

ii 三宅医院 ii 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 ii hug me

## 開院46周年を迎えて

2026年7月1日、三宅医院は開院46周年を迎えました。

1980年の開院以来、地域の皆さまとともに歩んできた46年間、多くの新しい命の誕生に立ち会い、多くのご家族の人生に寄り添う機会をいただけてきました。今日まで医療を続けてこられたのは、患者さんをはじめ、地域の皆さま、関係機関の皆さま、そして日々支えてくれているスタッフのお力添えがあってこそです。この場をお借りして感謝申し上げます。

この46年間で、社会は大きく変化しました。私が医師になった頃、年間120万人近い子どもたちが誕生していました。それが2025年には70万人を下回る見込みとなっています。少子高齢化と人口減少は統計上の話にとどまらず、地域の学校や商店街の変化として、皆さまも日々感じておられることと思います。岡山県内でも過疎化が進む地域が増え、医療や福祉のあり方そのものが問い直される時代となりました。医療機関においても、人手不足や医療費抑制の課題は年々深刻さを増しており、限られた資源の中でいかに質の高い医療を提供し続けるかが問われています。



そうした時代の流れの中で、当院ではこれまでに36,000人を超える赤ちゃんが誕生しています。岡山県内のどこかで、当院で生まれた方々が日々の生活を送り、それぞれの人生を歩んでおられます。また、当院で生まれた方が親となり、次の世代を再び当院で出産されるケースも少しずつ増えてきました。地域の皆さまに長くご利用いただけてきたことを、あらためてありがたく思っています。

人口が減少する中でも、妊娠・出産・子育てを安心して迎えられる環境を整えることは、地域医療の重要な役割の一つだと考えています。子どもを望む方に最善の医療を提供すること、産後も含めて継続的に支援すること、そして生涯にわたって健康を支えること——この積み重ねが地域の将来につながると考えています。また、日本の医療制度は世界的に見ても水準の高いものです。誰もが必要な時に医療を受けられるこの仕組みを、地域の中で着実に機能させ続けることも、私たちの責務の一つだと認識しています。

三宅医院グループは、「女性の生涯に寄り添う医療」を基本方針としてきました。不妊治療から妊娠・出産、産後ケア、小児科診療、婦人科・更年期医療まで、人生の各段階を一つのグループが継続して支援できる体制を整えています。また、内科・乳腺診療、人間ドックや健康診断、歯科診療まで含めた総合的なサポートを行っています。管理栄養士や臨床心理士など多職種のスタッフが連携し、栄養面・心理面からも患者さんをご家族を支えています。一つの施設で多くのことに対応できるため、患者さんが必要な医療やサポートにたどり着きやすい環境を整えることができていると考えています。

最新の生殖医療技術や無痛分娩への取り組み、AIやデジタル技術の活用など、新しい医療やサービスの導入にも継続して取り組んでいます。医療の世界では日々新しい知見や技術が生まれており、それらを適切に取り入れていくことは、患者さんへの医療の質を維持・向上させる上で欠かせないと考えています。一方で、患者さんの話に耳を傾け、その方の生活背景や状況を踏まえた上で対応を考えることは、技術がどれだけ進歩しても変わらず大切なことだと思っています。検査値や診断名だけを見るのではなく、その方の暮らし全体を視野に入れた医療を提供することを、これからも大切にしていきたいです。

開院から46年が経ち、次の節目である50周年に向けて、「地域に必要とされる医療とは何か」を引き続き考えながら歩んでいきたいと思っています。社会の変化に対応しながら、患者さんやご家族の期待に誠実に応えられる医療機関であり続けること——それが私たちの目標です。三宅医院グループは今後も地域の健康と暮らしを支えるため、スタッフ一同取り組んでまいります。引き続きどうぞよろしくお願い申し上げます。



三宅医院 院長  
医療法人緑風会 理事長  
三宅 貴仁



## 産婦人科

# 妊婦健診で行われる超音波検査について



三宅医院 副院長  
江口 武志

- 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
- 日本超音波医学会 超音波専門医・指導医
- 日本周産期・新生児医学会 周産期専門医

妊婦健診の超音波検査は、赤ちゃんの発育・健康状態・胎盤・羊水・子宮頸管などを確認する検査です。また母児愛着の形成のうえでも大切な検査です。X線などの放射線を使わないため妊娠中であっても安全に繰り返し行うことができます。超音波検査を行うことで妊娠中の安全・安心な医療を提供させていただきます。

