

# “つわり”と、 妊娠中の体重と栄養

今回は、「つわり」や妊娠中の栄養、体重管理についてお話しします。

初めての妊娠では、「つわり」が起こると気持ちが悪くなるだけでなく、食事や水分が摂れないという状態にもなり困られることと思います。今回はその対処法、とくに「つわり」が続き長期間食事が摂れないなどで入院が必要となった場合の治療について説明します。また、妊娠中の体重管理が気になる方も少なくありませんので、カロリー管理などについてお話しします。

小池病院 産科部長 前田岳史



「つわり」は、妊娠によって起こる嘔気（吐き気）、嘔吐（おうと）、食欲不振、胸焼け、口渇（口の中が乾くこと）、唾液の過剰分泌など軽度の消化器症状です。妊娠16週までの「つわり」は、70～85%の人が経験するといわれています。

症状が重症で、外来通院点滴または入院して点滴治療が必要となる人は0.5～2.0%程度です。

「つわり」の原因については、1) 人絨毛性ゴナドトロピン（妊娠に伴って増えるホルモン）過剰説、2) 免疫説、3) 内分泌説があるとされていますが、原因ははっきり解っていません。症状が

強くて食事や水分が摂れなくなり5%程度の体重の減少があり、全身状態が悪くなれば重症妊娠悪阻といえます。発症時期としては、おおむね妊娠5～6週頃から症状が開始し、12～16週頃には自然治癒することが多く治療を必要としない例が多いですが、妊娠週数に関係なく症状が悪化し、食事や水分が摂れなくなり、栄養障害をきたすような状態になると治療を必要とします。

「つわり」症状が続くと、食事や水分の摂取が十分にできなくなり、身体の水分が普通より少なくなります。その不足状態が続くと、全身倦怠感（身体が

だるくなる）がひどくなり、また、血液の中にあるナトリウム、カリウムなどの電解質のバランスが崩れてきます。さらに、肝臓やその他の内臓に負担がかかります。稀ですが、重症になり栄養状態が不良でビタミンB1が不足してきた場合は、耳鳴り、傾眠傾向（常に眠い）、眼振（めまい）などの眼球運動障害、歩行障害などの小脳障害、強い記憶障害などの脳症状を呈することがあります。そのため、ひどい「つわり」になれば入院する必要が生じます。

治療・対応は、自宅でも生活できる程度の軽症の場合は、食事内容や身の回りの状態の変化などを相談させて

いただきます。しかし長期になる場合などは、入院の上での治療となります。具体的な方法として、軽症の場合は、通院で、食事内容の指導や食事の摂り方などを工夫します。たとえば、食べたい時に、少量で回数を増やす食事にしたたり、内容も匂いが少なく冷たくあっさりした食事に変更してもらうよう勧めたりします。

## 〈食事の工夫の例〉

- ①空腹にしすぎないで、いつでもつまめるものを用意  
クラッカー・バナナ・サンドイッチ・小さなおむすび
- ②匂いの強くない食品を冷やす  
牛乳・茶わん蒸し・冷奴・フルーツ
- ③さっぱりした酸味は食欲増進に効果的

酔物の物・かんきつ類・ヨーグルト  
ただし、唾液がたくさん出る人の場合は酸味を控えたほうがよいでしょう。

上記に加えて、匂いに敏感になっている人では、自分で調理しないで、どなたかに食事の支度をしてもらったり、外食したりするのも方法の一つです。その場合、短期であれば栄養のことは気にしないで、好き嫌いをしても食べられる食品を食べただけ摂るようにしてください。水分が摂りにくい人は、水を口に含んでおくのがよいでしょう。

安静にしておくほうがよい人もいるので、ゆっくりと過ごしてください。いずれにしろ食事の工夫や、外出、安静にするなど周りの方々の協力が必要となります。それでも、軽症の範囲以上と考えられる場合は、血液検査や尿検査などの結果や本人の状態など考慮し、外来通院の上、点滴で水分補給やビタミン剤などの補給をします。

