

Happiness 通信

2026
Spring

iii 三宅医院 iii 三宅医院 問屋町テラス iii 三宅おおふくクリニック iii 三宅ハロー歯科 小児歯科・矯正歯科 iii hug me

4月より、新しい院長をお迎えしました!!



三宅おおふくクリニック 院長
産婦人科 医師

三宅 達也

【 職歴 】

2007年 3月 川崎医科大学医学部 卒業
2007年 4月 独立行政法人労働者健康安全機構 大阪ろうさい病院 初期臨床研修医
(4月 大阪大学大学院 医学系研究科 産科婦人科学教室 入局)
2009年 4月 大阪大学医学部附属病院 後期臨床研修医
2010年 4月 地方独立行政法人 りんくう総合医療センター 後期臨床研修医
2012年 4月 大阪大学大学院 医学系研究科 産科婦人科学教室 医員
2016年 4月 地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪急性期・総合医療センター 診療主任
2017年 8月 大阪大学大学院 医学系研究科 産科婦人科学教室 助教

【 学歴 】

2014年 4月 大阪大学大学院 医学系研究科 博士課程(医学) 入学
2016年 3月 同 修了(医学博士号 取得)

【 資格 】

医学博士
一般社団法人 日本生殖医学会 生殖医療専門医
公益社団法人 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
ALSO プロバイダー



このたび、4月より三宅医院グループ 三宅おおふくクリニックの院長に就任いたしました、三宅達也です。
私にとって、ここは特別な思い出のある場所です。43年前、私自身がここ三宅医院で生まれました。
慣れ親しんだ岡山の地で育ち、岡山中学・高等学校を経て、川崎医科大学で医学を学びました。

学生時代はサッカー部と軽音楽部に所属し、仲間とともに音を奏で、ボールを追いかける日々を打ち込みました。そこで学んだ、仲間と力を合わせて一つの目標に向かうことの難しさと喜びは、多職種が連携して支える今の医療においても、私の原点となっています。

大学卒業後は大阪大学産科婦人科学教室に入局し、約20年にわたり、産婦人科診療と研究の最前線で研鑽を積んでまいりました。特にこの8年間は、大阪大学医学部附属病院において、さまざまな合併症を抱える女性やご夫婦に対し、高度な不妊治療から妊娠後の周産期管理まで包括的に携わってまいりました。

困難な治療を共に乗り越え、新しい命を抱いた患者さんからいただく「ありがとう」という言葉は、何ものにも代えがたい私の財産です。

これからは、これまで培ってきた知識と経験、そして最先端の医療水準を、私の原点である岡山の地域医療に還元していくことが使命だと考えています。

最新の医学的根拠に基づく確かな医療と、患者さん一人ひとりの人生に寄り添う温かな医療。その両方があってこそ、本当に信頼される医療が実現できると信じています。

院長就任にあたり、当グループがこれまで大切に築き上げてきた温かい雰囲気と、患者さんを第一に想う姿勢をしっかりと受け継いでまいります。

そのうえで、あらためて基本に立ち返り、「地域に根ざし、心から信頼される医療施設」を目指して努力を重ねてまいります。患者さんや地域の皆様の声に真摯に耳を傾け、誠実で開かれた医療を実践していく所存です。

また、今後の取り組みとして、「産業保健と産婦人科・生殖医療との連携」を深めてまいります。

現代社会では、働きながら不妊治療や妊娠・出産・育児に向き合う中で、多くの壁に直面する方がおられます。医療機関の中だけで診療を完結させるのではなく、産業保健の視点を取り入れながら職場や社会とも連携し、働く女性やご夫婦がキャリアを諦めることなく、安心して生活を送れる環境づくりに貢献していくことも、私たちの重要な役割だと考えています。