検査の種類と実施時期の目安(厚生労働省指針:妊娠期間中に最低4回) \* 当院では、毎回の妊婦健診で行っています。

時期	週数	主な方法	主な確認内容
妊娠初期	～13週	経膈超音波 (必要時は経腹超音波も実施)	子宮内妊娠・胎嚢・胎芽・心拍の確認、赤ちゃんの頭のとっぺんからおしりまでの長さ(CRL:頭殿長)を測定して予定日を決定。多胎妊娠(双子など)の方は膜性診断(胎盤・羊膜の共有状況を確認) 妊娠11～13週頃の初期形態評価
妊娠中期	14～27週	経腹超音波 (子宮頸管長や胎盤評価の際は経膈超音波も実施)	胎児形態スクリーニング(頭部・脳・顔面・脊椎・心臓・腹部臓器・四肢)、推定体重・発育評価、胎盤位置・羊水量・子宮頸管長
妊娠後期	28週～	経腹超音波 (必要時は経膈超音波も実施)	胎位(頭位/骨盤位)、推定体重・発育、羊水量、胎盤位置の最終確認。胎児発育不全・妊娠高血圧症候群等では臍動脈・中大脳動脈のドプラ血流評価

## 胎児の推定体重は3つの計測値から求めます

超音波検査で、赤ちゃんの「頭の幅」「おなか周り」「太ももの骨の長さ」を測定し、推定体重を計算します。

**胎児の全身イメージ**

**それぞれの測り方(超音波画像のイメージ)**

**BPD 児頭大横径 (あたまの幅)**

赤ちゃんの頭を横から見た断面で、一番広い部分の左右の長さを測ります。  
週数の評価や推定体重の計算に使用します。

**AC 腹囲 (おなか周り)**

赤ちゃんのおなかを横から見た断面で一番大きい部分の周囲(円の長さ)を測ります。  
栄養状態や発育の評価にとっても重要です。

**FL 大腿骨長 (太ももの骨の長さ)**

赤ちゃんの太ももの骨(大腿骨)の長さを測ります。  
週数の評価や推定体重の計算に使用します。

### 推定体重の計算式(日本産科婦人科学会方式)

$$EFW(g) = 1.07 \times BPD^3(cm) + 0.30 \times AC^2(cm) \times FL(cm)$$

この3つの計測値から赤ちゃんの推定体重(EFW)を計算し、発育が順調かどうかを評価します。

妊娠中期のスクリーニング	
部位	主な確認内容
頭部・脳	側脳室・小脳・大槽の形態
顔面	口唇(口唇裂の有無)
脊椎	連続性・二分脊椎の有無
心臓	四腔断面・左右流出路の確認
腹部	胃・膀胱・腎臓の描出
四肢	上腕骨・大腿骨などの長管骨
胎盤	位置(前置・低置の確認)
羊水	羊水量の評価
頸管	子宮頸管長(早産リスク評価)



### 子宮頸管長の目安(妊娠18～24週)

頸管長(妊娠中期)	評価
35～40mm以上	正常範囲
25mm未満	早産リスク高

妊娠中期における短い頸管長はすぐに出産ではなく、「早産リスクが高い状態」と考えます。

### 胎盤の位置の分類

分類	内容
前置胎盤	胎盤が子宮口を覆う状態
低置胎盤	胎盤下縁が子宮口から20mm以内

妊娠中期で疑われても妊娠後期には胎盤下縁が子宮口から離れ、前置・低置胎盤でなくなることが少なくありません。胎盤の位置は妊娠30週以降に最終判断します。



赤ちゃんの成長を一緒に見守っていきましょう。



### 【限界・注意点】

すべての異常が発見できるわけではありません。胎児の向き・羊水量・母体体格により見え方が変わります。

参考資料: 日本産科婦人科学会「産婦人科診療ガイドライン産科編2026」、日本超音波医学会「超音波による胎児形態の標準的評価法」、厚生労働省「妊婦に対する健康診査についての望ましい基準」

2022年4月からART(生殖補助医療)が保険診療となり、約4年が経ちました。ARTを受ける患者さんもARTにより生まれたお子さんも増えており、2023年は全国で生まれた子の8.6人に1人がARTによる出生となりました。保険診療で行えるARTには、年齢と回数の制限があります。治療開始が40歳未満の方は胚移植(受精卵を子宮に戻すこと)を6回まで保険で受けられます。それに対し、40歳以上43歳未満の方は3回までとなり、**43歳以上の方は保険適応がありません。**



