

中国中央病院広報誌

ハ〜イ!

青いそら

2023年夏号

<病院理念> 患者さん中心の人にやさしい良質の医療を提供します

P.2~5

特集 出生前検査

NIPT

染色体疾患

産婦人科医より

尿もれ防止体操	6
マイナンバーカード	7
外来アンケート結果のご報告	8
外来診療担当医表	10
栄養メニュー / 地域連携室だより	12

2023年7月


中国中央病院
第153号



中国中央病院HP



中国中央病院
卒後臨床研修サイト



撮影 リハビリテーション科 種本翔



出生前検査 (NIPT)

非侵襲性出生前遺伝学的検査

公立学校共済組合中国中央病院 産婦人科医長 大塚由有子

当院では、2023年4月より出生前検査の1つである、NIPT (非侵襲性出生前遺伝学的検査)を始めました。お母さんの血液を採取して、おなかの中の赤ちゃんの染色体疾患の可能性をみるための検査です。今回は出生前検査についてお話ししたいと思います。

出産時の年齢と 21トリソミー・18トリソミー・13トリソミー の発生率

母体年齢	21トリソミー	18トリソミー	13トリソミー
20	1/1441	1/10000	1/14300
25	1/1383	1/8300	1/12500
30	1/959	1/7200	1/11100
31	1/837	1/7200	1/11100
32	1/695	1/7200	1/11100
33	1/589	1/7200	1/11100
34	1/430	1/7200	1/11100
35	1/338	1/3600	1/5300
36	1/259	1/2700	1/4000
37	1/201	1/2000	1/3100
38	1/162	1/1500	1/2400
39	1/113	1/1000	1/1800
40	1/84	1/740	1/1400
41	1/69	1/530	1/1200
42	1/52	1/400	1/970
43	1/37	1/310	1/840
44	1/38	1/250	1/750

出生前検査とは

出生前検査とは、赤ちゃんが生まれる前に、生まれつきの病気がないかどうかを調べる検査のことです。出生前検査には、染色体異常を調べるもの(遺伝学的検査)と、脳や心臓などの臓器の異常を調べる形態学的検査(超音波検査)があります。

よく「高齢妊娠なので心配」という話を聞きますが、妊婦さんの年齢が上がると発生率が上がるのは、染色体異常の中でも染色体が3本ある疾患(トリソミー)です。

これらの染色体異常を出生前に検査するのが遺伝学的検査です。

その中に、確実に検査できるけれども流産などの危険性を伴う「確定的検査」と、危険性を伴わず可能性を検査する「非確定的検査」があります。





当院では、表のような検査を行っています。

	非確定的検査 危険性を伴わず、染色体異常の可能性を検査		確定的検査 確実だが、流産などの危険性を伴う
検査の種類	トリプルマーカー	NIPT (非侵襲性出生前遺伝学的検査)	羊水検査
検査方法	母体の採血	母体の採血	羊水穿刺 (お腹に針を刺し、羊水を採取)
検査の対象	21トリソミー 18トリソミー 神経管閉鎖障害	21トリソミー 18トリソミー 13トリソミー	染色体疾患全般
検査の時期	15週～17週	11週～14週6日	16週～18週
結果が出るまでの期間	約1週間	約2週間	約2週間
費用	約15,000円	約137,000円	約110,000円

トリプルマーカーとは、妊婦さんの血液中に存在するAFP、hCG、非抱合型E3を測定し、染色体異常の可能性を検出する検査です。年齢、体重、妊娠週数なども加味します。

分かるのは、21トリソミー（ダウン症）、18トリソミー、神経管閉鎖障害がある確率で、1/200などの形式で示されます。この場合、200人いたら、赤ちゃんが対象疾患である人が1人、残り199人は対象疾患ではないという意味です。示された数値が高いと感じたら、羊水検査などの診断が確定できる検査を考慮します。

