

スタッフ紹介 Staff



お名前
佐藤 委子(さとう もとこ)さん
所属部署
産婦人科外来
趣味
ネットショッピング、
(コロナ前は)スーパー銭湯



お名前
宇都 朋子(うと ともこ)さん
所属部署
医事課
趣味
生け花、水泳

私は看護師になってから、長年産婦人科外来で働いてきました。看護学校時代は厳しい環境だったので、この道を選んで良かったのか、と悩んだこともありましたが、仕事に就いてからは本当にやりがいのある楽しい仕事だと感じてきました。

ただ同時に難しいこともあります。産婦人科外来は他の科と比べると診察時間がどうしても長くなりがちです。診察時は最善の医療を提供するとともに、患者様の待ち時間をできるだけ短くするため、医師と看護師やスタッフ間でしっかり連携をとるようにしています。

私は藤本病院に勤め始めて4年になります。その前も別の病院で受付やご請求関連のお仕事を担当する医事課で働いていましたので、転職当初は藤本病院の「丁寧さ」に驚きました。例えば請求書を作成するときの内容チェックの回数が、前の病院なら1回しかなかったところが藤本病院では3回になるなど、細部に至るまで本当にきっちりした病院だと感じたのをよく覚えています。

医事課の主なお仕事は受付・ご請求です。患者様が病院での診療の最初と最後に接する部署です。これからも、患者様に「藤本病院に来て良かった」と思ってもらえるような対応を心がけたいと思います。

KIMIKA'S kitchen ヘルシーレシピ

麻婆豆腐の作り方

今回は自宅で出来る麻婆豆腐の作り方を紹介します。トウバンジャンには血行促進作用のあるカプサイシンが含まれており、冷え性の方にはオススメです。

材料(2人前)

絹ごし豆腐……………1丁	テンメンジャン……………小さじ1
豚ミンチ……………50g	トウバンジャン……………小さじ1
たけのこ……………10g	さんしょう……………少々
ピーマン……………20g	濃口醤油……………小さじ1/2
パプリカ(赤、黄)…各少量ずつ	砂糖……………小さじ1弱
白ネギ……………20g	紹興酒……………小さじ1
生姜、ニンニク……………少々	(なければ料理酒でも良いです)
サラダ油……………小さじ1	ゴマ油……………小さじ1/2
	片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①豆腐はサイコロ状に、白ネギはみじん切りに、その他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ②フライパンに油を入れ熱し、生姜、ニンニクを香りが出るまで炒める。白ネギ、豚ミンチ、その他の野菜も入れ、火が通るまで炒める。
- ③トウバンジャン、テンメンジャンを入れる。
- ④紹興酒を入れ、酒を飛ばす。醤油、砂糖を入れ味をととのえ、豆腐を入れ、さらに炒める。
- ⑤水(分量外)で溶いた片栗粉でとろみをつけ、最後にゴマ油をまわしかける。

10月1日は旬の食材を使用したお月見御膳をお出しました!

藤本病院

ichiyukai Fujimoto Hospital

〒572-0838 大阪府寝屋川市八坂町2番3号
京阪本線 寝屋川市駅 徒歩5分

午前診療 ●受付8:00~11:45 ●診療時間9:00~

午後診療 午後診は予約制です(一部除く) 詳しくはお問い合わせください。

夜間診 月・水・金 ●受付17:00~19:45 ●診療時間18:00~

072-824-1212

関連施設 ●サービス付き高齢者向け住宅シンフォニー ●介護老人保健施設ハーモニー
●居宅介護支援事業所 ●訪問看護ステーション



産科(産前産後)リハビリテーションとは

多くの妊婦さん、産婦さんは腰痛や骨盤の痛み、こむら返りや足のむくみ、尿もれ、肩こり・頭痛など様々な症状に悩まされています。特に腰痛や骨盤の痛みは妊婦さんの8割以上が経験し、産後も継続しやすいと言われています。これらは妊娠に伴うホルモンバランスの変化による影響もありますが、お腹が大きくなることによる姿勢の変化が大きく影響していると言われています。また、産後は育児動作の姿勢により、さらに症状が出る場合があります。これらの症状は「妊娠しているから仕方がない」と思われがちですが、正しい姿勢や適切な運動をすれば改善(予防)することができます。産科リハビリテーションでは専門の女性セラピスト(理学療法士・作業療法士)が担当し、妊婦さんや産婦さんの不快な症状を改善するために様々な取り組みをしています。