私が生まれ育ったこの岡山中、皆様の大切な人生の節目に関われることを心から誇りに思います。

地域の皆様の健康と幸せに少しでも貢献できるよう、「すべての女性とご家族にハピネスを」という理念のもと、確かな技術と誠実な対話を大切にしながら、職員一丸となって取り組んでまいります。

今後とも三宅おおふくクリニック、ならびに三宅医院グループをどうぞよろしくお願い申し上げます。



胎児超音波スクリーニングとは

赤ちゃんの3～5%は、何らかの病気をもって生まれてくるといわれており、の中には、妊娠中・出生時・出生後に緊急の対応を要するものもあります。特に先天性心疾患は頻度・緊急度・重症度ともに高く、100人に1人の赤ちゃんが先天性心疾患（心雑音を含む）を合併し、重症例は1000人に4人とされています。通常の妊婦健診で行う超音波検査では胎児発育（推定体重）、羊水の量、胎児の向きを確認していますが、限られた時間内に胎児の詳細な状態を評価する事は困難です。

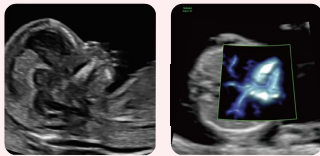
胎児超音波スクリーニングとは、超音波検査機を用いて胎児の発育や形態をより詳しく観察し、異常を早期に見つけ、赤ちゃんの状態にあわせて安心・安全なご出産を迎えていただくための検査です。小さな胎児の状態をより正確に調べるためには精度の高い検査技術が必要となります。当院では産婦人科領域におけるハイエンド超音波診断装置を使用し超音波検査士および超音波指導医の有資格者が胎児超音波スクリーニングに携わっています。

【検査時期】

妊娠週数に応じて胎児の発育や観察可能な部位が異なるため、妊娠期間を通じて初期、中期、後期の3回に分けて行うことをおすすめしています。

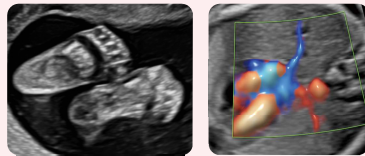


初期 11～13週

顔や手足、心臓など
臓器が形作られる

首のむくみ（NT）など染色体異常についての評価や顔や心臓、手足や内臓など全身の構造を確認します。

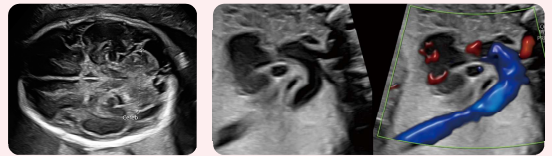
中期 18～21週



各臓器の詳細な評価

細かく形づくられてきた各臓器の構造を詳しく確認します。特に脳や心臓の構造は詳細に確認できる時期です。

後期 28～32週



発育途中で現れる変化についての評価

成長に伴って現れる疾患や変化（消化管閉鎖や腫瘍、胎児貧血など）を確認します。



精査外来のご紹介

産婦人科
秦 医師

胎児超音波スクリーニングや通常の妊婦健診で、より詳しい評価が必要と判断された場合に行う、精密超音波検査の専門外来が精査外来です。検査は超音波専門医・指導医が担当し、赤ちゃんの状態をより詳細に確認します。

妊娠初期に異常が疑われた場合には、約2週間ごとのフォローアップ精査を行いながら、必要に応じてNIPTや羊水検査などを組み合わせて評価します。また、必要に応じて臨床遺伝専門医による遺伝カウンセリングをご案内し、検査の意味や選択肢について丁寧にご説明したうえで、ご家族とともに最善の選択を考えていきます。

妊娠中期・後期で高度な周産期管理が必要と判断された場合には、総合周産期母子医療センターなどの高次医療機関と連携し、適切な時期にご紹介します。一方で、当院で安全に対応可能な症例については、出生前から小児科医・小児外科医と連携しながら継続的にサポートします。

