



# Tea Time

日赤医療センターの基本理念  
赤十字精神『人道・博愛』の実践



## 高年齢の 妊娠・出産を 考える

『人道・博愛』の赤十字精神を行動の原点として

治療のみならず

健康づくりから

より健やかな生涯生活の維持まで

トータルでの支援サービスを提供します

医療のあれこれ

なんだろう、このダルさは……

### 怠けなのか、 うつなのか？

### Series

ママと赤ちゃんの  
HAPPY BIRTH ROOM

薬のはなし

ほっと。プレイス

なんだろう、このダルさは……

## 怠けなのか、うつなのか？

ストレス社会といわれる現代において、うつ病は誰もがかかる可能性のある病気です。今回は、うつ病のタイプや治療法などを分かりやすく解説します。

### うつ病には2つのタイプがある

うつ病には大まかに「定型」と「非定型」の2つのタイプがあると考えられると分かりやすいでしょう。「定型」とは典型的という意味で、昔からのうつ病をイメージしてください。「非定型」とは、それはだいたい症状が異なるという意味です。

「定型うつ病」は別名「メランコリー型うつ病」ともいい、不安や悲しい気分支配され、夜はよく眠れません。食欲はなく体重が減り、「自分はダメな人間で、家族や他人に迷惑をかけている」などという否定的な思い込みに取りつかれ、自殺を試みることもまれではありません。ところが、定型うつ病は幸いにも抗うつ薬などでの治療への反応性がよく、きちんと治療を受ければ必ずといってよいほど回復します。ですから、このタイプのうつ病と思われる方が身近にいらしたら、ぜひ病院へ行くように勧めてください。

一方、「非定型うつ病」は、一見うつ病

に見えつらい点があります。別に気分が「悲しい」とか「つらい」というのではなく、体が「だるい」のが特徴です。

皆さんは睡眠不足や過労で疲れているとき、あるいは風邪をひいて体調が悪いときはだるいでしょうか？ これらの疲労感、休養により自然に解消します。ところが非定型うつ状態では、風邪や疲労といった明らかな原因がないのに体が重く、だるくなり、物事がおっくうで仕方がなくなり、会社に遅刻したり休んでしまったり、出勤してもだるさや思考力減退のために能率が上がらず、周囲に迷惑をかけてしまいます。主婦の場合は家事や買い物で面倒になり、それでもやらなくてはならないので、つらくなる原因になります。1人暮らしの場合は何もうりたくないのでも外出もせずに寝てばかりいて、入浴すら面倒で何日もしない場合があります。

繰り返しますが、非定型うつ病では気分の落ち込みはそれほど強くありません。人と会ったりして楽しいときは、一時的に健康な人と同じように元気に振る舞うことができたりします。うつ病の一種なのに「うつ病に見えにくい」ところが非定型うつ病の気の特徴です。「だるい」「何もしたくない」という訴えは、健康で元気な人から見ると理解しづらいため、「それはうつ病ではなく甘えだよ」などと家族や職場の上司に言われたり、受診した精神科の医師にも「うつ病ではなく性格の問題だから病院に来なくてよい」とまで言われてしまう場合があります。他人からそう言われるだけではなく、患者さん自身が「特に悲しいわけでも死にたいわけでもない。これはうつ病ではない、自分の甘えだと思えます」とおっしゃる場合もあります。しかし、非定型うつ病も立派にうつ病の一種なのです。

#### 定型（メランコリー型）うつ病

- 悲しい、気が沈む、つらい
- 居ても立ってもいられない
- 後悔ばかり思い浮かぶ、不安が頭を離れない
- 皆に迷惑をかけている、申し訳ない
- 自分など居ないほうがよいと思う
- 死にたい
- 眠れない
- 食欲がない

#### 非定型うつ病

- 気持ちはそれほどつらくはない
- 体がだるい、何もしたくない、横になっていた
- 物忘れをしやすくなった
- ポーッとしている
- 特に自責的にはならない
- 死にたいとはあまり考えていない
- 寝すぎてしまう、起きて活動できない
- 食欲は普通～やや過食気味
- 炭水化物や甘いものばかり欲しくなる



メンタルヘルス科 部長

福田 倫明

ふくだ・りんめい



## うつ病のメカニズムと薬物治療

うつ病の発症にはさまざまな心理・社会的要因が関わっていますが、ここでは脳の化学物質のアンバランスとして考えてみることにします。ごく単純化すれば、不安や悲しみなど定型うつ病の症状には神経伝達物質のセロトニンが、疲労感など非定型うつ病の症状にはノルアドレナリンやドーパミンの欠乏が関与しています。現在使われている抗うつ薬の多くは、これらの神経伝達物質の働きを正常化させる作用を持っています。

ノルアドレナリンとドーパミンはアドレナリンの仲間で、カテコラミンとも呼ばれます。これらはヒトが動物として運動したり活動するときに必須の物質ですから、欠乏すればだるくて動きたくなくなるのは当たり前です。動けない間は、風邪のときと同じように薬を飲んで休養を取るのが回復への最も近道になります。ノルアドレナリンやドーパミンが元どおり回復すれば、別に努力しなくても健康なときのように動けるようになります。

定型うつ病では不眠になりますが、非定型うつ病では過眠になるのも同様の理由です。アドレナリン系の物質が不足しているので覚醒レベルは低くなり、少し大げさにいえば、動物の冬眠状態に近いといえます。

非定型うつ病では、甘い物や炭水化物ばかり食べたくなります。少しでも血糖値を上げて重い体や脳を何とかして動かそうとする、これは生物としての自然な働きです。肉などのたんぱく質はいくら食べても分解してアミノ酸ができるだけで、すぐには血糖値が上がらず細胞の活動エネルギーに変換できません。甘い物は欲しくなりますが、非定型うつ病が決して「甘えではない」ことはこれでお分かりいただけましたでしょうか？

### うつ病を早く治すために

早く治すためには、やはり病院できちんとした診断を受けることが大事で、投薬治療が主となります。その他に気を付けるべきことを考えてみましょう。

まずアルコールは絶対にいけません。これはうつ病治療の基本です。アルコールには不安を和らげたり、睡眠薬代わりになる面がありますが、お酒を飲みながらの治療はうまくいきません。アルコールは世界中の食文化に浸透しているのです。厄介ですが、どのくらいの量までならよいという基準はなく、一滴も飲まないことが最善です。お酒を飲むと気分がよく

知っておきたい

### 新型うつ

「新型うつ」は、「新型インフルエンザ」になぞらえた病名でしょうか？ いつの間にか流行語となりましたが、これには診断の定義がなく、正式な医学用語ではありません。ネガティブな意味を含む場合があるので、使うことは避けたほうがよいでしょう。おそらく「従来の定型（メランコリー型）うつ病とは異なる」という意味で誰かが「新型」と名づけたのでしようが、本文中の「非定型うつ病」に近いものと考えてよいと思います。

具体的に、働き盛りの若者がうつ病のために長期休職を繰り返し、職場で対応に困っているという事例があります。それほど顔色は悪くなく、会ってみると意外に元気そうに見えるため、素人目にはどこがうつ病なのか分かりません。また職場には来られないのに趣味など他の活動はできていることがあり、昔からのイメージのうつ病としては理解しがたく、「怠けや単なる甘えでは？」と見られがちです。完全に治りきらない状態で復職を試みると、倦怠感のため再び会社を休みがちになりやすく、勤務態度が悪いと判断される場合があります。近年こうしたうつ病患者が増え、企業の人事担当者も頭を抱えており、社会問題化しているのは事実です。