NIPTとは、妊婦さんの血液中に浮かんでいるDNAの断片（cfDNA）を分析する検査です。

妊婦さんの血液中に浮かんでいるcfDNAのうち、おおよそ10%は胎盤に由来するcfDNAです。胎盤は受精卵から発生しているので、原則として赤ちゃんと同じDNAを持っています。21トリソミー（ダウン症）、18トリソミー、13トリソミーの3つについて、病気がある可能性を調べます。

結果は「陽性」、「陰性」、または「判定保留」と報告されます。

陽性とは、その疾患の可能性が高いという意味ですが、陽性でもその染色体疾患ではない場合もあります（偽陽性といいます）。例えば、35歳の妊婦さんの21トリソミー陽性の場合でも、実際に赤ちゃんがダウン症候群でない確率は約20%あります。ですので、検査結果が陽性の場合には、羊水検査での確定診断が必要です。

陰性とは、3つのトリソミーの可能性が低いという意味で、3つのトリソミーでない確率はいずれも99.9%以上ですが、100%否定できるわけではありません。

非常にまれですが、陰性の結果が出たとしても染色体疾患のある場合があります（偽陰性といいます）。3つのトリソミー以外の先天性疾患も多いため、陰性だとしても、赤ちゃんの病気などが無いことを示すわけではありません。

0.3～0.4%ほどの確率で判定保留となることがあります。その後の対応（再度NIPTを行う、NIPTでの検査をあきらめる、羊水検査を行うなど）について再度相談する必要があります。

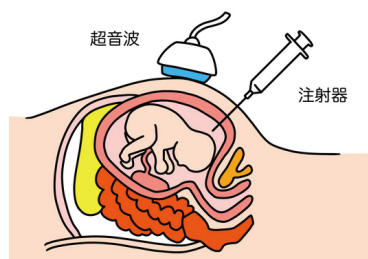


羊水検査とは、妊婦さんのお腹に針を刺して、約20mlの羊水を抜いてきて分析する検査です。

羊水中には赤ちゃんの体から剥がれた細胞が浮いているので、それを培養して染色体を調べます。

子宮内に針を刺すため、出血、感染などのリスクがあり、約1/300の確率で流産する可能性があります。当院では、日帰り入院で行っています。3つのトリソミー以外にも染色体疾患全般について診断が確定します。

ただし、出生前検査でおなかの中の赤ちゃんに染色体疾患の可能性があることが判明しても、実際に生まれてくる赤ちゃんの症状や、その後の発育の様子については個人差があるため、はっきり分かりません。



出生前検査を行うことで、赤ちゃんの先天性疾患の一部を調べることができます。しかし、安心のために検査を受けようとする、陰性以外の結果が出た場合、逆に悩みが増える場合があります。

将来の不安や、どう過ごしていくかを短期間で決めなければいけなかったり、さまざまな困難に直面する可能性があります。したがって、検査前の遺伝カウンセリングを通じてこれらの検査のことをよく理解し、ご自身とパートナーにとって必要があるかどうか十分に考えて納得したうえで、実際に検査を受けるかどうかを決めることが重要です。

赤ちゃんやご家族の将来に関する不安や心配については、いつでも相談に応じます。より詳しい説明を希望される場合は、当院の小児科や外部の適切な施設を紹介することもできます。

当院は、倉敷中央病院や岡山大学病院と連携しています。

染色体疾患について知らないということが、不安を大きくしている一つの要素かもしれません。

一番頻度の高い染色体疾患である、ダウン症候群について簡単にご説明いたします。

21トリソミー (ダウン症候群)

- 一般的に、600～800人に1人の割合で出生するとされています。
- 生後の身体や言語の発達は全体的にゆっくりですが、適切な成育環境 (療育など) によって成長発達を促すことができます。
- 心疾患、消化器系疾患などの病気を持つ場合があります。
- 学齢期は地元の学校や特別支援学校に通っています。
- 8割が高校を卒業し、卒業した9割が就業しています (1/5が一般就業、4/5が福祉就業)。
- 大人になると生活介護が必要になることもありますが、行政によるサポートを受けながら地域の中で生活する方も多く、生涯に渡ってさまざまな支援サービスが用意されています。
- 小児慢性特定疾病に認定されており、医療、福祉、当事者のコミュニティなどのサポート体制があります。
- 各地に、親の会やサークル活動などの情報交換の場があり、福祉のサポート体制も整っています。
- 就業形態や年収に関わらず、約9割が毎日幸せと感じており、勉学や仕事についても肯定的な自己認識を持っています。