生殖医療センター  
酒本 医師

多くの方が保険診療の範囲内でお子さんを妊娠出産することを希望されますが、実際にどのくらいの方が出産に至っているのか、当院のデータを調べてみました。

- 40歳未満で治療を開始した場合、出産に至った方は約80%でした。
- 40歳以上で治療を開始した場合、出産に至った方は約30%でした。



年齢とともにARTで妊娠できる率は低下してしまいますが、保険診療での移植の制限回数も異なることもあり、**保険診療のARTは40歳未満で開始したほうが有利**といえそうです。お子さんを持たれる時期は個々の事情があるかは存じますが、「子どもが欲しいけどなかなか授からない」と思っている方は、ぜひお早めにご相談ください。また、岡山市、倉敷市など岡山県でも多くの自治体が、不妊治療の助成金制度を始めています。各自自治体のホームページなどを確認し、ご利用ください。

## 頑張る運動ではなく産後ママの身体を整える

産後のお母さんの身体は、抱っこや授乳、睡眠不足などにより、背中や肩・腰まわりがこわばりやすく、姿勢の変化や疲労感につながることがあります。



記事担当者

健康運動実践指導者 江草

当院では、母乳育児支援の一環として、「4Dストレッチマシン」を活用したクラスを実施しています。



助産師・看護師と健康運動実践指導者が連携し、産後や育児による身体への負担に配慮しながら、一人ひとりの状態に合わせてサポートを行っています。プログラムは、座った姿勢を中心に行うため、**運動が苦手な方や産後に身体を動かすことへ不安のある方にもご参加いただきやすい内容**です。出産後の回復段階や授乳状況、日々の体調変化にも配慮しながら取り組めることを大切にしています。また、授乳や抱っこで緊張しやすい肩や背中を優しく動かすことで深呼吸しやすい状態へ導き、育児の合間のリフレッシュやリラックスにもつながります。

### 4Dストレッチマシンとは?

4Dストレッチマシンは、座った姿勢で身体を伸ばしながら、普段伸ばしにくい筋肉や関節をやさしく動かしていくマシンです。**筋力トレーニングのように重い負荷をかけることなく肩まわり・背中・骨盤を中心に、呼吸を止めずリラックスした状態で使用できるため、運動が苦手な方でも安心して取り組みます。**

「頑張って鍛える」のではなく、「動きやすい身体を取り戻す」ことを目的としており、身体を「前後」「左右」「上下」の3方向に伸ばしながら、無理なくストレッチできることが特徴です。さらに、「健康な身体で過ごせる時間を延ばしてほしい」という想いを込めて、「4D」と名付けられています。

	入院中の4Dストレッチクラス	産後ママのための4Dストレッチクラス
対象	当院に入院中の方	当院で出産した産後ママ
料金	無料	3,000円(税込)
定員	スタッフ指導あり:各2名 スタッフ指導なし:各1名	5名
実施日	毎週 月・火・金・土曜日	第2・第4金曜日
スケジュール	【スタッフ指導あり】 14:00~ / 14:20~ 【スタッフ指導なし】 14:40~ / 15:00~ / 15:20~ / 15:40~	10:00~
時間	20分	45分



## 第99回日本超音波医学会へ参加してきました

当院では超音波検査士の資格を持った臨床検査技師が、胎児スクリーニングを行っております。最新の超音波診断装置を用いて日々のスクリーニングや新しい研究に力を入れています。

今回、2026年5月29日~5月31日に東京国際フォーラムで行われた「第99回日本超音波医学会」へ医師4名、臨床検査技師3名で参加し、三宅医院での研究報告・症例報告など、13演題を発表しました。13演題発表している施設は他になく、学会での発表と参加は、超音波検査の知識と技術の向上に繋がりました。三宅医院を受診される患者さんに精度の高い検査を提供し、安心してマタニティライフを送っていただけるようにこれからもスタッフ一同、努めて参ります。





## 女性が健やかに生きるために

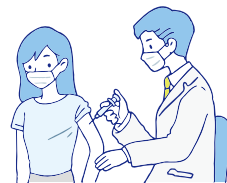


三宅おおふくクリニック  
院長  
三宅 達也

女性が健やかに生きるために、乳がん検診とともに知っていただきたいのが「子宮頸がん」の予防です。子宮頸がんの多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)感染が原因で、HPVワクチンと定期検診により予防や早期発見が期待できるがんです。それでも日本では、毎年約1.1万人が子宮頸がんと診断され、約2,800人が亡くなっています。