### 心がけることは？

なるように感じますが、アルコールが神経を麻痺させているだけのことです。うつ病自体が、脳がちやんと働いていない状態ですから、アルコールはその働きをさらに鈍らせるようなことをしてしまい、回復をむしろ遅らせてしまいます。

規則正しい生活を送り、外出や適度な運動をすることも必要ですが、うつ病のために倦怠感が強く、行動する意欲も出てこないときは、無理して動く必要はありません。栄養補給と服薬をきちんとしていれば、臥床時間が長くても問題ありません。症状が改善してくると、無理

なく自然に動けるようになります。

また、自然光を浴びることはよい効果があります。身体が重ければ外出はしなくてもよいのですが、可能なら通常の昼夜のリズムに合わせて早めに起床・就寝するようにし、日中はカーテンを開けて窓から自然光を浴びましょう。

炭水化物だけを食べていては脳にとって必要な栄養素が不足しますので、少量でも良質なタンパク質を取り入れたバランスのよい食事を心がけてください。



特集

# 高年齢の 妊娠・出産を 考える

出産するお母さんの平均年齢が、年々上がっています  
年齢が高くても、無事に元気な赤ちゃんを産む方は大勢いらっしゃいます。  
しかし、高年齢での出産は多くのリスクも伴います。  
まずは自分のリスクをきちんと知り、自分の心と向き合ってみませんか？  
それはきっと、未来の笑顔への第一歩になるはずだから――。



### ——出産年齢の現状を教えてください。

ここ数十年の間に女性の社会進出が急速に進み、それに伴って晩婚化が進んだ結果として、高年齢での出産が増えています。今、日本の出生数は1年間に約103万件で、そのうち35歳以上の高年齢での出産は約25%、東京都に限ってみれば30%を超えています。日赤医療センターの場合は、年間3,000件あるお産の約半数が高年齢出産という状況です。

### ——高年齢の妊娠・出産は、若いころの妊娠・出産とどう違いますか。

年齢が上がるにつれて、体のさまざまな部分の「体力」が落ちていきます。体力といえば筋力や心肺能力などが思い浮かぶかもしれませんが、卵巣や子宮にも体力があります。体力が下がるにつれてトラブルの発生率も高まります。

卵巣機能は30歳を過ぎるころから徐々に低下していくため、高年齢ではまず妊娠すること自体が難しくなります。また妊娠しても流産しやすく、その割合は全世代の平均が15%であるのに対し、30代後半では20%、40代では40%を超えるといわれています。妊娠を継続できた場合に心配されるリスクの一つが「合併症」です。妊娠は妊婦さんに大きな負担をかけます。妊娠9カ月を過ぎるころになると、母体の血流量は妊娠前の約1.5倍に増え、心臓や腎臓への負担が増します。この変化に体が適応できず、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの合併症を起こしやすくなるのです。

出産に関しても、高年齢の妊婦さんは難産や帝王切開出産になりやすい傾向があります。無事に出産を終えると、次に待ち受けている問題は「母乳が出るのか出ないのか」。母乳を出す力も年齢が上がるにつれて弱くなり、20代では90%以上の方が母乳育児ですが、30代は80%、40代では70%という状況です。

### ——高年齢の妊婦さんは、これらのリスクにどう向き合えばよいのでしょうか。

リスクはあくまでも統計からみた“傾向”で、実際にはかなり個人差があります。例えば、先ほど「難産や帝王切開出産になりやすい」とお話ししましたが、日赤医療センターの実績をみると、35歳以上でも約半数の方は自然に出産することができています。リスクを“客観的事実”として認識しておくことは必要ですが、あまり心配しすぎるのはよくありません。リスクの中には、食事などの生活習慣に気をつけることで事前に予防できるものがありますし、異常を早い段階で発見できれば、重症化する前に医療の力でカバーできるものもあります。

## 「主体的に産む」という意識を持ちましょう

大切なことは「自分のリスク」を知ることです。今はインターネットなどでいくらでも情報が得られますが、それらが自分にも当てはまる内容なのかどうかは分かりません。不確かな情報に一喜一憂するのではなく、不安や心配なことがあれば、必ず医療者に相談しましょう。そして、状況を冷静に判断して、しっかりと対処することが肝心です。若い妊婦さんに比べて豊富な社会経験をお持ちなのですから、その経験を妊娠中の自己管理の面でも生かすことができれば、年齢は大きな味方になるはずですよ。

### ——「高年齢出産のリスクをもっと若いころに知っていれば……」と思う方は少なくないような気がします。

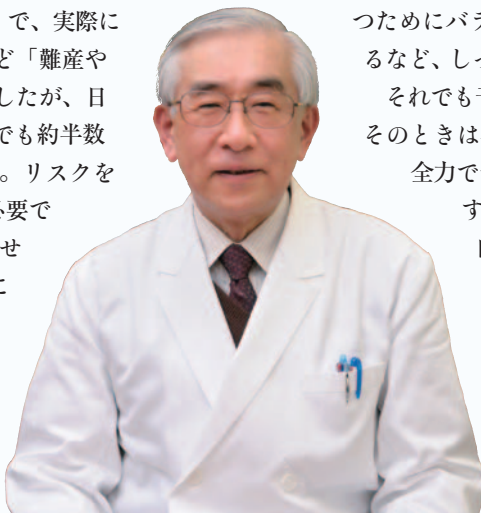
思春期の性教育は避妊に関する知識が中心で、「何歳ぐらいで妊娠・出産すればよいのか」という生物学的な能力を教える機会が少ないと感じています。それに、社会の子育て支援体制もまだ整っていません。子どもを保育施設に預けるのが大変だとか、産休を取ると職場に戻るのが難しいという問題がなくなると、「若いうちに産んで、再び社会に出ていこう」という決断がなかなかできないのではないのでしょうか。女性が産みたいと思う時期に、生物学的に適した年齢で産めるように、一人一人の意識も、社会の仕組みそのものも変わっていく必要があると思います。

### ——高年齢の妊婦さんにアドバイスをお願いします。

高年齢でも若い妊婦さんと同じように、無事に元気な赤ちゃんを出産することが目標になります。女性には本来「産む力」が備わっています。その力を上手に引き出すために、ぜひ「自らが主体的に産む」という意識を持つてほしいと思います。

妊娠したら、まず「自分はどう産みたいのか」を考え、パートナーともよく話し合ってください。そして、自分が望む出産スタイルをかなえられる施設を選びましょう。妊娠中は、医療者と十分にコミュニケーションを取って自分のリスクをきちんと理解する、よい健康状態を保つためにバランスのよい食生活や適度な運動を心がけるなど、しっかりと自己管理に努めることも大切です。

それでも予期せぬトラブルが起こることはあります。そのときは、私たち医療者が異常をいち早く察知し、全力でサポートします。ですから、あまり心配しすぎず、自己努力をして、不安があれば医師や助産師に相談する——この3点を心がけて、自分が納得できるお産をしていただきたいと思います。