パートナーとよく話し合うことが重要です。



妊娠したら、元気な赤ちゃんに会いたいと思うのは当然の感情で、皆の共通した願いです。

しかし、染色体疾患に限らず、産まれてくる赤ちゃんは約1/20の確率で(100人のうち3~5人)、小さなものも含めて何らかの異常をもっていると言われています。数多くある赤ちゃんの異常の中で、出生前検査で診断できるものは、ほんのわずかしかなりません。また、先天性疾患だけではなく、生まれてからの疾患、事故、怪我など言い出したらキリがありません。親になるということは、ある意味覚悟があるということなのかもしれません。

最後に、赤ちゃんに何らかの先天性疾患がある場合でも医療や福祉サービスなど、赤ちゃんにとって一番いい方法を一緒に考えてくれる支援者が必ずいることを忘れないでください。



病棟エリアでフリーWi-Fiが利用できます



サービスの充実及び利便性向上を目的として、フリーWi-Fiによるインターネット接続サービスを提供しています。

お手持ちの無線LAN機能(Wi-Fi)を搭載したスマートフォン・タブレット端末等の機器で、インターネットをご利用いただけます。

使用方法、パスワード等については各病棟ナースステーションへお問い合わせください。

サービス提供エリア

入院病棟・人間ドック病棟

俳句&川柳コーナー 始めます

いつも広報誌青いそらを手に取っていただきありがとうございます。広報委員会です。

この度、俳句と川柳のコーナーを企画いたしました。(決してネタが無いわけではありません)
『日々の生活で感じたことや好きなことやもの』等を詠んでみませんか? 患者さんやご家族の方、病院スタッフ、業者の方、どなたでもOKです。

病院内の数か所に投稿箱と用紙を設置しますので、ぜひ投稿してみてください。

残念ながら、添削する先生はいませんので、ご了承くださいね。

例えば:

あれはどこ 断捨離したと さげぶ妻

HKさん

何もかも 値上げ値上げで だだ下がり

花子さん

集まりましたら、掲載いたします。
お気軽に詠んでみてくださいね。

中国中央病院広報委員会





尿もれ防止に効果あり！

骨盤底筋体操をやってみましょう！

骨盤底筋とは？

骨盤底筋は、骨盤内臓器（膀胱、尿道、および膣）を支え、排尿を自分の意図した通りコントロールしたり、尿もれが起きないようにしたりする働きをしています。特に女性においては、妊娠出産や加齢により骨盤底筋が緩みやすく、尿もれが起りやすくなります。

また、加齢に伴う前立腺肥大症のほか、男性においても前立腺がんの手術後などの場合に多くみられます。

骨盤底筋体操

骨盤底筋は、肉眼的に見えない部位に内在していることから、意識して鍛えることが難しいと考えられる方が多いですが、自分でコントロールできる筋肉ですので、鍛えることが可能です。

仰向け、座った姿勢、立った姿勢、四つ這いのどの姿勢でも鍛えることができます。

今回は仰向けでの骨盤底筋体操をご紹介します。

- 1 仰向けになり、膝を軽く曲げ、両足を肩幅に広げる。
- 2 全身をリラックスさせ、**膣と肛門をお腹側に引き上げるように、5秒間“ギュッ”と締めます。**
おしっこを我慢するようなイメージです。
- 3 5秒かけてゆっくり緩めます。