また、ご本人の承諾を得たうえで、必要に応じて全国の専門家と情報共有を行い、より適切な医療につなげています。ご家族の不安に寄り添いながら、安心して出産を迎えていただけるよう、チームで支援いたします。

近年は妊娠11週未満の胎芽異常の精査にも積極的に取り組んでおり、世界的にも限られた施設の一つとして研究・診療を行っています。その成果は国際的な医学雑誌にも多数報告されています。

【三宅医院の胎芽の研究業績】

- Hata T, Kawahara T, Miyake T. Embryonic and Fetal tiny pericardial fluid collections at less than 12 weeks of gestation. J Perinat Med 2023;51(9):1206-1211.
- Hata T, Konishi M, Kawahara T, Miyake T. Color Doppler, HDlive, and HDlive Silhouette features of an umbilical cord cyst before 11 weeks of gestation: Diagnostic value. Int J Gynecol Obstet 2024;164(1):192-199.
- Hata T, Kawahara T, Takayoshi R, Miyagi Y, Miyake T. HDlive Silhouette features of physiological midgut herniation. J Perinat Med 2024;52(5):561-566.
- Hata T, Kawahara T, Takayoshi R, Miyagi Y, Miyake T. Transvaginal three-dimensional ultrasound assessment of embryonic genital tubercle at 8 - 10+6 weeks of gestation. J Perinat Med 2024;52(6):617-622.
- Hata T, Takayoshi R, Sugihara M, Koyanagi A, Miyake T. Transvaginal SlowflowHD for embryonic and fetal hearts: Human cardiac development in first trimester of pregnancy. Ultrasound Obstet Gynecol 2025;65(5):662-666.
- Hata T, Konishi M, Koyanagi A, Miyagi Y, Miyake T. Embryonic and fetal heart development before 12 weeks of gestation. J Ultrasound Med 2025;44(2):301-321.



寒い冬が終わり、あっという間にぽかぽかの春です。日中は気温が高くなる日も増え、服装選びに悩むと同時に肌のトラブルも増えてくる時期です。

子どもは汗腺(かんせん:全身の皮膚にある汗を作り出す器官)が大人と同じ数あるため、体が小さいほど汗腺が密集してしまい、汗による肌トラブルがおきやすくなります。いわゆる「あせも(汗疹:かんしん)」です。

まずはできるだけあせもができないような対策をしてあげましょう。

原因となる汗をふきとることは大事ですが、ごしごし拭いてしまうと肌に小さな傷がついてしまうため、優しく抑えて汗をふきとるようにしましょう。

通気性のよい綿100%の肌着を選んだり、外出先ですぐに汗が拭けるように濡らしたタオルなどを持ち歩くことを心がけるとよいでしょう。集団保育や学校があるお子さんは、毎日清潔なハンカチやタオルを持って行けるようにサポートしてあげてください。おうちでは汗をかいたらこまめにシャワーで汗を流すのがいちばんです。石鹸での洗浄は1日1回で十分です。シャワーの後は必ず保湿をしましょう。春以降の時期はローションタイプがべたつかないのをお勧めです。

おうちでのケアを続けていても改善しなかったり、かゆみが強いなどの心配事がある場合は病院を受診してご相談ください。掻きこわすとびひ(伝染性膿瘡)など細菌の感染が重なってくることもあります。皮膚の症状が気になるときは病院で診察をうけましょう。

体温調節機能を鍛えるために良い汗をしっかりとかくことも大事です。適度な運動を心がけ、適切なスキンケアを行って、元気な体ときれいな皮膚をめざしましょう!



