

# 予防接種は 予約が必要です！

## 予防接種

定期予防接種を受けられる方へ



### 和歌山 県外の方

お住まいの市町村発行の  
**接種依頼書**  
を必ずお持ちください。  
※依頼書がないと接種できません。

### 和歌山 県内の方

橋本市以外の県内の方は、  
**各市町村の予診票**  
をお持ちください。

### 五條市の方

五條市の方は、  
**五條市の予診票**  
をお持ちください。

### 予防接種予約タッチパネル登場

受付に設置したタッチパネルモニターから、予約を取っていただけます。  
操作はとて簡単です。  
ご不明な点がございましたら、お近くの受付スタッフへお尋ね下さい。

### 携帯電話・パソコンからも予約可能

<http://okumura-cl.mdja.jp>

予防接種専用の予約システムです。

- 30日先までの予約を予約日の3日前まで受付しております。
  - あらかじめ接種履歴を登録して頂くと、その後の予防接種の予約がスムーズに行えます。
- ※当院が初めての方、診察券をお持ちでない方は、予約システムをお使いになれません。  
受付時間内に直接医院までお電話ください。予約をお取りさせていただきます。



### インフルエンザ予防接種・風しん予防接種について

- ▶ 今年度は、小児科でのインフルエンザ予防接種は受け付けておりません。  
予め、ご了承ください。なお、妊婦及び成人のインフルエンザ予防接種はとり行います。  
ご予約・接種開始日については詳細が決まり次第お知らせします。
- ▶ 橋本市では、平成26年度も引き続き風しん予防接種の助成事業を実施しています。  
接種を希望される方は、事前にご予約が必要です。健康課から発行した接種券を持参ください。  
19歳以上50歳未満の妊娠を希望する女性、妊娠している女性の配偶者（婚姻の届出をしていないが、事実上婚姻関係にある方を含みます）が対象となります。  
詳しくは、橋本市 健康福祉部 健康課（電話：0736-33-6111）へお問い合わせください。

# OKUMURA NEWS

## SUMMER - AUTUM

### VOL.5

## MATERNITY

## 水痘ワクチン定期予防接種スタート！

## マタニティエクササイズ

### 診療体制が変わります

平成26年8月1日より、下記の通り、診療体制が変わります。予め、ご了承ください。

#### 1. 産婦人科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後2:30~5:45	○	○	○	午後1:00 ~ 4:00	○	—	—

#### 2. 小児科（要予約）

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	—	—	○	—	—	—
午後2:00~4:00	○	—	—	○	—	—	—

## 平成26年10月から 水痘ワクチン定期接種スタート！

水痘（水ぼうそう）ワクチンの予防接種が、平成26年10月より定期接種に加えられることが決定しました。

【接種年齢】1歳以上3歳未満

標準的な接種年齢：1回目は1歳以上1歳3ヶ月未満

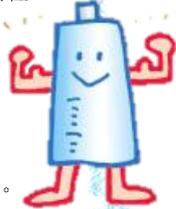
【接種間隔・回数】3か月以上あけて2回

標準的な接種間隔：1回目の接種後6か月以上12か月未満

※平成26年（10月以降）に限り、3歳以上5歳未満のお子さんは定期接種（経過措置）として1回の接種が受けられます。

【注意事項】

- 1) 過去に受けた水痘ワクチン接種は、定期接種の回数から除かれます。
- 2) 既に水痘に感染したお子さんは対象外です。
- 3) 周囲で水痘が流行している場合は定期を待たずに早めの接種をお勧めします。



## ベビーカーは 折りたたまなくてもOK

国土交通省は2014年3月、交通機関などでベビーカーを利用しやすくするために優先スペースを示す「ベビーカー優先マーク」を決め、電車やバスなどの車内で「折りたたまなくてもよい」とする「共通のルール」を決めました。

また、エスカレーターなどでベビーカー利用を禁じる「禁止マーク」も作られました。



「ベビーカー優先マーク」と「禁止マーク」



国土交通省ではベビーカー利用者とその周囲に対して「相互理解」を求めています。

周囲の方に対しては、「温かい気持ちで接してもらいたい」「なるべくエスカレーターを使用してエレベーターはベビーカー利用者に譲る」「必要な状況であればお手伝いを申し出る」など理解や気遣いが求められています。

また、ベビーカー利用者に対しては、「周囲の方への接触などに気をつける」ことや「周囲の方の移動を妨げないような操作を行ってほしい」など、ベビーカー使用時のマナーを心がけて欲しいと呼び掛けています。

「子育てしやすい環境づくり」のため、周囲もベビーカー利用者も安心して気持ちよく公共交通機関を利用できるよう、モラル・思いやりを大切にした行動を意識しましょう。

習慣になる、おいしい減塩のコツは、他にもたくさん！  
レディースクリニック・奥村ブログ・管理栄養士だよりでもご紹介しています。

奥村レディースクリニック

### 塩分量を知りましょう

調味料大さじ1杯に含まれる塩分相当量（g）

濃口醤油	2.6	コンソメ	6.5
薄口醤油	2.9	和風だしのもと	3.8
麵つゆ(スリット)	0.5	カレールー	3.8

市販食品に含まれる塩分相当量（g）

0-ラム(1枚 20g)	0.41	食パン(6枚切り1枚)	0.8
ウイダー(1本 15g)	0.3	ちくわ(1本 30g)	0.6
そうめん・茹(1束)	0.6	イスタブ味噌汁(1袋)	1.5