日本では2013年から約9年間、接種後に報告された多様な症状が大きく繰り返し報道され、社会的な不安が広がったことなどを背景に、HPVワクチンの積極的な接種勧奨が差し控えられました。その後、ワクチン自体との直接的な因果関係を示す科学的根拠は示されていない一方で、その間に接種率は約70%から1%未満に低下し、影響を最も強く受けたのが2000年度生まれ以降の女性です。2020年には、日本におけるHPVワクチン接種率低下の影響を検討した重要な研究が報告され、2000年度生まれだけでも、将来の子宮頸がん発症が約3,651人、死亡が約904人増える可能性が推計されています。つまり、接種控えは単なる過去の出来事ではなく、「本来防げた可能性のあるがんと死亡をこれからの世代に残してしまう重要な社会問題」なのです。

HPVワクチンは子宮頸がんの主な原因となるHPV型への感染を高い割合で防ぎます。性的活動開始前の接種が最も効果的ですが、成人後でも、接種歴や年齢によっては検討できる場合があります。ただし、ワクチンだけですべてを防げるわけではありません。20歳からの定期検診で、前がん病変の段階で発見し、治療につなげることができます。



当院では、婦人科・乳腺外科・甲状腺外科・内科などが連携し、女性の健康をサポートしています。ご自身とお子さんの未来を守るために、HPVワクチン接種と子宮頸がん検診について、ぜひご相談ください。



## 症状がない時こそ乳がん検診を

乳がんは日本人女性で最も多いがんであり、9人に1人が罹患するといわれています。また、30歳代後半から増え始め、40歳代にかけて急激に増加し、40歳代後半でピークを迎えます。その後も60歳代後半にかけて高い頻度で推移し、年齢を重ねても罹患する可能性のあるがんです。一方で早期に見つけることができれば、治療の選択肢は広がり、根治可能な病気でもあります。「マンモグラフィは痛そうだから受けたくない」と感じる方も少なくありません。確かに圧迫による痛みを伴うこともありますが、検査時間は短時間で終了し、その時間が将来の安心に繋がります。症状がない今こそ、検診を受ける大切なタイミングです。ご自身のため、大切な人のために、ぜひ乳がん検診を受けてみてください。



乳腺外科  
齋藤 医師

同じ日に  
子宮がん検診も  
受診できます

## 年に一度、日曜日に乳がん検診が受けられます!

J.M.S(ジャパン・マンモグラフィサウンダー)は、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日病院へ行けない女性の皆さんが日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関とNPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が協力して毎年10月第3日曜日に行っている取り組みです。当院も毎年参加しています。

記事担当者  
診療放射線技師 井田

【実施日】2026年10月18日(日)  
9:00~12:00、13:00~17:00

【検診内容・費用】

### 基本プラン (視触診なし)

マンモグラフィ検査または乳房超音波検査  
5,500円(税込)

### しっかりプラン (視触診なし)

マンモグラフィ検査+乳房超音波検査  
9,350円(税込)

※オプションで視触診の追加(+2,200円税込)が可能ですが、視触診のみの検診は行っていません。



普段お忙しい方、乳がん検診を受けたことのない方、ぜひこの機会に受けてみてはいかがでしょうか。

### 《市検診もご利用いただけます》

- 市町村により、金額・対象年齢が異なります。お住まいの市町村のホームページをご確認ください。
- 受診券・無料券・無料クーポン券をお持ちの方は必ずご持参ください。
- 検診内容は視触診とマンモグラフィ検査で、オプションで乳房超音波検査も追加可能です。(+3,850円(税込))  
※別途郵送料をいただきます。