この運動を1セットとして、10セットを目安に1日2回程度行ってみましょう。

1 2 5秒ギュッ！
キープしましょう！



おしっこを我慢するイメージ

3 5秒かけてゆっくり緩める



「金憲経：尿失禁対策としての骨盤底筋体操の実際2021」より引用

毎日続けることが大切です！運動の効果は、2～3か月で実感できます。
テレビを見ながら、音楽を聴きながら、ぜひやってみてくださいね。



理学療法士 杉井綾香

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます！



当院では、オンライン資格確認を導入しており、マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。

マイナンバーカードによるオンライン資格確認をご利用いただくことで、マイナンバーカードのICチップから、ご加入の医療保険の種類や有効期限、資格が有効であるかなどを確認することができます。

また、カードリーダーにカードを読み込ませる際に同意すると、**限度額適用認定証**の情報を確認することもできますので、加入している各保険者(健康保険協会・市役所・役場・保険組合)に出向いて認定証を発行する煩わしさがなくなります。

ただし、現在のところ各種公費負担受給者証(難病医療や子ども医療など)については、対象になっておりません。公費負担医療制度をご利用中の方は、これまでどおり受付窓口にご提示ください。



限度額適用認定証とは？

窓口での支払が高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にするために、医療機関に提出する書類です。



マイナンバーカードを利用すると何が変わるの？どんなメリットがあるの？

これまで

窓口での支払いを自己負担限度額までにとどめるためには、各健康保険の窓口へ事前に申請し、限度額適用認定証の準備が必要でした。

マイナンバーカード
あり

限度額適用認定証が無くても、限度額を超える支払いが免除されます。
※ご加入されている医療保険がデータ登録をしていない場合は、これまでと同じ取り扱いとなります。



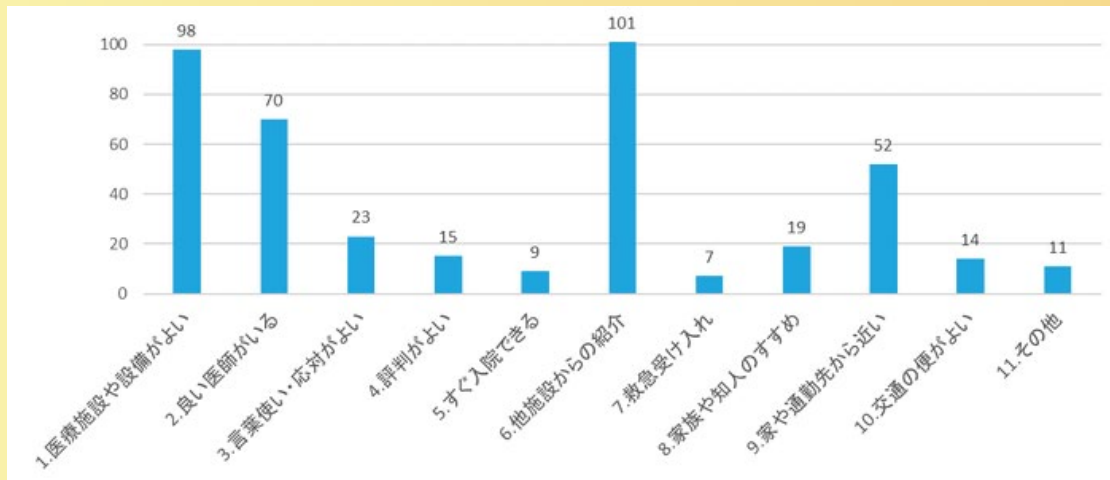
医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いて本人確認！