小児科
吉田 医師



多様なあざに対応したレーザーがあります

乳児の頃から、ぶつけた訳でもないのに、体に赤いあざや青いあざ、茶色いあざを目にすることがあります。あざはありふれており、誰でも体を探せば見つかるものです。

体のできるあざは、基本的に妊娠中、何かしたからできたものではありません。ありふれた個性の一部です。あざのほとんどは治療をしなくても、思春期の頃にかけて消えるものもありますが、濃さによっては大人になっても残る場合もあるため、レーザー治療をおすすめしています。

【あざの種類】

- 赤いあざ: 乳児血管腫・毛細血管奇形・サーモンパッチ・ウンナ母斑
- 青いあざ: 異所性蒙古斑・太田母斑
- 茶色いあざ: 扁平母斑

当院ではそれぞれに対応するレーザーを置いています。

あざの種類によっては、皮膚の薄い乳幼児の時期にレーザーを照射することで、あざの濃さを薄くすることができます。

保険治療で行えるものもありますので、ぜひご相談ください。

記事担当者
看護師 大森

VビームII

赤あざに対するレーザーです

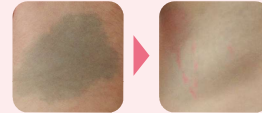


乳幼児血管腫 治療歴1年



ディスカバリーレーザー

青いあざ・茶色いあざに対するレーザーです



異所性蒙古斑 治療歴約1年



RSウイルス感染症ってどんな病気?

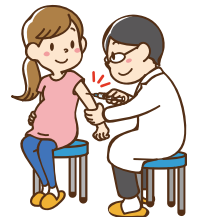
- RSウイルスの感染による急性の呼吸器感染症で、乳幼児に多い感染症です。
- RSウイルスは年齢を問わず何度も感染を繰り返しますが、初回感染時には、より重症化しやすいといわれており、特に生後6か月以内に感染した場合には、細気管支炎や肺炎など重症化することがあります。
- 生後1歳までに50%以上が、2歳までにほぼ100%の乳幼児が少なくとも一度は感染するとされています。

◎潜伏期は2~8日

◎発熱、鼻汁、咳などの上気道炎症症状が数日続きその後、気管支炎や肺炎などの下気道症状が出てくる場合があります。

◎初感染の乳幼児の約7割は軽症で数日のうちに軽快しますが、約3割では咳が悪化し、喘鳴(ゼーゼーと呼吸しにくくなること)や呼吸困難、さらに気管支炎の症状が増加します。

◎重篤な合併症として、1歳以下で中耳炎の合併症がよくみられる他、無呼吸発作、急性脳症等があります。



どんな予防接種?

生後間もない赤ちゃんや小さなお子さんをRSウイルス感染症から守るために、妊娠中に受ける予防接種(母子免疫ワクチン)です。

母子免疫ワクチンとは?

妊娠中に接種し、母体内で作られた抗体が、胎盤を通じて赤ちゃんに届けられ、生後すぐの時期からしばらくの間、赤ちゃんを感染症から守る仕組みを利用したワクチンのこと。

【対象】

令和8年4月1日以降、接種を受けるときに、妊娠28週から37週に至るまでの方(36週6日目)



ごあいさつ



産婦人科医師 河本 貴之

約20年ぶりに、東京から地元岡山県に帰り、今年度から入職させていただきました。
婦人科をメインで仕事をしていたのですが、ジェネラリストを目指しここまでやってきたつもりです。安心、安全をモットーに仕事に努めます。よろしくお願いします。

【略歴】

2014年 3月 昭和大医学部 卒業
4月 昭和大医学部産婦人科学講座医局 入局
10月 水戸赤十字病院
2015年 10月 医療法人社団慶愛 慶愛病院
2016年 4月 昭和大大学藤が丘病院
2017年 4月 昭和大大学病院
2018年 5月 昭和大大学横浜市北部病院
2021年 7月 昭和大大学病院
2022年 10月 がん研有明病院
2024年 10月 昭和大大学病院

【資格】

一般社団法人 日本専門医機構 産婦人科専門医
一般社団法人 日本産科婦人科内視鏡学会 技術認定医
一般社団法人 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医