### 【対象市町村】

岡山市・倉敷市・早島町・瀬戸内市・赤磐市・備前市・和気町・直島町に住民票のある方

### 【注意事項】

- 痛みなどの症状がある方はこの日は受診できません。通常の診療日にお越しください。
- 妊娠中の方はマンモグラフィ検査はできません。

### 【ご予約・お問い合わせ】

@link、ホームページからご予約ください。

予約はこちら▶▶





# 岡山市がん検診、今年も始まっています！

「岡山市がん検診」を全て受診可能なのは、岡山市でも数施設のみです！

受診期間 ~2026年12月29日午前まで

対象者 住民票が岡山市にある、各検査の該当年齢者

持参物 マイナ保険証(資格確認証)  
・対象の方：無料券、クーポン券  
・特定健診受診の方：受診券

記事担当者  
健康管理課 中川

特定健診・市検診は予約制です。web(@link、ホームページ)でご予約ください。胃がん検査をご希望の方は電話でご予約ください。

診療科	検診名	内 容	自己負担金(税込)		対 象 者 ※令和9年4月1日時点での年齢	予約方法など
			70歳未満	70歳以上		
	特定健診	身体測定・血液検査・尿検査・腹囲など	保険者によって異なる(受診券持参の方)			受診券必須
内科	胃がん	胃レントゲン(バリウム)検査	¥3,530	¥1,170	・50歳以上の偶数年齢 ・前年度未受診の奇数年齢	電話予約のみ
		胃内視鏡(胃カメラ)検査	¥4,850	¥1,610		
	肺がん	胸部レントゲン検査	¥500	¥360	・40歳以上	Web(@link・ホームページ)
	大腸がん	便潜血検査	¥1,310	¥430	・40歳以上	Web(@link・ホームページ)
	肝炎ウイルス	C型+B型	特定健診と同時 特定健診と別途	¥1,390 ¥2,650	¥460 ¥880	・40歳以上で今まで市検診で 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
婦人科	子宮頸がん	頸部細胞診検査 ※医師が必要と判断した 場合、体部細胞診検査 受診可能	¥2,360	¥780	・20歳以上の偶数年齢 ・前年度未受診の奇数年齢 ・無料クーポン持参の方(21歳) ※30~65歳は毎年受診可	Web(@link・ホームページ)
乳腺外科	乳がん	視触診+マンモグラフィ検査	¥500		・40歳以上の偶数年齢 ・前年度未受診の奇数年齢 ・無料クーポン持参の方(41歳)	Web(@link・ホームページ) 乳腺超音波検査の追加 も可能(3,850円(税込))

岡山市以外にも対応している市町村がございます。  
各市町村の案内をご確認ください。

検診後のフォローアップにも力を入れています。  
内科・婦人科・乳腺外科・甲状腺外科・脳神経外科で総合的にサポートいたします。



iii Miyake Ofuku Clinic

## 市検診+

市検診・特定健診より詳しい検査をご希望の方にオススメ

補助を利用して、人間ドックを受けませんか？



対象者 特定健診受診券をお持ちで 岡山市検診 対象の40~74歳の方 (国民健康保険・社会保険被扶養者) 受診期間 ~2026年12月15日まで

### 充実プラン検査項目

市検診

胃がん・肺がん  
大腸がん

15  
項目

+

特定健診  
身体測定・血圧測定  
血液検査・尿検査

約30  
項目

+

市検診  
特定健診  
以外の項目

腹部超音波検査・視力・眼底・眼圧検査  
心電図・肺機能検査・聴力検査・血液検査・尿沈渣

市検診プラス  
の詳細



両プランの  
項目はこちら



### 50歳以上の方 充実プラン

胃がん検査・健診後のお食事・リラクゼーション  
が含まれる充実したプランです。

通常料金  
¥39,600(税込)

¥18,700オフ!  
ドック料金  
¥20,900(税込)

※胃カメラへ変更する場合は+2,200円(税込)



### 40歳以上の方 シンプルプラン

必要な検査をスピーディーにできるプランです。  
胃がん検査・健診後のお食事・リラクゼーション  
は含まれません。

通常料金  
¥25,850(税込)

¥10,450オフ!  
ドック料金  
¥15,400(税込)

### 胃がん検査

を追加する場合

胃レントゲン検査 ¥8,800(税込)  
胃カメラ検査 ¥14,300(税込)  
ABC検査(胃がんリスク検査) ¥4,400(税込)

さらに詳しく調べたい方へのセットオプションも充実 ●下記の価格は一例です。市検診の対象年齢により価格が異なります。

#### 【レディース】セットオプション ※乳がん・子宮がん市検診対象年齢の方

Aセット ホルモン検査を含む充実の内容 ¥22,550 ▶ ¥5,500(税込)

- 女性ホルモン検査
- 甲状腺ホルモン検査
- 子宮頸がん検査
- 乳がん検査(マンモグラフィ検査)+超音波検査)

Bセット 40歳以上の方にオススメの基本セット ¥13,750 ▶ ¥2,750(税込)

