

Vol.4  
take free

筑波学園病院 広報誌



terrace

テラス

Contents

特集

- ようこそ！産科病棟へ
- つなぐ：ゆうこレディース  
クリニックつくば

その瞬間<sup>とき</sup>を求めて。





# ようこそ!

Welcome to the maternity ward

## 産科病棟へ



岡本副病院長兼産婦人科部長と飯田産科病棟師長（中央）を囲み、産婦人科医師、小児科医師、助産師ら産科病棟スタッフたち

さかのぼること38年前、当院産科病棟が産声を上げました。産婦さんに寄り添い、たくさんの命が誕生する現場で、日々安心安全なお産に従事するスタッフ。今回の特集では、歴史ある産科病棟をご紹介します。

当院で分娩が始まったのは、つくば科学万博翌年の1986年(昭和61年)。初年度の分娩数は年間100件程度だったが、街の発展とともに徐々に増え、2006年には700件に迫る件数に。前年にはつくばエクスプレスが開業し、つくば市の人口は 万人の大台を突破した。

い経験の連続だった。研修が終わり筑波学園病院産婦人科に入職。2人の常勤医師しかいない状況でその年の分娩数は312件ののぼり、分娩以外にも婦人科手術や不妊治療で毎日多忙を極めた。その後時代のニーズとともに医師数と患者数も増え、今や10人を超える産婦人科医師を束ねている。

の半分以下だったが、当時としては珍しく産科病棟が単科として独立しており「近隣の総合病院と比べて落ち着いた雰囲気の中でケアを受けられる」のが強味。助産師としてのスキルも磨けるとあってスタッフも徐々に増え、現在では教育施設として看護実習生も積極的に受け入れている。



▼伝統の礎  
1995年(平成7年)に入職した岡本一医師(現・副病院長兼産婦人科部長)。医学生時代は第一希望が外科、第二希望が産婦人科、第三希望が泌尿器科だったが、卒業年の筑波大学の産婦人科の第一希望者はゼロ。助教授から白羽の矢が立った。入局当時は今のような研修制度もなく、とにかく先輩医師の後ろをついていく毎日。点滴の針刺しからお産まで毎日が新し

飯田ひろ美師長が入職した26年前、助産師は10人ほどで今

▼「想いを創造」する助産師  
朝。産科病棟では前夜の申し送りを確認した助産師が外来と病棟に分かれ、それぞれの持ち場につく。外来では妊婦検診で保健指導や赤ちゃんがすぐすぐ育っているか確認できる4Dエコーを行う。母乳外来では授乳の体位や乳腺炎などに罹った患者さんへの助言、赤ちゃんの体重の変化などを聞き取り。母親学級では、産婦さん自身の体

調管理や赤ちゃんの世話の仕方について指導を行っている。  
病棟では、お産が近づくと助産師が産婦さんに付きっきりになる。事前に「アロマを焚いてほしい」「産まれたらすぐに抱っこしたい」など、どんなお産がしたいかを聞き取りし、出来る限り要望に近づける。安心安全なお産を経て新生児は小児科にバト