婦人科外来診療について

4月1日から婦人科外来は新しい体制で診療しております。
一人ひとりの患者さんに寄り添い検診から精密検査、診断、治療、手術まで一貫して行っております。
気になる症状がある方はまず一度医師に相談してみましょう。
診察医の詳細はホームページでご確認ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~12:00)	● ★	● ★	●	●	●	●
午後 (15:00~17:00)	●	● ★	● ★	● ★	●	●



※急ぎよ変更になる場合があります。

※★は女性医師の診察が可能な日です。女性医師ご希望の場合は必ず当日窓口にてご希望をお伝えください。

デリケートゾーンの不快症状を改善
腫のアンチエイジング

モニリザタッチ

膣・外陰レーザー治療

性交痛・かゆみ・乾燥・におい・尿漏れなど
女性ホルモン欠乏に伴う
女性特有の不快な症状でお悩みの方へ

施術時間
約10分

痛みは
ほぼなし

日常生活の
制限なし

副作用
ほぼなし



LINE 公式アカウント

LINEから簡単に
ご予約できます



モニリザタッチ専用だから
簡単・シンプル！



予約も予約確認も
LINE公式アカウントから♪

治療効果

約6カ月～
1年持続
(個人差あり)

生活習慣病予防健診のご案内



● 35歳以上で全国健康保険協会の加入者(ご本人)が対象です

生活習慣病予防健診を受けると…

**5大がんの
検査をカバー!**

国が推奨する5種類のがん(胃・大腸・肺・乳・子宮頸がん)の検診を同時に受診可

**自己負担額が
お得に!**

健診費用の約7割を協会けんぽが負担し、自己負担が少なく豊富な検査を受けることができます

**定期健康診断
に代用可能!**

労働安全衛生法で義務付けられている健康診断の検査項目をカバー。定期健康診断として利用可

【生活習慣病予防健診の内容】 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部が補助されます

健診の種類	検査の内容	対象年齢※	自己負担額(税込)
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 身体測定 ● 便潜血検査 ● 胃部レントゲン検査【胃内視鏡検査の場合+5,500円(税込)】 ● 血圧検査 ● 血液検査 ● 胸部レントゲン検査 ● 心電図検査 ● 尿検査 	35~74歳	通常負担額 19,635円 協会けんぽ補助額 14,135円 5,500円
New 人間ドック健診	『一般健診』 + <ul style="list-style-type: none"> ● 血液詳細検査 ● 眼底、眼圧検査 ● 尿詳細検査 ● 肺機能検査 ● 腹部超音波検査 ● 医師による結果説明 当院オリジナル セレクトリラクゼーション&管理栄養士監修の和御膳	35~74歳	通常負担額 41,800円 協会けんぽ補助額 25,000円 16,800円
New 節目健診	『一般健診』 + <ul style="list-style-type: none"> ● 血液詳細検査 ● 眼底検査 ● 尿詳細検査 ● 肺機能検査 ● 腹部超音波検査 	40,45,50,55,60,65,70歳の方	8,280円
子宮頸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 問診 ● 細胞診 	20~38歳 偶数年齢の女性	990円

👉 『胃部検査』は必須項目です。自己都合により受診しない場合は補助の対象外となります。 ※ 令和8年度(4月2日~令和9年4月1日)時点での年齢

【一般健診・節目健診に追加して受診できる健診】 単独受診はできません

健診の種類	検査の内容	対象年齢※	自己負担額(税込)
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 問診 ● 視触診 ● 乳房エックス線検査(マンモグラフィ) ※視触診は医師の判断により実施	40~74歳の 偶数年齢の女性	40~48歳 980円 50歳以上 1,700円
子宮頸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 問診 ● 細胞診 	36~74歳の 偶数年齢の女性	990円
New 骨粗鬆症検診	<ul style="list-style-type: none"> ● 骨密度測定(DXA法 腰椎および大腿骨測定) 	40~74歳の 偶数年齢の女性	1,390円
肝炎ウイルス 検査	<ul style="list-style-type: none"> ● HCV抗体検査 ● HBs抗原検査 	C型肝炎ウイルス 検査未受診の方	540円