- 甲状腺ホルモン検査
- 子宮頸がん検査
- 乳がん検査(マンモグラフィ検査)

#### 【メンズ】セットオプション

Aセット 血管年齢、心不全リスクを含む充実の内容 ¥7,700 ▶ ¥5,500(税込)

- 血管年齢(血圧脈波)検査
- 腫瘍マーカー:PSA(主に前立腺がん)
- 心不全リスク検査

Bセット 基本のセット ¥4,400 ▶ ¥3,850(税込)

- 腫瘍マーカー:PSA(主に前立腺がん)
- 腫瘍マーカー:CEA(主に大腸がん)

市検診対象年齢の方は下記の価格で単独追加も可能

子宮がん検診 ●子宮頸がん検査 ¥5,500 ▶ ¥2,360(税込)

乳がん検診 ●乳がん検査(マンモグラフィ検査) ¥5,500 ▶ ¥500(税込)





## 三宅ハロー歯科 小児歯科・矯正歯科における「プレコンセプションケア」の取り組み



三宅ハロー歯科  
矯正歯科・小児歯科  
院長  
滝川 雅之

- 日本歯周病学会  
歯周病専門医・指導医
- 日本禁煙科学会  
上級禁煙支援士

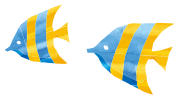
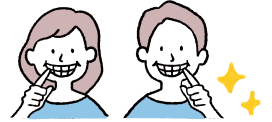
三宅ハロー歯科 小児歯科・矯正歯科は産婦人科併設歯科として、妊娠を希望される方、妊娠中・出産後の方、さらに不妊治療中の方の「お口の健康」を総合的にサポートしています。妊娠や出産は、女性の身心に大きな変化が出現する時期です。その中で「お口の健康」は、妊娠経過や赤ちゃんの発育にも深く関わることがわかってきました。当院では、「妊娠前からの健康づくり＝プレコンセプションケア」の一環として、**歯周病治療**と**禁煙支援**に力を入れています。

①歯周病は単なる口腔内の細菌感染症、炎症性疾患だけではなく、心血管疾患や糖尿病などの全身疾患に関連することが知られています。近年の研究では、歯周病が早産・低体重児出産や妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの合併症と関連する可能性が報告されています。また、不妊治療においても、歯周病が妊娠成立に悪影響を及ぼすことが指摘されています。歯周病は自覚症状が少ないまま進行することが多いため、妊娠前や妊娠初期の段階でのチェックと治療・予防が非常に大切です。

②喫煙は妊娠の成立や胎児の発育に悪影響を与えるだけでなく、歯周病を悪化させ、治療効果を下げることが知られています。当院では、不妊治療中の方や妊婦さんだけでなくパートナーの方も対象に、歯科ならではの視点で禁煙支援を行っています。特に妊娠を契機に禁煙された妊婦さんには、「再喫煙防止の禁煙支援」を行い、「子ども達にタバコの害のない未来」がプレゼントできるように、定期健診を通じて禁煙支援を継続的に行っています。

口腔内の変化を一緒に確認しながら、「なぜ今、禁煙が大切なのか」をわかりやすくお伝えし、無理のない方法でサポートします。

両親のお口の健康は、赤ちゃんのお口の健康にもつながります。妊娠前から産後まで、継続的にサポートすることで、ご家族の健康づくりをお手伝いします。気になることがあれば、当院までお気軽にご相談ください。



## 子どもの歯みがき後『仕上げ磨き』はできていますか？

仕上げ磨きは、お子さんのむし歯予防にとっても大切な習慣です。仕上げ磨きの期間は、乳歯の生え始めから12歳臼歯(第二大臼歯)が生えて2年経過するまでが理想とされています。永久歯が生えてからの2年は歯の質が未熟でむし歯になりやすい時期です。

記事担当者  
歯科衛生士 石原



(図1) 乳幼児用ブラシ

汚れの除去は、子どもの歯磨きだけでは不十分です。必ず1日1回は仕上げ磨きを行い、難しい箇所は大人が手助けをしてあげましょう。

### 歯ブラシの選択も重要なポイント

お子さん自身が使う歯ブラシは、年齢にあった小さめのヘッドで持ちやすいものを選びましょう。毛の硬さは「ふつう」を推奨しています。適度なコシで汚れをしっかりと落としながら歯や歯ぐきへの負担も少ないのが特徴です。仕上げ磨き用には、さらにヘッドが小さくて柄の長いもの(図1)を選ぶと6歳臼歯や12歳臼歯の奥までしっかり磨くことができます。奥歯の咬む面は溝が深く磨き残しが多い部分です。タフトブラシ(図2)のような先のとがった歯ブラシを使用するのが有効です。また毛先の開いてきた歯ブラシは汚れを十分に落とせなくなるため、1ヵ月程度を目安に交換しましょう。歯ブラシのほかに糸ようじ(図3)の併用することで歯と歯の間の汚れも効率的に除去できます。毎日の丁寧なケアの積み重ねが、将来の健康な歯を守ることに繋がります。