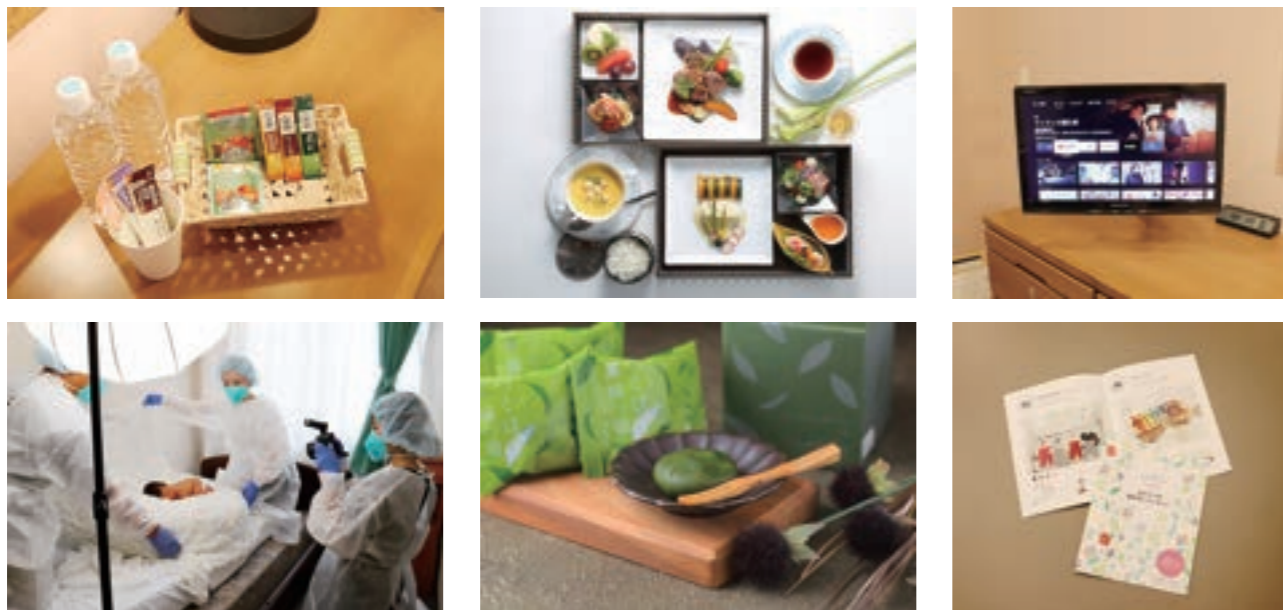


## Room collection



新しくなった個室。部屋ごとにさまざまな表情を見せ、産婦さんがリラックスできる空間を演出

## Serrvice



左上から時計回りにドリンクサービス、お祝い膳、アンドロイドテレビ、カタログギフト、お土産の抹茶菓子、生まれた赤ちゃんを撮影するニューボーンフォトのほか、館内はフリー Wi-Fi を完備



## 産婦さんに寄り添う

イメージを一新したダイルーム。楽しい壁紙が気分を晴れやかにしてくれる

ンタッチされる。「産婦さんがどういうことをしてくれただら喜びかを常に想像しながらケアをすることが一番大事」と飯田師長。

### ▼産婦さん目線のサービス

産婦さんに喜ばれているサービスが、母乳の出を良くするマッサージ。専用のオイルとともに背中をさすっていき「もっと長い時間やってほしい」という声が聞かれることもしばしば。産後すぐに提供している抹茶のお菓子は、つくば市内の老舗菓子店とコラボしたこだわりの品で、素朴な甘さが大仕事を終えた産婦さんを癒やす。

そしてこのほど、産科病棟の病室と家具が一新された。専門のデザイナーが産婦さんがリラックスしてお産に臨める環境を提案。個室はホテルのような調度品が並び、桜や森、陽だまりをイメージ。部屋によってテイ

ストが異なり、さまざまな表情を見せている。「産婦さんの評判も上々」という。

### ▼これからの産科病棟

その昔、周産期死亡率が全国最悪レベルだった茨城県。その後、医療機関相互の緊密な連携体制により母子の生命を守る「周産期医療提供体制」も整い、当院は2010年1月に「周産期救急医療協力病院」となった。研修医時代、妊娠はするものの流産や死産を繰り返してしまふ不育症の患者さんに出会った岡本医師。それを原点に、当時あまりメジャーではなかった生殖医療（不妊治療）分野の研究も日々の業務と並行して進めている。総合病院ならではの安心安全な出産をベースに、今後は陣痛発来から分娩、回復までを同じ部屋で行うLDRの整備や産後ケア事業の充実を図る。





## ニューボーンフォトに新商品 「生まれたて」を一生の記念に

当院産科病棟で生まれたばかりの赤ちゃんを撮影する「ニューボーンフォト」に、このほど2つの新商品が加わりました。  
ニューボーンフォトは、プロカメラマンが生まれて間もない新生児を写真に収めるサービス。カメラマンによると「病院に出張し、生まれたての新生児を撮影する例は全国でも

ほとんど例がない」とのことです。愛らしい一瞬をカメラマンが一人20分ほどで撮影します。  
商品は①等身大アルバム②アートキャンバスに加え、新たに③ウッドピクチャー④クリスタルグラフィーが加わりました。いずれから一つ選んでいただき、プレゼントしています。

①等身大アルバム



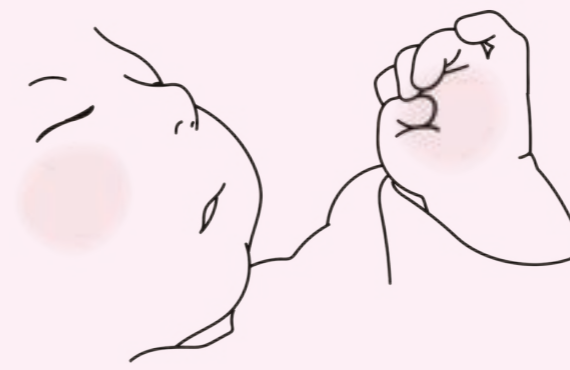
②アートキャンバス



③ウッドピクチャー



④クリスタルグラフィー



**babystagram**  
ベビスタグラム

当院産科病棟で生まれた赤ちゃんをご紹介します。いずれも「ニューボーンフォト」で撮られた写真です。

♡ かわいイネ!



平野 蒼空ちゃん  
11月2日生まれ

ハイ、ポーズ。  
どうかしら?

♡ かわいイネ!