カードの顔写真を機器で確認します。※顔写真は機器に保存されません。

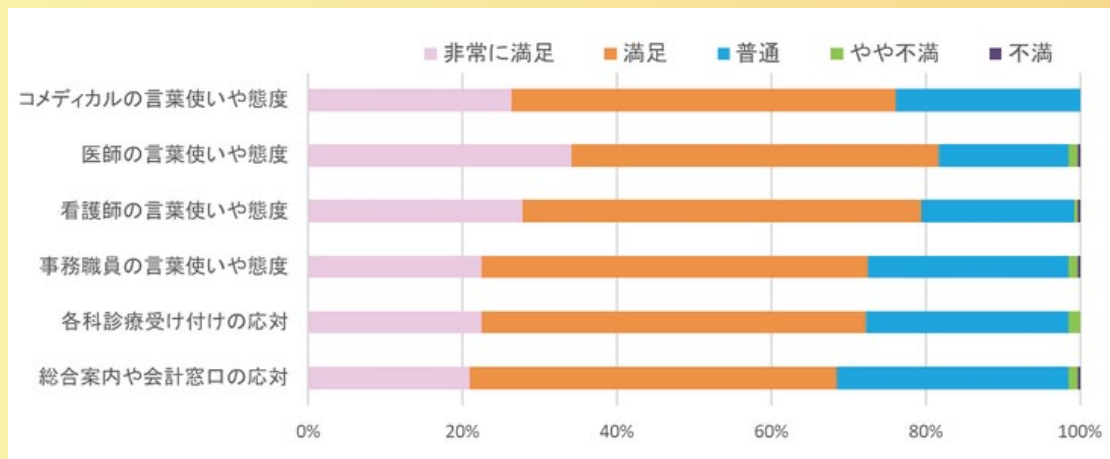
2022年度外来患者アンケートを行いました

2023年2月6日(月)～7日(火)の2日間、外来患者さんを対象に満足度調査を実施いたしました。期間中、300枚のアンケート用紙を配布し、265名の方から回答をいただきました。回収率は、88.3%でした。外来受診でお疲れのところ、ご協力いただき誠にありがとうございました。今回は、調査結果を紹介させていただきます。

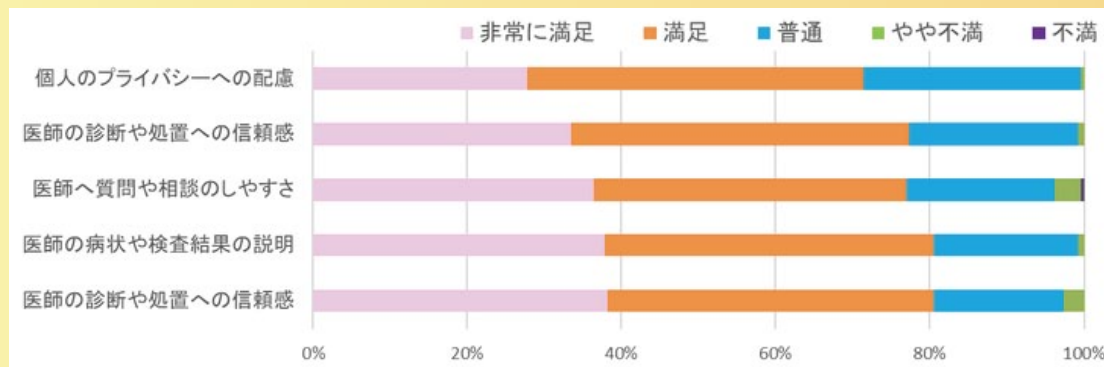
当院を選択した理由 (3つ以内)