産前(妊婦)リハビリテーション

妊婦健診の際に腰痛等にてリハビリ希望がある人に対して初回無料、2回目は希望者には通院リハビリ実施(症状に応じて保険適応)、また切迫早産や妊娠糖尿病での入院リハビリ実施。

- ①問診 妊娠経過、身体症状、ライフスタイル
- ②評価 疼痛、姿勢・動作
- ③治療 リラクゼーション、動作指導、自主トレ指導が中心



母親教室(理学療法士による妊婦体操)

妊娠16週以降の妊婦さんを対象に予約制にて月2回(第2・4火曜日)実施

- ①妊娠による姿勢変化とマイナートラブル
- ②ストレッチ
- ③腹式呼吸と骨盤底筋
- ④妊娠期の動作指導
- ⑤骨盤ベルトのつけ方
- ⑥産後について 授乳・抱っこ姿勢、抱っこひも指導



産後(産婦)リハビリテーション

産後健診の際に腰痛等のリハビリ希望があった人に対して実施 初回無料、2回目は希望者には通院リハビリ実施(症状に応じて保険適応)

- ①問診 出産・赤ちゃんとの生活について、身体症状
- ②評価 疼痛、姿勢・動作
- ③治療 リラクゼーション、筋力増強運動、自主トレ指導
- ④育児動作指導 抱っこ・おむつ替え姿勢、抱っこひものつけ方、授乳姿勢など



産科リハビリスタッフ



女性セラピストが対応します! お気軽に相談ください

実際にリハビリを受けた方の声

- ◎楽になりました!
- ◎産後も受けたいです!
- ◎リハビリしてなかったら歩いてなかったと思います。
- ◎すごく気持ち良かったので、また受けたいです!
- ◎リハビリでこんなに痛み違うんですね。





リハビリテーション科

入院患者様を中心に、外来患者様なども含めたリハビリを行うリハビリテーション科。歩行訓練や筋トレ（筋力増強訓練）のほか、言葉の練習や嚥下訓練などもリハビリテーションの仕事です。今回はそんなリハビリ科のメンバー3人を集め、仕事の中で心がけていることや、やりがいを感じる瞬間、そしてリハビリ科について知っておいて欲しいことについて語っていただきました。



木村 亮太
きむら りょうた

燈田 沙知子 (リーダー)
とうだ さちこ

新川 侑美
しんかわ ゆみ

燈田 普段の仕事の中で心がけていることってありますか？

木村 リハビリで体を動かすことが楽しくなるような対応を心がけていますね。入院生活に楽しみがないと感じている患者様も多いので。

新川 私もそうです。毎日のようにやることですから、自分が患者様だったら面白くないリハビリはやりたくないって思うので、患者様には楽しんでもらえるように色々工夫しています。言葉で励ますのはもちろんですが、雰囲気を楽しんだり、患者様のお好みに合いそうなリハビリを選んだりしています。

木村 燈田さんはどうですか？

燈田 患者様との信頼関係を築くこと。そのためのコミュニケーションを大切にすることですね。リハビリ科は患者様ごとに、担当するスタッフが決まっていますよね。だからしっかりとコミュニケーションをとって、信頼してもらうことが大事だと思っています。

新川 そういう信頼関係がやりがいに繋がったりもしますね。

燈田 そうですね。2人はどんな時にやりがいを感じますか？

木村 患者様との心の交流が感じられた時です。担当している患者様の中には認知症を患っている方も多くですが、患者様によってはどうしても私の顔や名前を覚えるのが難しいという人もいます。でも毎回リハビリを担当する中で、根気よくコミュニケーションをとっていれば名前や顔を覚えていなくても、ぼくが毎回言う冗談を患者さんが先に言って笑う、なんてことがあるんです。そういう時は頑張っていて良かったなと思います。