周産母子・小児センター顧問  
杉本 充弘  
すぎもと・みつひろ



第三産婦人科 部長

笠井 靖代

かさい・やすよ

## 流産や 染色体疾患の 発生率が アップします。

高齢で妊娠したときの

## 子どものリスク

### 流産

自然流産の確率は、妊娠全体では約15%であり、30歳代後半は20%、40歳以上は40%と、年齢が上がるともに上昇します。自然流産の約7割に染色体疾患が認められており、生命力のあるものが生き残る「自然の摂理」が働いていると考えられます。

### 先天性疾患

赤ちゃんに生まれつき何らかの病気がある場合に、その病気を先天性疾患と呼び、発症率はおよそ3〜5%です。主な先天性疾患には、心臓や消化器などの内臓の病気、口唇口蓋裂、筋肉や骨の疾患、聴力や視力の障がい、手足などの疾患があります。原因は、染色体疾患によるものが約25%、単一遺伝子によるものが約20%、多因子によるものが約50%、その他約5%となっています。お母さんの年齢が高くなると、お子さんに染色体疾患がある可能性が高くなりますが、どの年齢のお母さんでも、お子さんに先天性疾患がある可能性はあります。

体外受精による妊娠の割合は急激に増加しており、現在、出生児全体の約3%となっています。体外受精による妊娠では、

先天性疾患の発症率は、背景となる両親の因子を除外すれば自然妊娠と変わらず、顕微受精の場合でも若干高い程度と報告されています。つまり、体外受精により明らかに増加する先天性疾患はないと考えてよいでしょう。ただし、両親に何らかの遺伝的な変化や妊娠しにくい要因がある場合には、それがお子さんにも受け継がれる可能性があります。

染色体疾患の中では、21番の染色体が3本ある21トリソミー（ダウン症候群）が最も頻度が高く、その他に18トリソミー、13トリソミーがあります。これら3種類のトリソミーは、卵子形成における染色体の分離などが原因で起こるもので、母親の年齢が上昇するにつれて発症率も上昇します。40歳の母親からダウン症候群のお子さんが生まれる確率はおよそ1%です。体外受精による妊娠での発症率は自然妊娠と変わりません。ダウン症候群のお子さんについては、個人差もありますが、

## 出生前相談外来をご利用ください!

「出生前診断」とは、妊娠中におなかの赤ちゃんの先天性疾患について調べる検査です。日赤医療センターで行なっている検査は、母体血清マーカー検査(クアトロテスト)、NIPT(母体血胎児染色体検査)、羊水検査の3つです。高齢の妊婦さんほど赤ちゃんの染色体疾患の確率が上がりますが、必ず受けなくてはいけない検査ではありません。一方、これらの検査を受けたからといって、すべての病気が分かるとは限りません。

には、妊娠12週以降にまず出生前相談外来で遺伝カウンセリングを受けていただきます。出生前相談外来は週2回行っており、臨床遺伝専門医3名が担当しています。検査の説明には1組30分の時間をかけ、さらに検査の実施と結果のカウンセリングを行ないます。検査を受けるかどうかだけでなく、出産や育児について考えるきっかけにもなりますので、出生前相談外来をぜひご利用ください。

とはいえ、「高齢だから受けたほうがいいのではないか」「家族に勧められたけど、どうしよう」などと、検査を受けるべきか悩んでしまうことがあると思います。そんなご夫婦



第二産婦人科  
副部長

渡邊 理子

わたなべ・みちこ

軽度から中等度の知的障がいの他、約50%に先天性の心疾患、10%に消化器の疾患、さらにその他の疾患が見つかることもあります。しかし現在では、これらの合併症を適切に治療し、ダウン症候群のお子さんに配慮した教育や療育を行う体制が整備されてきており、書道家として、あるいは英語でスピーチをするなど活躍している方もいらっ

しゃいます。 「わが子に病気がなければいい」と思うのは、親として当たり前の自然な気持ちです。胎児のうちに異常の有無を調べる「出生前診断」を受けるとどう悩んでいる方は、少なくなありません。 「出生前相談外来」で遺伝カウンセリングを受けていただくことも解決の糸口になると思います。



リスク  
1

## 不妊治療による 高年齢妊娠のリスクと心構え



周産母子・小児センター  
副センター長  
**安藤 一道**  
あんどう・かずみち

日本産科婦人科学会の報告によると、生殖補助医療（ART）を用いた総治療周期数は年々増加し、2011年には26万9659周期、出生数は3万1166人に達しています。また、海外で生殖医療を受けて妊娠される方々もいらつしやいます。

**不妊治療後に妊娠された妊婦さんは、多胎妊娠の頻度も高くなります。**日赤医療センターでも年間2〜3人の三胎妊娠、90人前後の双胎妊娠の出産があり、このうち不妊治療後の妊娠は、三胎妊娠では約80%、双胎妊娠では約40%を占めます。**多胎妊娠は早産率が高く、妊娠高血圧症候群などの産科合併症の頻度も上昇しています。**またART後の妊娠では、単胎妊娠でも双胎妊娠でも前置胎盤の頻度が上昇しています。したがって、不

妊治療後に妊娠された妊婦さんは自分がハイリスク妊娠であることを十分に認識して、妊娠中の健診を受け、自己努力をすることが大切です。

不妊治療を受けて妊娠された妊婦さんは、「不妊」という悩みから開放された途端に、今度は「おなかの赤ちゃんに異常はないか、元気だろうか?」「無事に出産できるだろうか?」など、妊娠に伴う心配に悩まされます。さらに出産後は子育てに伴う新たな不安と悩みが尽きません。

どのような検査をしても、出生前に赤ちゃんの異常を100%診断することはできません。妊娠・出産に際しては自分の健康管理に努め、よい意味で「どんな子でも産み育てよう」という前向きな覚悟が必要です。そして最も重要なことは、わが子に「生まれてきてよかった」と思ってもらえるような子育てをすることです。日赤医療センターのスタッフ一同は、そういったお母さんたちを全力で支えます。



## 高齢で妊娠したときの 母体のリスク

糖尿病や高血圧、  
子宮筋腫や  
乳がんなどが  
心配されます。

リスク  
2

## 偶発合併症



第三産婦人科 副部長  
**中川 潤子**  
なかがわ・じゅんこ

2011年の第1子出産平均年齢が30・1歳となり、ニュースになりました（厚生労働省発表）。実際、日赤医療センターでも妊婦さんの約半数は35歳以上で、40歳以上の妊婦さんも約12%を占めています。出産の高年齢化に伴い、偶発合併症は増加とともに増えてくる病気が多く、一般的なものでは子宮筋腫、悪性腫瘍では乳がんなどが挙げられます。

子宮筋腫は30歳以降40歳代に多く認められ、5cm以上の筋腫を有する場合、妊娠中にトラブル（切迫流産、切迫早産、早産、筋腫痛、胎盤早期剥離など）を起す危険性が高くなります。

また出産時に出血が多くなることもあるため、そのような緊急事態にも対応できる医療機関での出産が望めます（▼11ページ参照）。日赤医療センターでは、子宮筋腫を合併している妊婦さんは全体の4%を占め、そのうち15%の妊婦さんについて、

トラブルを解消するために妊娠中でも子宮筋腫核出術（筋腫を一つ一つ取り去る方法）を行なってきました。筋腫は内診やエコーで簡単に見つけられるため、できれば妊娠前に婦人科検診を受けることをお勧めします。