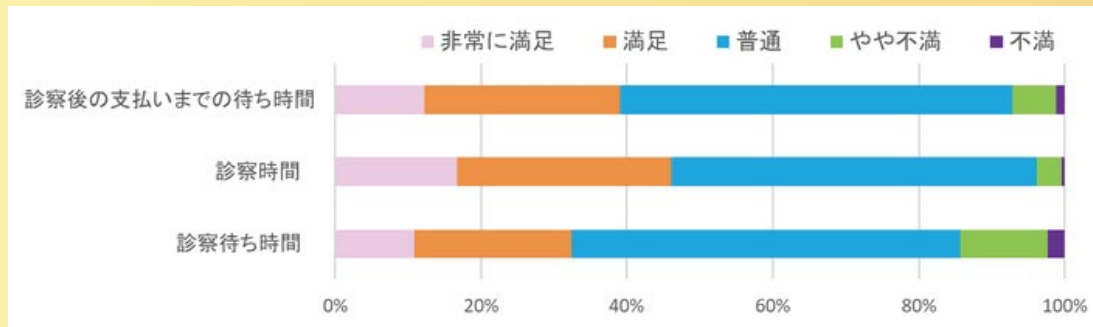
接遇面について



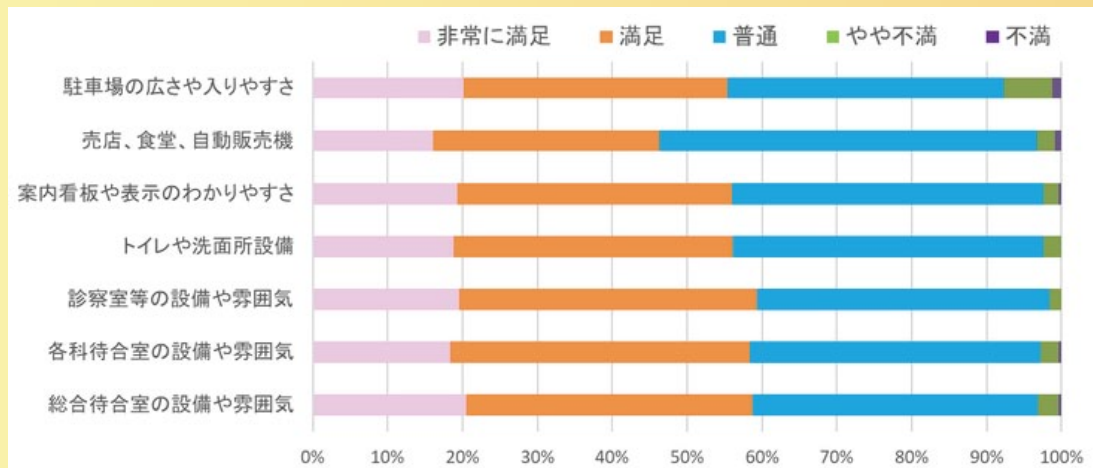
診療面について



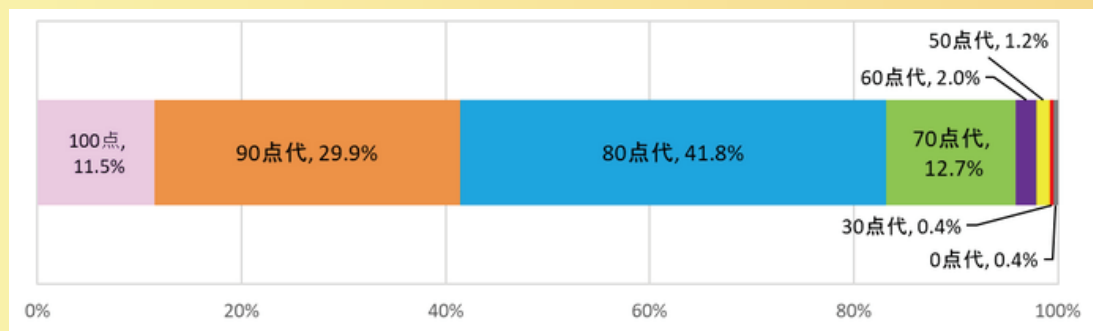
時間面について



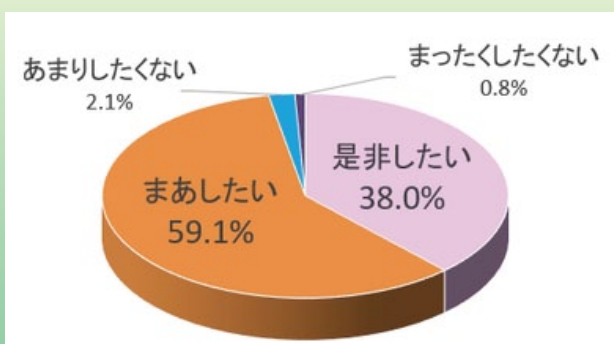
設備面について



100点満点で評価すると何点になりますか？



家族や知人に当院を紹介したいですか？



自由記載では、感謝や励ましのお言葉をたくさんいただき誠にありがとうございました。

貴重なご意見やご要望につきましては、病院内で検討、共有し、より多くの皆さまにご満足いただけるよう改善に取り組んでまいります。

患者サービス推進委員会委員長 喜多村道代

栄養メニュー



梅しそ炒飯



材料 (1人分)