(図2) タフトブラシ



(図3) 糸ようじ



## 夏場の脱毛って大丈夫？



三宅医院問屋町テラスは、ジュニアの脱毛、成人女性の脱毛施術を開始して約3年になります。昨今、年代問わず女性の「綺麗になりたい」という美意識の高さに驚かされます。当院でも肌の露出の機会が多い夏に自信をもって日常生活を送りたいと去年の秋冬から脱毛施術に通院されている方が多くいらっしゃいます。夏場でも脱毛はできますが、この時期は日焼けに影響しない部位の脱毛をおすすめします。



三宅医院 問屋町テラス  
院長  
水谷 真千子

◎**脱毛の注意点**◎ 日焼けの程度、肌状態、日常生活の様子によっては施術を見合わせる場合があります。

### ①日焼けを防ぎましょう

日焼けした肌は、肌表面が敏感になっています。熱が通りやすいため火傷のような肌トラブルを起こしやすく、痛みをより感じやすくなります。

**対策** UVカット素材の薄手の上着を着る、日焼け止めをしっかりと塗るなどの対策をしましょう。

### ②皮膚の清潔を保ちましょう

夏場は汗をかきやすく、蒸れるため皮膚に雑菌が繁殖しやすくなります。そのため、毛囊炎になり脱毛を休止しなければならない場合があります。

**対策** お風呂に入り清潔を保ちましょう

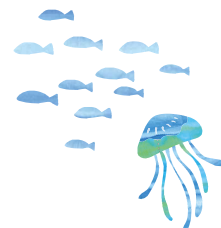


### ③十分に保湿をしましょう

レーザーの熱によるダメージで一時的に水分保持力が低下し、放置すると角質層の水分が蒸散して乾燥を招きます。

**対策** 脱毛前後、絶えず保湿をしてお肌をととのえましょう。

※アルコール・香料入りの化粧品は避けてください。



また、ジュニア脱毛では、「子どもの脱毛は早すぎない？」「痛くないの？」「脱毛してもまた生えてくるの？」などのご質問をお受けします。当院では小学生(10歳)~中学生・高校生のお子さんが通われています。脱毛を受けることのできない肌状況かどうか、じっとして施術を受けることができるかなどを考慮し、医師の管理下で医療脱毛を行っています。また痛みにも敏感なお子さんの肌へ、負担を最小限に抑える機種を導入しています。

痛みは、個人差がありますが、「ちょっと痛いけど我慢できる」「くすぐったい」「ピリピリする」などの可愛い声をいただいています。成長期はホルモンバランスの変化により、脱毛後に再び毛が生えてくる可能性が高いです。特に第二次性徴期は体毛が濃くなりやすいため、一度完了しても20代になってメンテナンスが必要なケースが一般的です。しかし、脱毛により毛量や濃さは減るため、無駄ではありません。

ご本人、保護者ともにご納得されたうえで施術を受けられるようお願いいたします。

## 三宅医院問屋町テラスの乳幼児健診・予防接種は、午前中に受診できます

一般的な小児科は、乳幼児健診・予防接種を13:00~15:00のお昼の時間に行っています。これは、病気のお子さんや診療時間と分けるために設定されています。

三宅医院問屋町テラスは、病児の診察をおこなっていないため乳幼児健診・予防接種は、朝9:00~12:00の時間帯で行っています。午前中の診療は以下のことにもつながり喜んでいただいています。

子どものお昼寝の妨げにならない

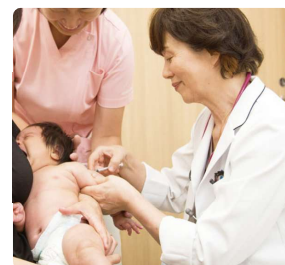


上の子が幼稚園や小学校に行っている間に行ける



三宅医院問屋町テラスは、ゆったりとした空間の中で赤ちゃんの成長、発育状態、予防接種の時期などを確認し、お母さんが日頃気になっていることをご相談しやすい環境を整えています。