### 乳がん

近年、乳がんが増加しています。妊娠中に乳がんが見つかる確率は3000人に1人といわれている中で、**35歳以上の妊婦さんの場合は800人に1人と高確率です。**

日赤医療センターで妊娠中に乳がんになった人の9割は、自分で腫瘍（しゅよう）を触知したことが診断のきっかけとなっています。気になる症状があれば

超音波検査を受けて、早めに診断してもらおうことが大切です。妊娠中でも手術や治療を行ない、場合によっては授乳も可能です。妊娠・出産は、女性が自分自身の健康を意識する貴重な機会です。特に子宮・卵巣・乳房といった女性特有の臓器に注意してみましょう。

日赤医療センターでは、子宮筋腫や乳がんなどの合併症のある妊婦さんを数多くサポートしています。妊娠前から妊娠中、出産、産後の乳房ケアまでチームで支援する体制をとっていますので、心配なことがあれば健診時にご相談ください。

### リスク3 産科合併症



第一産婦人科 部長  
宮内 彰人  
みやうち・あきと

母体年齢が上がるとともに発生のリスクが上昇する合併症として、妊娠糖尿病（GDM）、妊娠高血圧症候群（PIH）、常位胎盤早期剥離、前置胎盤・癒着胎盤などが知られています。これらの合併症が40歳以上の妊婦さんに合併する頻度は、GDM 3・1%、PIH 7・0%、常位

胎盤早期剥離1・5%、前置胎盤3・0%（日赤医療センター、2007～2010年）です。合併症を避けるためには、妊娠中は食事に配慮し、喫煙や過労を避けるなどの摂生が必要です。妊娠前から高血圧や肥満、糖尿病があれば、妊娠後のリスクも当然増えますから、高年齢で妊娠・出産を考えている女性は妊娠前からの健康な体づくりに努めましょう。そうした健康な生活習慣を、妊娠・出産、そして育児につなげることが大切です。

### 高齢で妊娠したときの母体のリスク

GDMは、妊娠中に発生したは初めて見つかった「糖尿病のリスクがある状態」です。妊娠初期の随時血糖と妊娠中期の50g グルコースチャレンジテストの2段階でスクリーニング（選別）を行ない、陽性者には75g経口ブドウ糖負荷試験を行なって診断します。妊娠中の母体高血糖は流産・早産、妊娠高血圧症候群などの母体合併症、胎児の発育異常や新生児合併症を起こすため、食事療法や血糖自己測定

による厳密な血糖コントロールが必要になります。出産後も耐糖能（血糖値を正常域に維持する能力）の異常が持続したり、いったん正常に戻っても将来的に糖尿病を発症しやすいため、継続的な管理が必要です。

### 妊娠高血圧症候群（PIH）

PIHは、妊娠20週から産後12週までに高血圧または高血圧に蛋白尿を伴う場合をいいます。40歳以上の初産婦さん、肥満や耐糖能の異常がある妊婦さん、喫煙している妊婦さんに多く見られます。重症化すると、けいれん発作（子癇）や肺水腫、肝機能障害（HELLP症候群）、腎機能障害など母体の全身の臓器に合併症を起こすだけでなく、胎児発育不全や胎児機能不全など胎児にも危険が及びます。妊娠を継続するために、安静、食事療法、降圧薬などにより治療しますが、母体や胎児の状態が重篤な場合には妊娠の中断が必要になります。

### 常位胎盤早期剥離

常位胎盤早期剥離は、正常位

置に付着している胎盤が、妊娠中または出産経過中の胎児の出生前に子宮壁から剥離した状態です。典型的な場合は急激な下腹部痛が発生し、子宮が非常に硬くなり、母体は貧血のためショック状態になります。胎児は胎盤からの酸素供給が低下するため、胎児機能不全となり死亡することもあります。非常に重篤な疾患ですが、原因はまだ不明なままです。3分の1～2分の1にPIHを併発しており、40歳以上の喫煙している妊婦さんに多いことが知られています。

### 前置胎盤・癒着胎盤

前置胎盤や癒着胎盤は、出産時の大量出血の原因として有名で、両方を合併することもよくあります。両疾患とも、経産婦さん（すでに出産を経験している女性）や子宮手術（帝王切開術、子宮内掻爬術、子宮筋腫核出術など）を受けたことがある方、体外受精で妊娠した方に発生しやすく、子宮内膜の損傷が原因と考えられています。母体年齢が上がるともに頻度が増加するので、超音波検査による胎盤のチェックが必要です。





第一産婦人科 副部長  
**山田 学**  
やまだ・まなぶ

帝王切開率や  
出血量が  
増加する傾向が  
あります。



## 高年齢で臨む 出産時のリスク

出産は、妊婦さんが「自然」な形で「自分で産む」ことが理想です。しかし現実には、「自然」に任せたままでは母子が危険にさらされてしまうお産があります。日赤医療センターでは妊娠・出産中の母子の安全のために、必要なときに迅速かつ適切に帝王切開出産や吸引・鉗子による出産を行なえるよう、人員や設備を整えています。

### 帝王切開出産

妊婦さんの年齢が高くなるほど帝王切開出産率が上がるということが知られています。表1に示す日赤医療センターの統計でも、妊婦さんの年齢が高くなるにつれて自然出産が減り、帝王切開

表1 ● 単胎妊娠の出産方法

(日赤医療センター、2006-2013年)

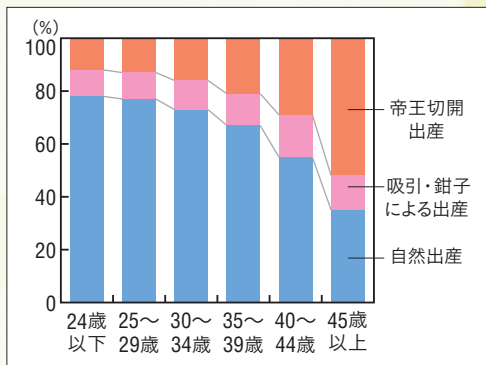
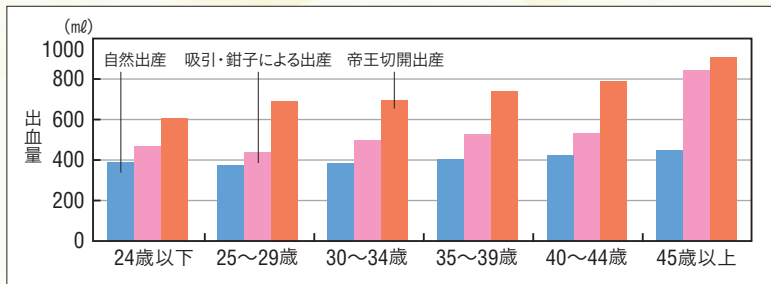


表2 ● 単胎妊娠での出産方法別出産時出血量 (日赤医療センター、2006-2013年)



出産が増えていきます。

その理由の一つとして考えられているのが、子宮筋腫などの婦人科疾患、高血圧や糖尿病などの内科疾患、妊娠高血圧症候群や前置胎盤などの産科合併症の増加です。これらの疾患は難産や胎児の健康状態不良を招きやすく、そのような状態では帝王切開出産が行なわれるからです。ところが、疾患の合併がなければ妊娠経過も順調な妊婦さんだけに限定した統計でも、年齢が高