※ 令和8年度(4月2日~令和9年4月1日)時点での年齢

ii 三宅おおふくクリニック

インターネットでのお申込み

当院ホームページの専用フォームから



申込み専用QR



お申し込みを確認後、
担当スタッフより3営業日以内に
ご予約確定のご連絡をいたします。



ごあいさつ



歯科医師 **加納 玄**

この度ご縁をいただき、勤務させていただくことになりました。
地域の皆さんのお口の健康を長く支えていけるよう、丁寧な説明・診療を心がけてまいります。
お口のお悩みや不安などございましたら、どうぞお気軽にご相談下さい。
これからどうぞよろしくお願いたします。



歯周病と不妊 — 知っておきたいお口と全身の関係

記事担当者

歯科医師 中村

歯周病は、歯茎の腫れや出血から始まり、進行すると歯の喪失へ繋がる病気です。近年の研究から、歯周病はお口の中だけの問題ではなく、糖尿病や動脈硬化、アルツハイマー病、さらには妊娠や出産などにも関係していることが分かってきました。

今回は、歯周病と不妊の関連についてご紹介します。

1. 歯周病と不妊の関連

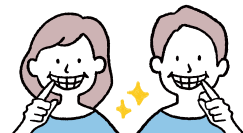
不妊の原因は年齢やストレスなどが知られていますが、検査を行っても明確な原因が分からない「原因不明不妊」も少なくありません。近年、こうした不妊と歯周病との関連が注目されています。当院と岡山大学との共同研究は、不妊治療を受けている女性で、歯周病原菌に対する血清抗体価が高いことが報告しています。また、動物実験では、歯周病原菌の感染が妊娠の成立や出産の経過に影響を与える可能性が示されています (Sci Rep, 2025)。すなわち、歯周病が「妊娠しにくさ」に関係している可能性が考えられています。

2. 歯周病原菌は細菌叢を変える？

なぜ、歯周病が不妊へ影響を与えるのでしょうか。その仕組みの一つとして注目されているのが「細菌叢」の変化です。私たちの体には、お口の中や腸、膾などに多種多様な細菌が存在し、互いにバランスを保ちながら健康を支えています。しかし歯周病が進行すると、歯周病原菌によって、細菌叢のバランスが乱れ、全身の炎症や免疫の働きに影響を及ぼします。こうした変化が、生殖機能や妊娠環境に影響しているのではないかと考えられています。

3. 健康なお口の環境を整えよう

お口は消化管の入り口であり、お口の健康は全身の健康につながります。歯周病だけが不妊の原因ではありませんが、不妊の原因がはっきりしない場合、「お口の健康」という視点を加えることは重要です。妊娠を考え始めたときや、不妊治療の前に歯科検診を受け、お口の中を確認してみましょう。歯周病はセルフケアと適切な治療によって改善が期待できる病気です。ぜひ、パートナーと一緒に歯科医院を受診し、「お口から始める全身の健康づくり」を考えてみてください。



～子どもの歯のケガ!知っておきたい「歯の保存」のコツ～

子どもたちは遊びやスポーツに夢中になると、転んで前歯を強くぶつけてしまうことがよくあります。歯が折れたり、歯根から完全に抜け落ちてしまうこともあります。このような外傷では、事故後の対応次第で治療の結果が大きく変わります。特に重要なのが歯科医院を受診するまでの「現場での初期対応」です。

今回は歯が完全に抜けてしまった場合の対処法についてお伝えします！

万が一、歯が抜けてしまった場合はまず、歯の持ち方に注意しましょう。そして、歯は必ず「歯冠」を持ち、歯根(歯の根元)に触れないようにしましょう。理由としては歯根の表面の細胞が傷つき、再植の成功率が下がってしまうからです。

