



Okumura News

Autumn Vol. 4

Maternity

- 妊娠糖尿病って？
- Afternoon Tea
- Okumura school list

予防接種予約システム始まります。

予防接種専用の予約システムを新たに導入します。
クリニック総合待合のタッチパネルにてご自身で予約を取っていただくことが可能になります。(予定)
携帯電話・パソコンからのWEB予約も可能です。
※従来の予約システムは利用できません。詳細は追ってご案内します。

【診療時間】

診 療 時 間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後 3:00~7:00 (月・水・金○)	○	△	○	△	○	—	
午後 1:30~4:30 (火・木△)							

 奥村マタニティクリニック
〒648-0072
和歌山県橋本市東家4丁目18-13
TEL 0736-32-0072

Okumura school list

当院では妊娠中のマインートラブルの改善や体力づくりから産後のシェイプアップまで様々なスクールを開催しています。出産＆育児をしていく上でのお友達作りの場としても是非一度ご参加ください。

火		水		木		日	
曜日		火		水		日	
教室	マタニティクラス	マタニティヨガ	ソフロロジー教室	ベビーサイン(お試し)	ベビーマッサージ	マタヨガ	ベアクラス
インストラクター	岡本	安藝	助産師	松本	フリランテ	新部	助産師
開始時間	14:00	14:00	13:30	13:30	13:30	14:00	14:00
終了予定時間	16:00	15:15	16:00	14:30	15:30	15:00	15:30
レッスン料	1,000 円	1,000 円	無料	1,000 円	2,000 円	1,000 円	無料
対象	・妊娠13週～分娩直前まで	・妊娠13週～分娩直前まで	・妊娠24週以降	・6ヶ月～1歳半の赤ちゃんとならば妊婦さんも可	・2ヶ月～10ヶ月の赤ちゃんとならば	・産後～1歳までのママ(赤ちゃん同伴OK)	・妊娠34週以降の妊婦さんとパートナーの方 ・1人での参加も可
内容	・有酸素運動やストレッチ ・妊娠中の腰痛、肩こり、便秘の予防や改善	・妊婦さん向けにアレンジされた体操や呼吸 ・リラックス、瞑想、お産に必要なポーズについて	・お産の経過 ・入院案内 ・DVD鑑賞 ・ソフロロジー式分娩について	・手話やサインチャーを使ったコミュニケーション ・毎日に役立つベビーサインの紹介や手遊び歌	・アロエジェルを使い、お肌のケアとマッサージで親子の絆を深める	・産後の体に効く全身を使ったポーズ ・インナーマッスルに働きかけてシェイプアップ	・お産の経過と過ごし方 ・アロママッサージ紹介 ・病棟見学
持ち物	運動のできる服装 タオル 水分 上靴	運動のできる服装 タオル 水分	❖特にありません 動きやすい服装でお越しください	❖特にありません 動きやすい服装でお越しください	バスタオル2枚 赤ちゃん用飲み物 おもちゃ お着替え・おむつ	運動のできる服装 バスタオル1枚 フェイスタオル 【赤ちゃんとならばの飲み物】 お着替え・おむつ	❖特にありません 動きやすい服装でお越しください
memo	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要	・予約制 ・託児あり ・医師の許可要	・予約制	・予約制 ・偶数月の第1木曜日 6回コースの定期教室開講	・予約制 ・第2木曜日	・予約制 ・第3木曜日	・予約制

~Afternoon Tea~

入院中の患者様へ
アフタヌーンティサービスを行っています。
手作りスイーツを食べながら、
入院中のママ達と交流が持てるので気分転換
になると思います♪
今年の夏は期間限定でマンゴームスを
提供しとても好評でした。

秋は栗を使ったロールケーキを予定！
お楽しみに☆

ベビーサイン定期教室開講

泣いたり笑ったり…赤ちゃんには言いたいことがいっぱい！
ベビーサインとは、まだ上手におはなしできない赤ちゃんと、
簡単な手話やジェスチャーを使ってコミュニケーションをとる
育児法です。
可愛い素敵な教材で、一緒に楽しく学びましょう♪