新川 私はリハビリの専門家として信頼されている、と感じられた時にやりがいを感じます。以前、妊娠中の足のむくみがひどいということで、外来に来られた妊婦の方がいらっしゃって、私に対応したことがありました。その後、同じ方が出産のために入院して来られたのですが、その際も足のむくみがひどかったんです。なので、リハビリはしていませんが、心配だったので声をかけさせてもらいました。すると退院後に、また同じ方が産後向けのリハビリに来てくださったんです。

燈田 やっぱり足のむくみ？

新川 いえ、その時は腰痛でした。最初のうちは我慢されていたようなのですが、ご家族と「あのリハビリの先生に相談してみよう」という話になり、来院されたとのことでした。

燈田 専門家としての技術を頼っていただけるのは嬉しいですね。私も妊婦向けのリハビリを担当していますが、先日運動やストレッチのアドバイスをしながらリハビリをしたら、治療後に「すごく楽になりました！魔法でも使ったんですか？」とっていただいたことがありました。

木村 確かにちょっとしたことで劇的に効果が出る患者様もいらっしゃいますよね。

新川 「どれくらい運動していいものなのかわからない」という妊婦の方はかなり多いと思います。だから寝たきりみたいになってしまって、それが原因で腰を痛めている方も少なくありません。妊婦向けのリハビリを実施している病院はまだ少ないですが、もっと多くの人に利用してもらいたいですよね。

燈田 そうですね。妊婦向けのリハビリもそうですが、リハビリについてもっと患者様に知っていただきたいことはたくさんありますね。

木村 リハビリって、動けなくなった人、病気になってしまった人向けの治療というイメージがありますが、実際はそんなことはありません。

8月から始まった「短期集中リハビリ入院」は、そういったリハビリのイメージを変えるサービスだと思います。

このサービスは、今までなら家でじっとしていたせいで身体の能力がじわじわと落ちてしまっていた方に対して、2週間程度入院して重点的にリハビリをして、能力の維持・向上を行うというものです。必要としている方はけっこういるのではないのでしょうか。

新川 リハビリの専門化も進んでいますよね。当院のリハビリ科には、妊婦向けのリハビリができるスタッフ以外にも、ガンの患者様を専門にリハビリを施せるスタッフもいますし、タバコの煙などの有害物質原因で起きる「COPD」など呼吸器系の病気に対する専門的な勉強をしているスタッフもいます。

燈田 そう考えると、元気な人を含めて、「リハビリが不要な人はいない」と言えるかもしれないですね。「動いているから大丈夫」「病気じゃないから大丈夫」とおっしゃる方は多いですが、リハビリを受けるとそれこそ魔法みたいに楽になる可能性は十分あります。

些細なことでも構わないので、ぜひ一度リハビリ科のスタッフにお声かけいただければと思います。

藤本病院からのお知らせ

●短期集中リハビリ入院を実施しています.....
重度な体力低下や転倒骨折などにより自宅療養が困難となる前に、2~3週間の集中的なリハビリ介入を行うことで、重症化予防や生活能力向上による在宅生活の立て直し、ご家族の介護負担軽減のお手伝いをさせて頂いております。

対象となる方 歩きづらい、長く歩けない、転倒しやすい、階段昇降がしにくいなどの歩行障害活動性の低下により、在宅療養の継続が危惧される方。ケガや安静臥床後の機能回復。食べるときにムセやすくなった、飲み込みづらくなったなど。

●Instagram始めました.....
外来妊婦健診や入院生活、食事や産後ケアの紹介をしていきたいと思っております~😊
日々更新していきますので、気になったらフォローしてくださいね♡
QRコードまたはインスタで検索！ 藤本病院 産婦人科

●フジフェス.....
今年は、新型コロナウイルス感染症の影響で開催できず、申し訳ありませんでした。来年は、5月22日アルカスホールでの開催を予定しています。

※写真は昨年の様子です。 寝屋川市民管弦楽団