松原 和奏ちゃん  
11月24日生まれ

おねがい、おねがい  
してますヨ。

♡ かわいイネ!



石塚 汐くん  
11月13日生まれ

くまちゃんど  
いっしょにねんね。

※事前に掲載許可をいただいております。



## 産婦人科(リプロダクションユニット) 公式インスタグラムを開設



産婦人科(リプロダクションユニット)のInstagram投稿画面

① 閲覧方法  
① あらかじめInstagramアプリをインストールしてください。

② アプリ内でユーザーネーム (tsukuba.gakuen\_repro) を検索するか、QRコードからフォローする。  
※当院ではInstagramのご利用方法に関するサポートは行っておりません。操作方法等に関するお問い合わせはご遠慮ください。

GAKUEN TERRACE  
**NEWS**



産婦人科

阿久津茉莉子(アクツ・マリコ)



はじめましてのご挨拶

1月入職医師紹介



## 地場産素材、ふんだんに使用 人間ドック特別お食事プラン「極み」



- ・リンゴのサイダー（ノンアルコール）
- ・小エビと生ハムのサラダ
- ・ホタテ貝柱とズワイガニの蒸し焼き、トマトとチーズのソース
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・カラスカレイの白ワイン蒸し、バジルクリームソース
- ・国産牛フィレ肉のグリル、醤油ベースの和風ソース ニンニクとオニオンのチップ添え
- ・御飯 / 季節のケーキ / お飲み物

11月にリリースされた人間ドック特別お食事プラン「極（きわ）み」を、ぜひご賞味ください。

「極み」は、当健診センターで人間ドックを受診される皆様へご提供している3種のお食事サービスのグレードアッププランで、土浦市の老舗結婚式場「L' AUBRE 霞ヶ浦」監修、レストラン・サテライト料理長が作る和洋折衷プレミアムコースです。

- ◆対象…人間ドック又は脳ドックを受診される方
- ◆追加料金…2200円（税込）
- ◆お申し込み…受診前日15時までに、お電話にてお申し込みください。029（836）1983 / 筑波学園病院健診センター

GAKUEN TERRACE  
NEWS



## 保育園児へ「命の授業」 当院助産師にお礼の手紙



「自分や周りの人を大切にできる人になってほしい」と松井さん

命の大切さを学ぶ催しがこのほど牛久市内の保育園で行われ、講師を担当した当院の松井寛子助産師が、後日園児からお礼の手紙をプレゼントされました。

松井さんは「命の授業」と題した活動を小学校や幼稚園・保育園などで約10年にわたって続けています。今回は「どうやって生まれてきたか」を5歳児でも理解しやすいよう解説。母親の身体の中で命が生まれた様子をハート形の紙に開けた直径0・1ミリの穴（受精

卵の大きさ）で表現しました。「同じ人は2人といない」と語り掛け、新生児と同じ重さの人形を抱っこする体験なども行われました。お礼の手紙には受精の仕組みに感心したことや赤ちゃんが意外に重かったなどの感想が書かれており、松井さんは「教えたことは山ほどあるが、幼少期に人の営みの基本をきちんと知ってもらい、自分や周りのお友達を大切にすることに頑張ってほしい」と話していました。

## 「好きなこと、これからも続けて」 高校生 10人が当院で職場見学



小林弘美副病院長兼看護部長（左）の引率で院内を見学する高校生=2024年11月22日

将来のキャリア形成について理解を深める催しがこのほど当院で行われ、高校生が医師の仕事についての理解を深めました。

土浦第一高等学校の生徒が企業や研究所、官公庁の活動について知見を深める学校行事で、この日は医療業界に興味がある10人の生徒が当院を訪れ、五本木武志病院長と懇談しました。

高校生の頃、病気の祖父の担当医だった女性に憧れ医師を目指したという五本木病院長。勉強時間を確保しようと部活を辞めたが「成

績はまったく上がらなかった」と述懐。その経験を踏まえ「自分の好きなことややりたいことを割いて勉強しても意味がない。今熱中していることはぜひ続けてほしい」とエールを送り、英語や小論文などの独自の勉強法を伝授していました。懇談を終えた高校生は看護部の案内で病院内を見学。女子生徒は「放課後スポーツをしているが、やめないで頑張ろうと思いましたが、熱心にメモを取っていました。」

## 呼吸を楽にするストレッチなど実践 「息苦しくない生活」知る講座開催



首から胸周りの「呼吸が楽になる」ストレッチを実践  
=2024年11月9日

当院リハビリテーション科第19回市民公開講座「息苦しくない生活のススメ」が、呼吸器疾患のある方を対象に開かれました。

当院副院長で呼吸器内科医の船山康則医師が「息苦しさを放置した場合にどうなるか」をテーマに、呼吸器の解剖学や各器官の仕組み、呼吸困難の原因となる疾患について講義しました。