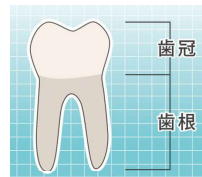
記事担当者

歯科衛生士 石川

★歯科医院を受診するまでの以下の【保存方法】が非常に重要です。

×やってはいけないこと

- 乾燥させる: ティッシュに包んで保管することはおすすめできません。
- ゴシゴシ洗う: 汚れが気になっても歯根の細胞(歯根膜)を傷つけないよう、強くこすってはいけません。
- 長時間、水道水につける: 水道水での洗浄は30秒以内にとどめてください。



おすすめの保存方法

抜けた歯は、乾燥を防ぐために以下のものに浸して、「30分以内」を目安にできるだけ早く受診してください。

- 牛乳(成分無調整のもの。低脂肪乳や豆乳は避ける)



適切な対応ができれば、抜けた歯を元の位置に戻せる可能性がぐんと高まります。いざという時の正しい知識が、お子さんの大切な歯を守る第一歩です。



三宅医院問屋町テラス・三宅医院の妊婦健診 ～妊娠から出産・育児期までトータルでサポートさせていただきます～

三宅医院問屋町テラスでは、三宅医院と連携して妊婦健診を以下のスケジュールで行っています。
妊婦健診期間中に、三宅医院で3回の胎児超音波スクリーニング検査や出生前診断(NIPT、クアトロ検査)を受けることができます(有料)。
妊婦健診中にご案内させていただきますので、ご希望の方は、お申し出ください。
また、三宅医院でのスクリーニング検査時に適宜、**助産師相談**・**管理栄養士相談**・**臨床心理士相談**をに実施いたします。夜間・休日等、診療時間外での緊急対応は三宅医院で行います。

妊娠週数	2ヶ月				3ヶ月				4ヶ月				5ヶ月							
	4週	5週	6週	7週	8週	9週	10週	11週	12週	13週	14週	15週	16週	17週						
健診間隔	2～4週間に1回								4週間に1回				4週間に1回							
テラスでの実施内容					親子手帳交付		血液検査													
三宅医院での実施内容	生理が遅れているなどと思ったら1度受診を!				予定日決定!				胎児超音波スクリーニング検査(初期)											
	つわりが出てくる時期。辛いようだったら気軽にご相談ください																			
妊娠週数	5ヶ月				6ヶ月				7ヶ月				8ヶ月				9ヶ月			
	18週	19週	20週	21週	22週	23週	24週	25週	26週	27週	28週	29週	30週	31週	32週	33週	34週			
健診間隔	4週間に1回								2週間に1回				2週間に1回				2週間に1回			
テラスでの実施内容	おりもの検査								血液検査				RSウイルスワクチン接種 28週0日～(36週6日まで)							
三宅医院での実施内容	胎児超音波スクリーニング検査(中期)												胎児超音波スクリーニング検査(後期)							
	胎動がわかる時期。赤ちゃんをより近くに感じています												無痛分娩を希望される方は34週までに決めてください							
妊娠週数	9ヶ月	10ヶ月						ご出産			生後0ヶ月		生後1ヶ月		生後2ヶ月					
	35週	36週	37週	38週	39週	40週	41週	42週												
健診間隔	1週間に1回																			
三宅医院での実施内容	おりもの検査		血液検査		無痛分娩検査		NST:ノンストレステスト 赤ちゃんの心音の検査 診察前に10～20分						2週間健診(赤ちゃん)			1か月健診(赤ちゃん・お母さん)		予防接種スタート(赤ちゃん)		
	出産予定日								初めての育児が不安な方、産後休息をとりたいた方、三宅医院では退院後～産後ケア入院(日帰り・宿泊型)ができます!							三宅医院問屋町テラスでも可能です				