【お申し込み・お問い合わせ】

担当講師 松本 江里子（きのくにベビーサイン認定講師）

MAIL : erivee@nifty.com

TEL:080-3832-7439

医療法人久和会
スマートフォン
サイト
近日公開

BOOK

待合室の雑誌が増えました。
育児雑誌以外にもファッション誌や生活雑誌など
待ち時間にゆっくりすごして頂ければと思います。

- ・たまごクラブ・ひよこクラブ・サンキュ！
- ・あまから手帳（院長イチオシ！）
- ・VERY・うかたま・tocotoco

禁煙外来

保険
適用可※

妊娠したら、
ママはもろろん、
パパも禁煙しましょう！

受動喫煙が胎児や生まれてきた赤ちゃんに
悪影響を与えることは知られています。
お隣の奥村レディースクリニックでは、
禁煙外来を行っています。
禁煙に苦労しているパパも受診して頂けます。
家族のために妊娠・出産を機に禁煙しましょう！

■受動喫煙が妊婦に与える悪い影響
・流産、早産

・乳幼児突然死症候群
・新生児の低体重化

■授乳中に与える悪い影響

・母乳分泌量低下
・赤ちゃんの不眠・下痢・嘔吐など

■受動喫煙が赤ちゃんに与える悪い影響

・喘息や下気道疾患などの呼吸器感染症
・中耳炎
・身体発育の低下など

※一定条件有り



妊婦食

ハロウィンと言えばかぼちゃ★

かぼちゃは緑黄色野菜で妊婦さんには
嬉しい葉酸・ビタミンEも豊富に含まれて
います。

その他、ビタミンCや・食物繊維も多く、
旬のこの時期にオススメの食材です。

子ども大好きなチーズも使った
コロッケをハロウィンに作ってみましょ
う！



【栄養価】1個あたり

カロリー	133kcal	カルシウム	56.7 mg
食塩	0.6 g	ビタミンE	2.7 mg
葉酸	29.3μg	ビタミンC	26 mg

【材料】(8個分)

- ・かぼちゃ 400 g
- ・玉ねぎ 100 g
- ・バター 8 g
- ・ロースハム 3 枚
- ・塩コショウ 少々
- ・豆乳 20 c c
- ・チーズ 50 g

小麦粉・卵・パン粉 適量

【作り方】

- ① かぼちゃは皮を剥いて 3 cm角に切り、濡らしたキッ
チンペーパーにくるんでレンジで約 5 分ほどやわら
かくなるまで加熱する。
- ② ①にバターで炒めた玉ねぎ・ハム・塩コショウ・豆乳
を加えて混ぜる。
- ③ チーズを②で包み丸く形を整える
- ④ 小麦粉・卵・パン粉をつけ 180℃の油でキツネ色に
なるまで揚げる。

ハム：ひき肉やウィンナー 豆乳：牛乳や生クリーム
チーズ：とろけるチーズ・クリームチーズなど
他の食材を利用してもおいしく作れます♪

妊娠糖尿病って??

妊娠糖尿病とは、

妊娠中にはじめて発見、または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常です。

妊娠中は血糖値を下げるホルモンのインスリンの働きが弱くなるため、必要量が増加します。
必要な量のインスリンを分泌することができない妊婦さんでは、血糖値が上昇してしまいます。

【妊娠糖尿病によって起こる合併症】

母体：早産、妊娠高血圧症候群、羊水過多など

胎児：巨大児、新生児の低血糖など

当院では妊娠糖尿病の検査を行っています。

妊娠糖尿病と診断された場合は、管理栄養士による食事指導も行っています。

安心して健康な赤ちゃんを産むためにも、

日ごろから主食・主菜・副菜のそろったバランスのとれた食生活を

意識しましょう！

※妊娠糖尿病になりやすい人

- ・家族に糖尿病患者がいる
- ・肥満きみである
- ・過度の体重増加がある
- ・高年齢（35歳以上）での妊娠など

11月14日
世界糖尿病デー