続いて当院リハビリテーション部理学療法士が、浴槽につかる際

の注意点など「息苦しくなく生活するための注意点」を伝授。参加者と一緒に首から胸周りの「呼吸が楽になる」ストレッチを実践しました。「苦しいので運動を避けていたが、筋肉をつけていく大切さを学んだ」「COPD（慢性閉塞性肺疾患）の発生について理解することができた」「自宅でできる簡単な運動が知れて良かった。さっそく家で試してみたい」と参加者。





# ゆうこレディースクリニックつくば

茨城県つくば市研究学園3-12-5  
診療科：婦人科



長谷川 裕子 院長

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (8:30 ~ 12:00)	○	○	○	休	○	○
午後 (14:00 ~ 17:30)	○	○	○	休	○	△



※△土曜午後 16:00 まで、第 3 土曜午前：不妊外来のみ、  
午後：ティーンズ外来のみ、木・日・祝休

## 自分の身体、大切にしてほしい

「ロボットと生物の一番の違いは何か」。高校の授業で問われた。「子どもを産み、育てること」。意外な答えだったが、妙に納得した。医師となり関東近県の病院で婦人科内視鏡手術の腕を磨く中で転機が訪れた。重い子宮筋腫を患う女性との出会い。手術は成功したが、高齢もあって妊娠できる可能性を残せなかった。「もっと早く相談してくれていたら」と後悔に似た思いを抱き、筑波学園病院に入職して手術や分娩だけでなく高度生殖医療も学んだ。

一昨年クリニックを開業し、子宮鏡手術件数は全国トップクラス。「婦人科診察は恥ずかしい」との声を反映し待合ソファの配置にも気を配る。学業、仕事、育児、介護などで忙しい女性が健康管理を後回しにせず、気軽に相談できる場をつくり「自分を大切にできるような予防診療を進めたい」。



店内にはオーナーがアメリカを中心に買い集めたビンテージ家具が並ぶ

古き良きアメリカのダイナーを思わせる空間にビンテージ家具が並ぶ。店のオーナーは、国内外の店舗設計を生業としてきた松村章吾さん・綾さん夫妻。週末ごとに事務所のDIYを行っていた矢先、コロナ禍で仕事が激減。趣味のキャンプで腕を振るった料理で「唯一まずかった」というグルメバーガーの研究に没頭した。

自ら「図面」を描いたバーガーはその日仕入れた素材のみ使用。最小限の味付けを施した常陸牛のパティに採れた地場野菜、「表面カリッ、中はふっくら」のパンズで挟む。



試行錯誤に試食を重ねたが「体に良い材料ばかりなので逆に健康になったよ」と笑つ。今年、つくば市内に2号店をオープンする。「キッチンカーを導入したり、地元出身の若者のUターン支援もやりたいね」と夢は広がる。

茨城県つくばみらい市台1925-1  
営業時間 11:00 ~ 15:00、夜の部 (土曜のみ) 18:00 ~ 21:00  
TEL 0297 (38) 7744  
木曜休





## 筑波山梅林 (茨城県つくば市) (約 250m)

さんぽ



筑波山の中腹にあり、「筑波山地域ジオパーク」の見どころの一つ。斜面に広がる梅林には約 1,000 本の白梅、紅梅が植えられています。最上部の「展望あずまや」からは眼下に梅林全体を見渡せ、山麓の田園風景や学園都市の街並み、快晴だと東京の高層ビル群や富士山、東京スカイツリーも見られます。また、筑波石（斑れい岩）の巨石と梅とのコントラストも素晴らしい、独特の野趣があります。

### 公式 LINE フォロワー募集中



LINE 公式アカウントのフォロワーを募集しています。病院や健診センターの最新情報や youtube、市民公開講座等の募集など、さまざまなコンテンツをお送りしております。「お友達登録」は QR コードからお願いいたします。



### 人間ドック「新規」で 腫瘍マーカー検査無料

2025 年 3 月末日までに人間ドックまたは脳ドックをご新規で受診すると、血液検査でがん特有の物質「腫瘍マーカー」濃度を測定する検査が無料になります。詳細は QR コードよりご確認ください。



### マイナ保険証ご利用登録

当院ではマイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認システム」の運用を開始しております。1 階「総合案内」のカードリーダーにて画面の指示に従いご登録をお願いします。



### 編集後記

元日にたこ揚げをしました。息子の声だけが雲一つない青空に響き渡ります。かるたやこま回しなど伝統的な正月遊び。いずれも健やかな子の成長を願うもので、羽根つきで失敗すると顔に墨を塗るのも厄除けの一種なのだそう。小学生の頃、祖父が竹ひごとごみ袋で自作したたこで子供会の行事に参加したのを思い出しました。寒空の下、大人も子どもも一緒にあって歓声を上げていたものです。