産婦人科診療日変更のお知らせ

2026年4月1日より、産婦人科の診療日が変更となります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00 (最終受付 11:45)	●	●	—	●	●	—	—
15:00～18:00 (最終受付 17:45)	●	●	—	●	●	—	—

診療日 月・火・木・金曜日

いずれも午前・午後診療

休診日 水・土・日曜日・祝日

※乳幼児健診・予防接種、医療レーザー脱毛の診療日には変更ありません。





妊娠前からはじめる、プレコンセプションケアと大切な栄養素

『プレコンセプションケア』とは性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのことです。^(※1)

妊娠を希望する女性にとって、妊娠前から栄養状態を整えておくことは非常に重要です。妊娠成立後に摂取を始めても、**重要な時期に十分な量が間に合わない可能性がある栄養素は、特に妊娠前から意識して摂っておくのがおすすめです。**そんな栄養素を2つご紹介します。

記事担当者

胚培養士 安武

※1:出典 子ども家庭庁「はじめよう プレコンセプションケア - こども家庭庁」。はじめよう プレコンセプションケア スマート保健相談室, 2026-3. <https://precon.cfa.go.jp/>, (参照2026-3).

葉酸

葉酸は細胞の分裂やDNAの合成に関わる重要なビタミンで、妊娠前から妊娠初期に特に重要な栄養素です。妊娠初期は赤ちゃんの中枢神経が形成される時期であり、葉酸が不足すると神経管閉鎖障害の発生リスクが高まることが知られています。また、葉酸サプリメント摂取により、低出生体重児のリスク軽減効果も報告されています。

ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨や体の健康維持に欠かせない栄養素です。十分でない場合、妊娠自体がしにくくなり、流産も起こりやすくなる可能性があるため、妊娠前から意識した摂取が望まれます。妊娠後は妊娠糖尿病のリスクを軽減する効果も期待されています。



忙しい日常の中で、毎日バランスの取れた食事を続けることは容易ではありません。

三宅医院グループでは、妊娠前から妊娠中に重要な21種類の栄養素を1日1袋で補えるオールインワンサプリメント【WOMEN'S MULTI(ウィメンズ マルチ)】をおすすめしています。

妊娠の心強い味方として毎日の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。



special refreshment of healing

癒しの空間 リフレ

〒701-0204 岡山市南区大福393-1 三宅おおふくクリニック3F
【ご予約・お問い合わせ】tel.086-281-8612(9:00~17:00)
【定休日】日曜/祝日
website. <https://ofuku-miyakegroup.jp/refre>

新メニュー『小児はり』



記事担当者

鍼灸師 酒榮

『小児はり』は主に乳幼児～小学生を対象とした施術です。『鍼』といっても刺すことはなく、専用の器具を使って皮膚をさすったりトントンと軽く当てるような優しく安全なものです。疳の虫(かんしゃく)や夜泣き、夜尿症、便秘、自律神経症状など明らかに病気というわけではないけれど心身のバランスがうまく取れないお子さんのお困りごとを和らげます。施術に負担を感じたり飽きたりしないよう様子を見ながら施術時間は2～7分程度で行いますが、泣いたり騒いだりしても大丈夫。初めての方でもお気軽にご相談ください。

※体質改善や免疫力向上が目的であって、病気を治療するものではありません。

急性症状や発熱など体調不良のある場合は小児科を受診してください。

※詳しくはリフレホームページをご覧ください。

🌸 未就学児……1,050円(税込)

🌸 小学生……1,650円(税込)

ご予約・詳細はこちら



2026

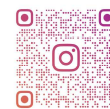
Spring

2026年4月発行

女性と家族のトータルライフをサポートし続ける

Happiness 通信

三宅医院 | 三宅医院 簡屋町アラス | 三宅おおふくクリニック | 三宅ハロー歯科 小児歯科 矯正歯科 | hug me



MIYAKECLINICGROUP

三宅医院
グループ
Instagram