## 高年齢出産をサポートします！

「高年齢出産なので大丈夫かしら？」と不安をお持ちの方は大勢いらっしゃると思います。中には他院で、「高年齢出産はリスクが高いので、出産方法は帝王切開出産です」なんて話を聞かされた方がいるかもしれません。

しかし日赤医療センターでは、年齢だけで「自然出産と母乳育児はできない」とは考えません。妊娠経過も順調で母子共に問題がなければ、皆さん自然出産に臨みます。昨年、日赤医療センターで出産した方の平均年齢は34歳（初産婦さんは33歳）です。気がつけば出産エリアにいる方全員が高

年齢出産なんて日も珍しくありません。

不安に思うばかりではなく、ちょっとしたアクシデントも受け止められる余裕と、自分と赤ちゃん両方の命と向き合う覚悟、そして一晩徹夜できるくらいの体力をつけておけば、納得のいく出産ができるはず。医師・助産師が“チーム”であなたと赤ちゃんをサポートします。

分娩室・MFICU  
看護師長

**馬目 裕子**  
まのめ・ゆうこ



### 出血量

くなるにしたがって帝王切開出産が増加しています。これは、子宮の収縮力や全身の筋力、産道の柔軟性などのお産に必要な要素が年齢の上昇とともに低下するためと考えられます。

お産のときの出血量も年齢が高いほど増加する傾向があります。表2は日赤医療センターにおける出産時出血量を出産方法

別に示した統計です。自然出産、吸引・鉗子による出産、帝王切開出産のいずれにおいても年齢が高いほど出血量が増加しています。これは、高年齢の妊婦さんほど子宮収縮不全や産道裂傷が起こりやすいためと考えられます。高年齢の妊婦さん、特に40歳以上の初産の方には、帝王切開出産や出血多量に迅速に対応できる医療機関でのお産をお勧めします。



## 変化と回復

出産により女性の「からだ」と「こころ」は劇的に変化します。しかし妊娠中は、育児期のことについて具体的に考えていないのが現実です。そのため、出産後すぐにやってくる「産後の生活」に戸惑うことが多いものです。

**「からだ」は出産当日から刻一刻と変化を続けます。**まず赤ちゃん、それまで赤ちゃんを守ってきた羊水や胎盤が体外に出されます。これらは体重に換算すると5〜6kg分に相当します。また、妊娠を継続させるために働いてきた子宮をはじめとする臓器とホルモンが変化して、妊娠前のからだに戻ろうとします。一方、授乳に備えて乳房も新たに変化します。

産後は「こころ」も変化しま



看護部 看護副部長  
助産師

井本 寛子  
いもと・ひろこ

す。一般的に、産後はホルモンの影響により涙もろくなること  
が知られています。さらに、先に説明したようにからだに変化し、赤ちゃんとの新しい生活が始まると同時に生活は一変します。赤ちゃんに会えたうれしさや育児の楽しみがある一方で、睡眠不足や不慣れな育児で疲れがたまり、不安になったりするものです。

このように、産後の生活の始まりは妊娠経過とは比べものにならない劇的な変化が起こります。産後の体力や回復のスピードは、出産経過や個々の生活スタイル、そして年齢とも関係します。特に赤ちゃん中心の生活による睡眠不足は、お母さんの体力に影響を与えます。体力は年齢が上がるとともに低下することから、**高齢出産では産後の体力保持が一番の課題です。**この時期をうまく乗り切るためには、妊娠中からの体力の備えと、産後の生活に関するイメージトレーニング、そして家族の協力が必要です。また、いろいろな悩みを一人で抱え込まないよう、地域の子育て支援グループや保健センターを活用することも大切です。



## 出産後の「からだ」と「こころ」

妊娠中とは比較にならないほど劇的な変化が起こります。

## トラブルと対処法

個々の出産の経過にもよりますが、産後によく起こる「からだ」のトラブルとしては、産道の傷、貧血、腰痛など出産のダメージからの回復に関するものと、授乳に関連するものがあります。一方、「こころ」のトラブルとしてはマタニティブルーズ（出産直後から数日後までの一時的な気分の変調）が挙げられます。

**からだのトラブルは、産後の入院中に徐々に回復します。マタニティブルーズについても産後10日前後で軽快するといわれます。**

しかし、産後の入院期間は4〜6日とあまり長くないことから、退院時に不安が残るお母さんも少なくありません。そのような場合は必要に応じて「すぐベビチェック」や「すぐママサポート」(▼12ページ参照)などで支援する体制を整えていますので、焦らず自分のペースで体調の回復に努めましょう。特に退院後6週間は育児を中心とした生活をし、家事についてはパートナーやご家族の協力を得

ることが大切です。それでも精神的に落ち込む期間が長く続くには、出産施設の助産師や医師に相談しましょう。

## お母さんの力を引き出すサポート

日赤医療センターでは、妊娠中から産後まで個々のニーズに合ったサポートを心がけています。なぜなら、お母さんにも赤ちゃんにも固有のペースがあり、解決方法があるからです。

しかし最善のサポートを行なうためには、お母さんやご家族の協力が欠かせません。大切なことは、お母さんやご家族が妊娠・出産・育児に対して主体的に取り組む姿勢です。そして、妊娠中・出産期・育児期のそれぞれの時期にお母さんや赤ちゃんが置かれている状態を、お母さんやご家族がよく理解することが重要です。私たちは、赤ちゃんやお母さん、ご家族と一体となり、出産と子育てプランづくりをサポートしていきます。



# 日赤医療センター 周産母子センターの特色

日赤医療センター内には、産科と新生児医療を担う「周産母子センター」があり、リスクの高い妊娠・出産に対応できる医療設備と体制が整っています。



第二産婦人科 部長  
**木戸 道子**  
きど・みちこ

5階の周産期フロアに、  
高度な設備とスタッフが結集

●妊娠中に産科的疾患や合併症により入院が必要になると、軽症・中等症の場合は5Aユニットで、重症の場合は母体・胎児集中治療室（MFICU）で診療を受けます。また日赤医療センターは複数の診療科を持つ“総合病院”なので、必要なときには院内の各科と連携・協力し、診療に当たることができます。

●分娩室8室、LDR<sup>※1</sup>1室の他に分娩手術室を2室備えており、緊急手術が必要な場合には迅速に行なうことができます。また、早産や低出生体重児、赤ちゃんの異常に対応する新生児集中治療室（NICU）と回復期治療室・強化治療室（GCU）を有し、新生児専門のスタッフが診療を行いません。これら周産期<sup>※2</sup>関連の施設は、すべて5階の周産期フロアに完備しており、夜間・休日も複数の常勤スタッフが交替で診療に当たります。したがって、母子に異常が起きた場合は速やかな対応が可能です。

※1 Labor（陣痛）・Delivery（分娩）・Recovery（回復）の頭文字をとった略語。入院から出産、退院までをこの部屋で過ごす。  
※2 妊娠22週から生後満7日未満までの期間。



