

あらお 梨の花 木元気ウォーク

Arao Nashi no hana Genki Walk
2017 **4月1日【土】** 小雨決行

❖事前申込 3月24日(金)まで

当日参加もできますが、参加人数に限りがあります。事前にお申し込みください。

※詳しくは裏面をご覧ください

❖参加費 500円(小学生以上)

※参加賞は全員に差し上げます

❖当日受付時間 9:00～9:50、出発 1:15

❖当日受付場所 旧荒尾市観光物産館横駐車場
(あらおシティモールE駐車場)

歩 いた後は楽しいアトラクションと抽選会を開催！
荒尾ジャンボ梨などの賞品が当たります

ふ るさと自然公園では、荒尾産の野菜をたっぷり
使ったおいしいだご汁をお楽しみください

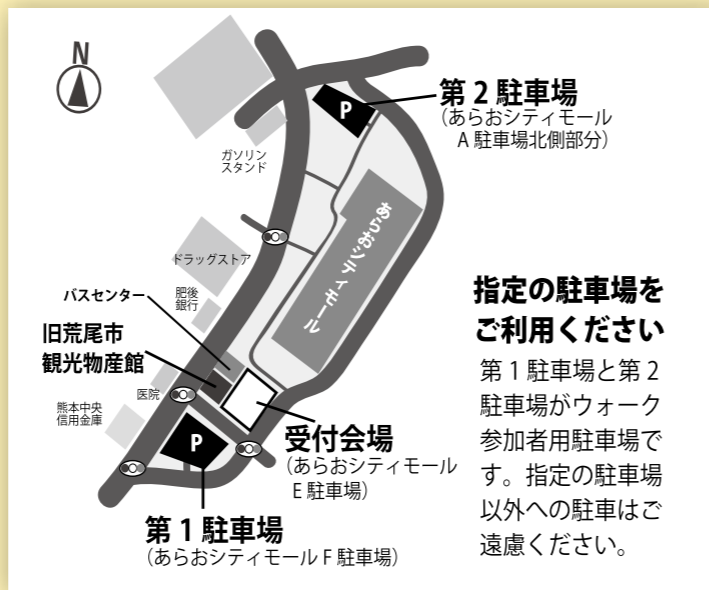
スタート
&
ゴール

旧荒尾市
観光物産館横

ウォークコース
約10km

ふるさと
自然公園

中継
ポイント



指定の駐車場を
ご利用ください

第1駐車場と第2
駐車場がウォーク
参加者用駐車場で
す。指定の駐車場
以外への駐車はご
遠慮ください。

当院でも無痛分娩が可能になりました

産科部長 田島朝宇

日本では無痛分娩は身近に感じられないかもしれませんが、すでに中世ヨーロッパでは薬草やアルコールを用いて、痛みを和らげようとさまざまな試みがなされていました。

1853年、イギリスのヴィクトリア女王がクロロホルム麻酔で出産をしたことをきっかけにヨーロッパで無痛分娩が広まりました。1940年代になるとアメリカでは、希望者に無痛分娩を行うことはごく当たり前のこととなっていました。1992年にアメリカ麻酔学会とアメリカ産科婦人科学会は「妊産婦が無痛分娩を要求することは当然の権利である」との共同声明を発表しています。フランスをはじめとする諸外国では産科医療の「集約化」が進んでいて、産科医や小児科医、そして産科専門の麻酔科医が確保されているセンター病院で分娩するのが一般的です。欧米での無痛分娩の普及率は高く、最も普及率の高いフランスでは、妊婦の74%が無痛分娩で出産しています。

無痛分娩とは、一般的に「硬膜外麻酔による無痛分娩」のことをいいます。背中から細く柔らかい麻酔の管を通してそこから麻酔薬を注入して痛みを軽減させながら行う分娩方法です。名前は無痛分娩ですが、全くの無痛になるわけではありません。痛みの指標としてVASスコアと呼ばれるものがあります。左端を「痛みなし」、右端を「想像できる最高の痛み」とした長さ10cmの黒い線を見せ、現在の痛みの度合いを指し示してもらう方法です。この方法を用いて分娩時の痛みを表してもらうと、自然分娩を行った妊婦の痛みの程度は8～10程度、無

痛分娩を行った妊婦の痛みの程度は1～3程度となり、半分以下になると考えることができます。疲労が少なく、産後の回復が早くなります。赤ちゃんにとっても、お母さんの痛みが軽減されることで、赤ちゃんに十分な酸素を届けることができるようになります。妊娠高血圧症候群のような、赤ちゃんへの血流が減っているお母さんには無痛分娩はお勧めです。日本での多くの無痛分娩は、自然な陣痛を待たずに、日程をあらかじめ決め、薬で陣痛を起こして計画的に分娩を行います。いつ陣痛が始まるかなど、出産への恐怖やストレスが軽減され、心の準備ができやすく、安心して分娩に臨むことができます。

無痛分娩の短所としては、使用する麻酔薬により皮膚のかゆみ、低血圧、体温上昇、頭痛や吐き気などの副作用が、麻酔医が細心の注意を払っていても出てしまう場合があります。また、極まれなケースではありますが、硬膜外麻酔が髄液や血管に入ってしまう、麻酔が上半身に広がってしまうことによる呼吸困難や、舌や唇のしびれ、ひきつけなどを起こすことがあります。ただし、全て適切な対処法は存在しています。また、普通分娩の妊婦さんよりも分娩時間が長くなります。ただし、赤ちゃんが元気に産道を降りてきていれば、分娩時間の延長は問題ないと考えられています。

市民病院は産科医、小児科医、麻酔科医が確保されていて、無痛分娩を行う環境が整っています。また、当院での無痛分娩は安全性を重視した計画分娩で行うことになります。

※どの講座も事前申込不要、参加費無料、場所は地域医療研修センター(市民病院・外来棟4階)です。たくさんのご来場お待ちしております。

健康教室に参加しませんか

糖尿病教室 瑞鳳会

●日時 3月10日(金)
午後2時30分～3時30分
●テーマ
「これなら続く!糖尿病の食事」
●講師 古賀愛
(管理栄養士)
☎代謝・内分泌内科外来
☎63-1115

心臓病教室

●日時 3月16日(休)
午後3時～4時
●テーマ
「心不全と日常生活」
●講師 岩川美子(慢性
心不全看護認定看護師)
☎中央病棟2階
☎63-1115

市民公開講座

今月はお休みです。

お知らせ

心臓病教室は都合により、2月と3月に予定していた日程が入れ替えとなりました。

【参加申込書】切らずにそのままFAXしてください。欄が足りない場合はコピーしてお使いください。

代表者	氏名(ふりがな)	年齢	性別	住所	当日の連絡先
○			男・女	〒	☎ メールアドレス(携帯電話):
			男・女	〒	☎
			男・女	〒	☎
			男・女	〒	☎
			男・女	〒	☎
			男・女	〒	☎

【お申し込み・お問い合わせ】

あらお梨の花元気ウォーク実行委員会(荒尾市産業振興課内)

〒864-8686 熊本県荒尾市宮内出目390番地 ☎0968-63-1421 FAX0968-63-1158

～ 看護師・助産師・薬剤師・看護補助者 随時募集中 ～

詳しくは荒尾市民病院ホームページをご覧ください ☎市民病院 ☎63-1115