- | | | | |
|---------|------|------------|-----|
| • ごはん | 150g | • しらす干し | 20g |
| • サラダ油 | 少々 | • ゴマ | 少々 |
| • カリカリ梅 | 3個 | • かつお風味調味料 | 少々 |
| • 大葉 | 4枚 | • しょうゆ | 少々 |
| • 卵 | 1個 | | |

栄養量 (1人分)

エネルギー	395kcal
たんぱく質	20g
脂質	11.2g
食塩相当量	5.5g

作り方

- 1 大葉はくるくる巻いて千切り、カリカリ梅は粗切りにする。
- 2 炒り卵を作り、別皿に取っておく。
- 3 フライパンに油をひき、ごはん、ゴマを炒める。
- 4 ごはんがほぐれたら、炒り卵、しらす干し、カリカリ梅を入れ、かつお風味調味料、しょうゆで味を調える。
- 5 皿に盛りつけ、最後に千切り大葉をのせて完成！



梅の酸味成分であるクエン酸は、唾液の分泌を促して食欲を増進させるだけでなく、胃液やその他の消化酵素の分泌を高めて消化吸収を助けてくれます。カリカリ梅を使用することで食感もよく、食欲がアップするメニューですので、ぜひ作ってみてくださいね！

腎臓疾患や心臓疾患などのある方は、主治医や栄養士へご確認ください。

レシピ 調理師 石川広司
文責 栄養士 栗村朋香

地域連携室だより VOL. 25

がんサロンを再開します

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、がんサロンを中止していましたが、7月より再開いたします。患者さん同士で日頃の悩みについてお話したり、病気に関する情報を交換することで、気分転換になったり、心の支えになればと思っております。お気軽にご参加ください。みなさんの参加をお待ちしております。ただし、新型コロナウイルスの感染状況によっては、急遽中止となる場合がありますのでご了承ください。

- 日時 毎月第3木曜日 14:00～15:00
場所 2階講堂
対象 偶数月 入院患者さん
奇数月 外来患者さん (付き添いのご家族も参加できます)

患者さんとご家族のみなさんが
思いを語り合える場で

詳しくは、院内の掲示をご覧ください。地域連携室へお問い合わせください。

地域連携室 森本晶子

編集後記

いよいよ“夏”突入ですね。予報では気温が平年並みか高くなることが予想され、今年も暑い夏になりそうです。毎年、“記録的な〇〇”などの言葉を耳にし、もはや“平年並み”が分からなくなってきました。私は冷菓が好きなので、この時期になるとつい食べてしまうのですが、昨年ついに家庭用かき氷機を購入しました。どんなに火照っていても気持ちよく体を冷やしてくれますし、何より好きな量に調整できるので今年も欠かせないアイテムになりそうです。2023年も折り返し地点を過ぎました。いろんなイベントも多いこの季節、熱中症などには気を付けて、皆様にとって“アツク”楽しい夏となりますように。
広報委員会

青いそら〈第153号〉

発行 広島県福山市御幸町大字上岩成148-13
公立学校共済組合中国中央病院
TEL.084-970-2121(代) FAX.084-972-8843

発行人 病院長 玄馬 顕一
令和5年7月28日発行

<https://www.kouritu-cch.jp>

編集：広報委員 安藤由智 田野智之 荒木恒太 尾形佳子 村上直治 大塚謙稔 西井育子 栗村朋香 藤井美名 上窪ちなみ 藤井恭子 齊藤敬太 三浦美保 後藤大 森川薫