## マタニティエクササイズ

毎週火曜日、当院ではマタニティエクササイズの教室を開いています。レッスンはもちろん、妊婦さん同士の情報交換で妊娠中の不安の解消にも♪ 妊娠13週以降から分娩直前までの妊婦さんが対象です。レッスンには医師の同意書が必要です。診察前に受付にて申し込んでください。

## マタニティヨーガ

体を柔軟にし、妊娠による腰痛や肩こりなどに効果があります。お産に必要なポーズも組み込まれているので、出産の準備にも最適です。マタニティヨーガによって、自分の身体や気持ちに純粋につきあい、妊娠中の毎日を楽しく過ごしましょう。

毎週火曜日・第2週、4週、5週

14:00~16:00

## マタニティピラ

妊娠中の健康管理、より良いお産のために考案された運動療法です。妊娠中のマイナートラブルの改善効果があります。全身の持久力アップ・骨盤や産道周囲の筋群のエクササイズで安産に向けての体力づくりをしましょう。

毎週火曜日・第1週、3週

14:00~16:00



## 塩分の摂りすぎに注意！

日本人は世界的にも塩分摂取量が多く、高血圧になりやすいと言われています。特に、妊娠中の塩分の摂りすぎは妊娠高血圧症を引き起こす原因にもなります。妊娠前から血圧が高めの方や、普段から濃い味付けを好む方は特に気を付け、減塩を心掛けましょう

### 習慣になる、おいしい減塩のコツ

#### ＋ 酸味や薬味を活用

レモンやゆずなどの柑橘類の酸味や香りのよい香味野菜を使用すると風味がまします。

#### ＋ 油のこくも利用

ごま油やオリーブ油、ラー油を少したらずことで香りやこくがアップ。

#### ＋ 味は表面に付ける

煮物はだし汁でやわらかく炊いて、仕上げで味付けを。

味が直接舌にふれるため調味料が少量でも濃く感じます。

ソースなどは分量を決め、かけずにつけて食べると少量で満足できます。

これらの方法で、塩分を控えてもおいしく食べることが出来ます。

色々な工夫をして減塩料理を楽しみましょう！

減塩を心掛けた食事は、家族みんなの健康にもつながります。日々の食事での塩分量を意識することから始めてみましょう！

## 妊婦食

半日分の野菜が取れる！

## ゴロゴロ野菜麻婆

8月31日  
野菜の日

夏は食事は冷たい麺類などに偏りがち。塩分の取りすぎや身体を冷やす原因にも。毎日の食事で野菜が不足しがちです。夏は美味しい旬の野菜がたくさん！一日に必要な野菜の量は350g以上です。

※色の濃い緑黄色野菜を100g~150g

色の薄い淡色野菜を200g以上

夏はたっぷり野菜のスタミナ料理で元気に乗り切りましょう！



【栄養価】1人分あたり

カロリー	270kcal	カルシウム	69mg
食塩相当量	2.3g	ビタミンC	77mg
葉酸	97μg	食物繊維	5.9g

【材料】(2人分)

- ・パプリカ(黄・赤) 80g(各1/2個)
- ・エリンギ 40g(中1本)
- ・レンコン 60g
- ・人参 40g
- ・なす 160g(2本)
- ・オクラ 40g(4本)
- ・豚ひき肉 50g
- ・おろしにんにく 小さじ2
- ・おろしショウガ 小さじ2

【調味料】

- 八丁味噌 大さじ1半
- 醤油 大さじ1/2
- 酒 大さじ2
- ラー油 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ2
- 中華だし 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 大さじ1

【作り方】

材料を1口大の乱切りにし、人参とレンコンは下ゆでしておく。オクラは下ゆでをして半分に切ります。フライパンにごま油をひき、おろしにんにく・おろしショウガを加え香りが出たら、ひき肉・レンコン・人参・なす・エリンギ・パプリカの順に炒めます。合わせた調味料を加え、とろみがつき水分が飛ぶまで煮詰めます。最後にオクラを加えれば完成！

妊娠期・授乳期のママをサポート

## サプリメント

妊娠期・授乳期に必要な栄養素、毎日の食事からバランスよく取りたいけれど妊娠中のつわりや、夏の暑さで食欲が落ちてしまうことも。食事では不足してしまう栄養素をサプリメントで上手に補いましょう！サプリメントは受付にて販売しております。お気軽にお声掛けください。

妊娠準備期・妊娠期

妊娠期・授乳期

授乳期



毎日葉酸・鉄これ1粒

妊娠前・妊娠初期に特に大切な栄養素である葉酸。1粒で葉酸400μg、鉄13mgがとれます。6種類のビタミンB群も配合

¥1,000

容量:66g(60粒)約2カ月分



母乳にいいもの赤ちゃんに届くDHA

DHAは子供の脳神経の発達に関係していると言われ、母乳中のDHA量はお母さんの食生活に影響されます。

¥1,800

容量:46g(90粒)約30日分



毎日カルシウム+鉄

授乳期のお母さんに不足しがちなカルシウム、鉄を配合。ビタミン8種類も配合。

¥900

容量:46g(40粒)約20日分