**NICU** (新生児集中治療室)  
15床あり、新生児科スタッフが24時間体制で赤ちゃんの診療に対応している。



**分娩手術室**  
出産エリア内にあるため、緊急手術に迅速に対応できる。

## 周産期医療・母体救命の「最後の砦」

●東京都では各地域ブロックに、出産前後の母体・胎児や新生児に対して高度で専門的な医療を提供できる周産期母子医療センター等を25施設配置しており、日赤医療センターは区西南部（渋谷区・目黒区・世田谷区）の「総合周産期母子医療センター」に認定されています。切迫早産や前期破水、母子の合併症で専門的治療が必要な場合に、区西南部を中心に都内や近県の他施設から年間約200件の母体搬送を受け入れ、高い実績を挙げています。なお、日赤医療センターでお産する予定の方が他施設に搬送されることは原則ありません。

●妊娠・出産においては、脳血管障害や産後出血が止まらないなどの重篤な疾患により、妊産婦さんの生命に関わる状況になることがあります。日赤医療センターは東京都から「母体救命対応総合周産期母子医療センター」に指定されており、緊急に母体救命処置が必要にもかかわらず近くの救急医療機関等で受け入れができないときには、必ずその患者さんを受け入れます。いわゆる周産期医療の「最後の砦<sup>とて</sup>」として、救急部、手術部、放射線科、麻酔科、脳神経外科など救急関連の各診療科と密接な連携を取りながら、妊産婦さんの救命治療を行なっています。



入院中

## 出産直後は赤ちゃんのペースで授乳することが大切です

分娩室・MFICU 副看護師長  
大野 芳江 おおの・よしえ

母乳は消化がよく、赤ちゃんの消化を助けます。また、母乳には母体の免疫物質が含まれているので、赤ちゃんを感染から守ることができます。そして、災害で電気やガス、水道が止まったとしても、母乳があればどれだけ心強いかわかりません。

そうはいつでも、「高年齢だから……」と不安に思われるのは当然のことです。日赤医療センターの調査では、母乳の分泌には年齢が少し関係しており、年齢の増加に伴って母乳率は低下する傾向にありました。しかし40歳代前半の方の約7割が入院中は母乳のみで育児をしており、母乳栄養の比率はさまざまですが、40歳代後半や50歳代でも粉ミルクだけの育児は皆無でした。

産後エリアでは、赤ちゃんが生まれたときの状況も考慮し、お母さんと赤ちゃんの個性を大切にしながら母乳育児支援に努めています。出産直後の授乳で大切なことは、赤ちゃんのペースであげることです。この時期の赤ちゃんは、頻回に母乳を欲しがります。でも安心してください。そんなときは、体を休めながら授乳することも可能です。私たちスタッフが、授乳姿勢や飲ませ方をアドバイスしています。早い時期に母乳分泌を促すことが、その後の育児をスムーズにし、お母さんにとって豊かな時間を過ごすことにつながります。赤ちゃんの顔を見ながら授乳する時間は、お母さんにとっては至福の時間で、お母さんにしかできないことなのです。

日赤医療センターでは、「お母さんのからだを癒やす」ケアも大切にしています。例えば産後エリアでは、骨盤ケアやスタッフによるバックケア（背中へのマッサージ）、アロママッサージ、足浴、専門家による東洋医学なども取り入れています。お母さんが「こころ」と「からだ」をリラックスさせて、赤ちゃんとの豊かな時間を過ごせるようお手伝いをしています。



木漏れ日に包まれた「鳥の巣」をデザインコンセプトにした授乳サロンは、入院中のママたちの交流スペースにもなっています。



退院後

## 安心して母乳育児が継続できるようサポートします

周産母子ユニット5B 副看護師長  
坂上 とし子 さかうえ・としこ

出産した日を0日とすると、退院の目安は自然出産の場合で4～5日目、帝王切開出産の場合は6日目になります。出産後から昼夜反対の生活で、毎日めまぐるしく育児に奮闘し、あっという間に退院の日を迎えます。

「母乳を飲んでいるって分かるのかしら？」

「どうすれば足りているってわかりますか？」

退院前のお母さんたちが、退院時のアドバイスや赤ちゃんの退院診察のときに口にする不安です。退院する母と子を送り出す私たち助産師は、入院中のサポートだけで終わらせるのではなく、退院後も安心して母乳育児を継続できるようサポートします。そのために、退院後も以下のフォローを継続的に提供します。

### ①すぐベビチェック(予約制)

赤ちゃんと一緒に産後エリアに来院し、赤ちゃんの体重、黄疸、全身のチェックを受けます。赤ちゃんを早めにフォローした方がよいとスタッフが判断した場合のチェックなので、退院翌日から3日後の来院となります。

### ②すぐママサポート(予約制)

産科外来の隣にある「小児保健」に来院し、赤ちゃんの全身のチェックと子育て相談を受けます。また、他のお母さんたちと一緒に授乳しながら情報交換ができます。

### ③母乳外来(予約制)

産後エリアのスタッフと外来専従スタッフが、産科外来の19番室でお母さんの乳房と赤ちゃんのチェックを行ない、授乳のアドバイスをします。

### ④家庭訪問(予約制)

産後エリアのスタッフが退院先のご家庭を訪問し、赤ちゃんとお母さんの健康チェックをします。退院後1カ月以内が対象です。

### ⑤電話訪問

上記①～④のフォローの対象でない方には、退院から1週間後に電話で連絡し、お母さんと赤ちゃんの状況をお聞きします。

### ⑥地域へつなぐ

当院までの来院が難しい場合は、地域で母乳育児をサポートしてくれる開業助産師や保健師を紹介します。退院後心配になったらどうすればよいかは、退院前に説明しますが、退院後はご家族のサポートも重要です。慣れない育児を頑張っているお母さんを温かく見守ってあげましょう。



# 地域で支える医療ネットワーク

日赤医療センターが、周産期において妊婦健診などで連携している医療機関のいくつかをご紹介します。

## あんどうレディスクリニック

産婦人科 内科

診療時間 10:00～12:30 / 15:00～17:30  
※土曜日は10:00～12:30  
※産科は完全予約制

休診日 水・日・祝日

〒153-0044 東京都目黒区大橋2-23-1  
西渋谷ハイウェービル6F

TEL. 03-3469-6770

http://www.andoladys.com/



理事長  
**安藤 一人**  
あんどう・かずと

### 医師2名体制の充実した妊婦健診を提供

主に目黒区、渋谷区、世田谷区在住で日赤医療センターにて出産を希望する妊婦さんに広く利用していただいております。日赤医療センターのセミオープンシステムにスタート当初から参加、現在は当クリニックの妊婦さんの約30%がセミオープンシステム利用の方です。当クリニックは医師2名体制のため、自由な時間に受診できる妊婦健診と完全予約制の妊婦健診の2系統を選択できます(女医のみ希望も可)。完全予約制の妊婦健診の場合、毎回4Dエコーをお取りしDVDに録画し、お渡しています。4Dエコーのみの受診も可能で、その際、初診料は頂きません。その他、婦人科検診、低用量ピルなど幅広く対応しています。

## けい子レディースクリニック表参道

産婦人科 皮膚科

診療時間 10:00～13:30 / 15:00～18:30  
(木曜は18:00で受け付け終了)

休診日 日・月・祝日

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-45-8  
ノースアオヤマ2F

TEL. 03-5766-3367

http://www.keiko-clinic.net/



院長  
**寺師 恵子**  
てらし・けいこ

### 患者さんの目線に立った診療を

表参道は、お住まいの方や通勤でいらっしゃる方など年齢層が幅広く、女性の多い街です。その表参道で、産婦人科一般診療と女性特有の皮膚の悩みを中心とした皮膚科診療のクリニックを始め12年目になります。