不安な気持ちを少なくして、育児を更に楽しめるようにしていきましょう。





## 「未来のわたしは、わたしがつくる。」～みらいデザインドック～

みらいデザインドックは、10代～30代の男女を対象に、今のからだの状態を知るために三宅おおふくクリニックで実施している健診プランです。プレコンセプションケアの一環として、将来の妊娠・出産はもちろん、これからの健康づくりの第一歩としてご利用いただけます。検査はもちろん、結果で異常がみつかった場合も三宅医院グループで連携しサポートを行います。

記事担当者  
健康管理課 原地

自覚症状がなくても、やせや肥満、貧血や栄養状態、生活習慣の影響など、気づきにくい変化が隠れていることがあります。若い世代だからこそ、妊活の予定に関わらず、毎年の健診で現在の自分のからだを知り、早めに整えることが大切です。今の選択がこれからの健康や未来につながります。

基本プラン **みらいデザインドック** 男女共通：¥13,200(税込)

基本測定	●身長 ●体重 ●BMI ●体脂肪 ●腹囲 ●血圧
尿検査	●尿蛋白 ●尿酸 ●尿潜血 ●ウロビリノーゲン ●尿沈渣
血液一般(貧血・炎症など)	●白血球 ●赤血球 ●色素量(ヘモグロビン) ●ヘマトクリット ●MCV ●MCH ●MCHC ●血小板 ●CRP定量
脂質検査 (コレステロール・中性脂肪)	●総コレステロール ●中性脂肪 ●HDLコレステロール ●LDLコレステロール ●Non-HDLコレステロール
肝機能検査	●AST ●ALT・γ-GTP ●総ビリルビン ●ALP ●LDH ●総蛋白 ●アルブミン
膵機能検査	●血清アミラーゼ
腎機能・尿酸検査	●尿素窒素 ●クレアチニン ●尿酸
糖代謝検査(糖尿病関連)	●血糖 ●HbA1c
視力・聴力検査	●視力 ●聴力
循環器検査	●心電図
呼吸器検査	●胸部レントゲン
診察・指導	●内科診察 ●保健指導

更に詳しい検査をご希望の方には、歯科検診や妊娠にむけた準備などのオプション検査の追加がおすすめ!

### 管理栄養士より

特にやせは、エネルギーやたんぱく質などの栄養不足を招き、月経不順や生殖機能低下につながることがあります。

また、女性だけでなく男性も、生活習慣やストレスにより栄養状態の偏りや代謝機能の低下が生じることがあります。日頃の食生活を見直し、適正体重の維持と健康管理を心がけることが大切です。

- 忙しくて食生活が乱れがち
- しばらく健康診断を受けてない
- 将来の健康、妊娠、出産に備えたい
- 今、私は健康?

そんな10～30代の方におすすめです!

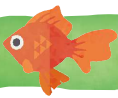


詳しくはHPへ▶▶

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>



## 子宝のお灸



記事担当者

鍼灸あん摩  
マッサージ指圧師 平川

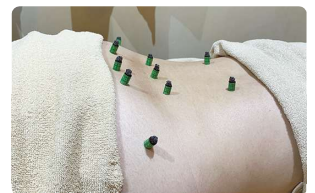


身体の調子を整えて不妊治療に臨みたい方へ、リフレではお灸とマッサージを組み合わせ赤ちゃんが過ごしやすい子宮環境、妊娠しやすい身体づくりのお手伝いをしています。お灸を用いて足腰を温めることで自律神経やホルモンバランスを整え、骨盤内臓器の血行を促進したり心身をリラックスさせる効果があります。冷え性や肩こり腰痛・むくみ、気分の落ち込みやイライラなど不定愁訴の軽減にもお役立てください。

お灸は本来人が持っている自然治癒力を高めることを目的として行うため、基本的には身体に負担をかけることのない施術です。体調に合わせて無理のない体勢と内容で行いますが、不安のある方は医師に相談のうえお越しください。

子宝のお灸 40分 3,850円(税込)

ご予約・詳細はこちら▶▶

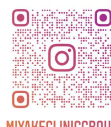


2026  
Summer  
2026年7月発行

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 岡屋野アラス 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



三宅医院  
グループ  
Instagram

MIYAKECLINICGROUP