妊娠する患者さんの年齢は高齢化してきておりますので、特に、妊婦健診をする上で日赤医療センターとの連携、セミオープンシステムには、患者さんも私も大変助けられています。

一般診療科はもとより、アクティブエイジングをサポートする立場から、健康で幸福なエイジングを重ねるお手伝いをして、女性の悩みはすべて引き受けられるよう、地域の女性のホームドクターであるよう、診療しております。

## 広尾かなもりクリニック

産婦人科 内科

診療時間 10:00～13:00 / 14:30～18:00  
※月曜日は12:00～19:00

休診日 土・日・祝日

〒106-0047 東京都港区南麻布5-10-24  
第二佐野ビル4F

TEL. 03-6408-0652

http://www.kanamori-clinic.com/



院長  
**金森 圭司**  
かなもり・けいじ

### セミオープンシステムを利用して「安全・安心」な出産を

広尾駅の上に位置している当院は、交通至便で、医療センターからは歩いて来院していただくこともできます。日赤医療センターが推進しているセミオープンシステムを利用し、安心して健診を受けていただけますので、20歳代から40歳代まで幅広い年齢の方が妊婦健診に通われています。里帰り出産にも対応しています。一般内科やホルモン補充療法、お子さんの予防接種もすべて対応していますので、ご夫婦で、またお子さんと親御さんと一緒に来られる方も多です。患者さんをできるだけお待たせしないよう、診療は予約制にし、親切で丁寧な診察を心がけています。2人目、3人目の妊娠・出産も、当院+日赤医療センターという方もいらっしゃいます。妊娠に向けての準備講座も好評です。

## 医療法人社団 鳳凰会 フェニックス メディカル クリニック

内科 外科 産婦人科 眼科 整形外科  
循環器科 消化器科 呼吸器科 アレルギー科

診療時間 9:00～13:00 / 14:00～18:00  
※土曜日は9:00～13:00

休診日 日・祝日

[本館] 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6

[新館] 〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-12-9

TEL. 03-3478-3535

http://www.phoenix.gr.jp



理事長・院長  
**賀来 宗明**  
かく・むねあき

### 自己完結型の医療を目指す

高齢出産の妊婦さんが増えている中で、基礎疾患や合併症のある患者さんも多く見られます。そのため院内の内科や外科と連携を取りつつ、患者さんの不安や疑問を解決できるよう、各々の専門医が対応いたします。お母さんもおなかの赤ちゃんも健やかに過ごせるよう、日赤の先生方とも密接に連絡を取り合い、共に見守っています。「日本で一番患者さんに優しいクリニックを目指す」ことが当院の医療信念です。「対話・コミュニケーション」を柱として未来に通じる医療レベルを視野に入れ、常に研鑽を重ねながら、患者さんのためにスタッフが待機しております。

薬の  
はなし

日赤医療センター  
薬剤部

## 授乳中のお薬

授乳中、風邪や花粉症などで薬が必要になることがあります。  
その際に気になるのは、母乳を飲んでいる赤ちゃんへの影響ではないでしょうか。  
今回は、授乳中の服薬の注意点をご説明します。

### 母乳育児には たくさんメリットがある

母乳には、たんぱく質、炭水化物、脂肪、感染防御物質などの成分が含まれており、赤ちゃんにとって最も大事な栄養源です。日赤医療センターは、この母乳栄養で育児することを推進している施設として、WHO（世界保健機関）とユニセフ（国連児童基金）から「BFH」(Baby-Friendly Hospital)・赤ちゃんにやさしい病院)として認定を受けています。

母乳育児には、お母さんと赤ちゃんにとってたくさんメリットがあります。お母さんと赤ちゃんの愛着形成や、赤ちゃんの感染症・アレルギー疾患・将来の生活習慣病のリスク低下、精神発達や認知能力への好影響が分かっています。またお母さんにとっては、産後の子宮回復や身体的回復が早いこと、子宮体がん・卵巣がん・乳がん・将来の骨粗しょう症のリスクが低下することなどのメリットがあります。授乳中のお薬について考える場合は、こうした授乳によるお母さんと赤ちゃんのメリットや、薬のリスクとベネフィットを考慮する必要があります。

### 授乳中のお母さん一人一人に 適切な薬剤情報を提供

国内の薬の説明書には多くの場合、「薬を使用した場合、授乳を中止すること」

との記載があります。

しかし、この記載の根拠は、母乳中の薬の移行量を検討したり、赤ちゃんへの影響を評価したりして得た情報ではないことから、母乳育児を推進するための判断の裏づけとはなりにくいと考えられています。

授乳中のお母さんがかかるような一般的な疾患に使用される多くの薬では、薬による影響はほとんど報告されておらず、母乳のメリットが十分上回ることで明確になっていきます。このことから当センターでは、薬の影響に関する情報を参考に安全に母乳育児ができるよう、個々のお母さんに適切な情報を提供しています。

例えば、便秘の薬や頭痛薬、風邪薬、胃薬、花粉症の薬、外用薬に分類される点眼薬、点鼻薬、軟膏剤、貼り薬など日常生活で必要になる薬は、授乳しながら使用しても問題ないといえます。また、慢性疾患や合併症の場合は、薬によってお母さんの疾患をコントロールすることも重要です。授乳するからといって、自己判断で薬を中止したり、減量したりすることは避けてください。慢性疾患の薬には、使用しながら授乳できるものもたくさんあります。

薬については、必ず医師や薬剤師にご相談ください。授乳中の薬については、妊娠クラスや入院中の病棟でも薬剤師がご説明していますので、遠慮なくご相談ください。

### 産婦人科医師と薬剤師が ご相談に応じます

さらに当センターでは、妊娠中・授乳中の「お薬相談外来」を産科外来に設置しています。この外来では、妊娠中・授乳中の薬をはじめ、一般的な疾患の薬や、ぜんそく・てんかんなどの合併症に使用している薬、妊娠していると知らずに使用してしまった薬などに関して、入手できる信頼性の高い情報を基に、産婦人科医師と薬剤師が時間をかけてご相談に応じます。ご希望の方は産科外来までお問い合わせください。

### お薬相談外来

診療日 水・木曜日 15時30分～（予約制）

診療時間 30分～60分

料金 妊娠期の相談：7,000円（自費診療）  
授乳期の相談：3,500円（自費診療）





# 高砂熱学工業株式会社

「熱学工業」とは、普段の生活ではなじみが薄い言葉ですが、その取り組みをひも解いてみると……？  
今回は、日赤医療センターの快適な環境づくりを支えている「高砂熱学工業株式会社」の作業所長さんにお話を伺いました。



作業所長の  
**横山 文陽さん**  
よこやま・ふみあき

高砂熱学と聞くとボイラーなどの設備をイメージしますが、当院では実際にはどのような業務を行なっているのですか？

主に機械・電気・給排水・搬送・セキュリティの各設備の運転監視業務です。具体的には、普段患者さんにご利用いただいている機械式駐車場やエスカレーター、エレベーターなどの運転と管理・点検をしています。

実は、当センターを利用していらっしゃる方たちと見えないところでつながっているんですね。では、医療施設ならではの特徴的な取り組みを教えてください。

一つ目は、空調関係をはじめ快適な環境づくりを意識していることです。時期（季節）や時間帯、日射状況などを見て、空調設備で室温を管理しています。特に医療施設で重要な役割を果たすのが「加湿」という機能です。冬季には、インフルエンザ

などの感染症の拡大を防ぐために湿度を40%以上に維持する必要がありますし、赤ちゃんたちの治療をするNICU（新生児集中治療室）やGCU（回復期治療室・強化治療室）では50%近くに保たなければなりません。また、医療器具の滅菌には常時蒸気を送っています。

二つ目は、震災などの非常時でも病院としての機能が失われないよう、医療機能を維持する



熱源管理

**院内すべての熱源設備を  
端末で管理しています！**

**非常時に外部からの電力供給が途絶えても、  
電力を送り続けることができます！**



非常用発電機



無停電電源装置（UPS）

設備を24時間体制で監視していることです。非常用発電機を備えていますので、もし電気の供給が止まっても、命に直結する手術室、救命救急、ICU（集中治療室）などには常に電力を送ることができます。その他の設備に関しても、40秒以内に速やかに供給を再開できます。

ような設備の充実によって支えられていたんですね。

私たちは院内設備の点検による環境づくりはもちろん、東邦警備保障（本誌Vol.49で紹介）との連携による災害時の訓練なども取り組んでいます。

それでは、これからも日赤医療センターの縁の下で力持ちとして、よろしく願います！

当センターの「東京都地域災害拠点病院」としての機能は、この

## 医療安全推進室からのお知らせ 医療安全対策に取り組んでいます

日赤医療センターでは、医療事故を未然に防止し、皆さまへ安全で信頼できる医療を提供するために、医療安全対策に取り組んでいます。その取り組みの一環として、患者さんの誤認防止のため、フルネームで確認しています。また併せて、入院の際にはリストバンド(右の写真)による照合を実施しています。

皆さまにはお手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



ご注意ください!



体調が優れないときは、履き慣れた靴でも転倒してしまふことがあります。また、日赤医療センターはバリアフリー化のため、目の不自由な患者さんのための点字ブロックを床面に備えています。雨の日や、車いす、点滴スタンドなどを使用される際は足元に十分ご注意ください。

### 診療のご案内

診療科目		外来診療を行わない科もあります	
●糖尿病内分泌科	●血液内科	●感染症科	●アレルギー・リウマチ科
●腎臓内科	●緩和ケア科*	●神経内科	●呼吸器内科
●消化器内科	●循環器内科	●小児保健	●メンタルヘルス科*
●呼吸器外科	●乳腺外科	●胃・食道外科	●肝胆膵外科
●大腸肛門外科	●心臓血管外科	●骨・関節整形外科	●脊椎整形外科
●脳神経外科	●皮膚科	●泌尿器科(紹介のみ)	●眼科
●耳鼻咽喉科	●産科*	●婦人科	●新生児科
●小児科	●小児外科	●麻酔科	●集中治療科
●化学療法科	●放射線特殊治療科	●放射線診断科	●放射線治療科
●リハビリテーション科	●内視鏡診断治療科	●救急科(救命救急センター)	
●健康管理科(健康管理センター)			※初診予約制

健康管理センター ☎内線2213・2217

病気の早期発見・発症予防につながる各種プログラムをご用意しています(原則、予約制)。

●人間ドック ●一般健診 ●海外渡航健診 ●予防接種 ●禁煙外来 ●特定保健指導 ●ヘルスアップ外来

小児保健 ☎内線2836

●乳幼児健診 ●予防接種 ●心理相談(完全予約制)

#### 受付時間

●初診の方：午前8時30分～午後3時 ●再診の方：午前7時50分～午前11時30分

※初診の受付時間については、診療科により異なりますので、診療科受付窓口へお問い合わせください。また、診療科が異なる場合や最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご注意ください。

急病の場合：曜日・時間に関係なく救急外来で診療します。ご来院の前にお問い合わせください。

診察カード：全科共通で永久に使用します。ご来院時には必ずお持ちください。

健康保険証：ご来院時に確認させていただいております。特に、更新・変更の際は必ずご提出ください。

院外処方せん：すべての診療科で発行しております。全国の保険薬局でお使いいただけます。

#### 外来休診日

●土曜日 ●日曜日 ●祝日 ●12月29日～1月3日 ●5月1日(日本赤十字社創立記念日)

#### お問い合わせ

☎03-3400-1311

#### 交通のご案内

● JR渋谷駅東口から 都営バス「学03」系統 日赤医療センター行 終点下車(約15分)  
JR恵比寿駅西口から 都営バス「学06」系統 日赤医療センター行 終点下車(約10分)  
港区コミュニティバス「ちいばす」 青山ルート「日赤医療センター」下車 徒歩(約2分)

● 地下鉄(東京メトロ)日比谷線広尾駅から 徒歩(約15分)

● 首都高速道路3号線 (下り)高樹町出口で降り、すぐの交差点(高樹町交差点)を左折。  
(上り)渋谷出口で降り、そのまま六本木通りを直進。青山トンネルを抜けてすぐの交差点(渋谷四丁目交差点)を右斜め前方に曲がる。東四丁目交差点を直進し、突き当たり左の坂を上る。

### 総合医療相談

医療相談 (月)～(金) 9:00～16:30

ソーシャルワーカーがご相談を承ります。患者さんやそのご家族と一緒に、さまざまなお悩みについて考え、問題解決へのお手伝いをします。どうぞお気軽にお越しください。

#### 主な相談内容

経済的な問題(医療費、生活費) / 家族など人間関係 / 社会復帰 / 社会保障制度や福祉サービスの利用 / 医療機関や福祉施設の紹介

#### 看護相談

(月)～(金) 9:00～16:30

療養生活全般に関する、患者さんやご家族からのご相談を承ります。

#### 主な相談内容

介護保険の利用方法 / 在宅医、訪問看護、福祉用具、医療機器などの紹介

#### 栄養相談

主に生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧など)、心臓病、妊娠中毒症の方の食事について、医師の指示に基づき管理栄養士が栄養指導を行います。ご希望の方は主治医にお申し出ください。

#### 主な食事療法

腎臓食、肝臓食、糖尿病食、肥満、胃潰瘍食、貧血食、膵臓食、高脂血症食、痛風食、濃厚流動食、無菌食

#### お薬相談

薬に関するご相談・ご質問について、薬剤師がお答えします。

### がん相談支援センター

(月)～(金) 9:00～16:30

がんの療養に関するさまざまな疑問やお悩みをご相談いただけます。

#### 主な相談内容

がんに関する療養上のご相談 / セカンドオピニオンについて / 緩和ケアについて / 医療費について

### 当センターは患者さんの個人情報保護に 全力で取り組んでいます。

当センターは、個人情報を定められた目的のみに利用し、その取り扱いには細心の注意を払っています。個人情報の利用目的や、個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、総合医療相談の窓口までお気軽にお問い合わせください。

日本赤十字社医療センター院長

ホームページ  
アドレスのご案内

日赤医療センターに関すること <http://www.med.jrc.or.jp/>  
赤十字全般に関すること <http://www.jrc.or.jp/>

● 外来診療の最新スケジュールは、当センターのホームページでご確認ください。『TeaTime』のバックナンバー(PDF版)もご覧いただけます。



QRコード

モバイルサイトは  
こちらから。

(docomo/au/SoftBank対応)