症状がひどく長期に続く重症妊娠悪

阻といわれる状態では、入院での点滴治療が良いでしょう。その場合は、1本500mlの糖分の入った点滴の中にビタミン剤を追加したものや、水分・糖分補給のため1日4本程度点滴します。食事や水分が摂れそうなら少しずつ摂ってもらいながら経過を観ますが、嘔気や嘔吐が激しい場合は、数日の絶食期間の後、食事を開始していく場合もあります。その後十分に経口摂取可能となり、目安として通常の摂取量の50%を超えるようになれば点滴を減らしながら、経過観察します。入院治療で嘔気や嘔吐の症状が軽くなり、食事・水分が十分摂れるようになり、自宅での生活ができる自信がつけば退院していただきます。

\* \* \*

次に、妊娠中の栄養や体重についてお話しします。

厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」では、“妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に”とされています。下記のBMIの表を参考にしてください。もともと肥満の人や妊娠中太りすぎの人は、妊娠中はもちろん分娩後の生活で、お母さんや赤ちゃんの異常が報告されています。しかし、痩せすぎは、貧血や早産になりやすく、また、赤ちゃんが十分に大きくなる可能性が高くなります。赤ちゃんに悪影響を及ぼすような無理なダイエットは絶対にやめましょう。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によって異なります。妊娠前の体型（BMI）を知りましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

体格区別別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	BMI	推奨体重増加量
低体重（痩せ）	18.5未満	9～12kg
ふつう	18.5以上25.0未満	7～12kg
肥満	25.0以上	個別対応

摂取カロリーの目安量（2015年版 日本人の食事摂取基準より）

区分	身体活動レベル	
	I（低い）	II（ふつう）
18～29歳	1650kcal	1950kcal
30～49歳	1750kcal	2000kcal
妊娠中	初期+50kcal	中期+250kcal 後期+450kcal
授乳期	+350kcal	

※ただし、もともと肥満の人は付加カロリーを足さないでください。

※日常の活動量によって身体活動レベルIかIIを選びます。

I：生活の大部分が座位で静的な活動が中心の場合。

II：座位中心の仕事だが、職場内で移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合。



## 体重管理は、バランスの良い食事が基本!

バランスの良い食事 = 主食(炭水化物) + 主菜(たんぱく質) + 副菜(野菜) をそらえた食事

### 「主食」=ご飯、パン、麺類などの炭水化物もの

炭水化物は身体を動かすエネルギーになります。朝・昼・夕とも主食を摂ることが大切です。穀類や芋類は食物繊維も含まれています。

### 「主菜」=肉類、魚類、卵、大豆・大豆製品などたんぱく質のおかず

たんぱく質は、身体の骨格や筋肉、皮膚などのほか、酵素、ホルモン、免疫抗体を作ります。

### 「副菜」=野菜類を中心としたおかず

野菜類にはビタミン、ミネラルが豊富に含まれます。ビタミンは、身体の機能を正常に保ち、ミネラルは、身体の機能を維持・調整します。野菜類、果物、牛乳・乳製品などいろいろな食品を組み合わせて摂りましょう。より詳しくお知りになりたい方は、当院で栄養指導を受けることができますのでスタッフまでお申し出ください。

ご存知だと思いますが、スーパーやコンビニのパンやサンドイッチ、お弁当などにはカロリーが表示されていることが多いので見るように心がけてください。また、妊婦さんに限らないでしょうが、食あたり、食中毒にならないよう、肉類などは十分に火を通すようにしてください。

どうして妊娠前の肥満や妊娠中の体重の増加が多いといけないのでしょうか。

本来妊娠中はインスリン抵抗性(血糖をコントロールするホルモンが効きにくい状態)で血糖が少し高めであることで、赤ちゃんを程良く成長させるために必要なのですが、妊娠前からBMIが25.0以上の肥満の人は、妊娠前からインスリン抵抗性状態で、脂肪細胞が肥大化しており、妊娠中は血糖がさらに高くなる傾向があり赤ちゃんが巨

大児となってしまいます。

妊娠中体重増加に気を付けていても、お母さんや赤ちゃんの血糖が高くなり、お母さんが妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病(妊娠中に糖尿病の状態になる人)になりやすく、赤ちゃんは巨大児となって分娩の進行が悪くなる場合があります。分娩の進行が悪ければ帝王切開になることもあります。標準的な赤ちゃんは、身体の中で一番大きく硬いのが頭ですが、巨大児の場合、体重も重くなりますが体幹(身体)が大きくなり分娩時に赤ちゃんの肩が出ていく肩甲難産となることもあります。そして、赤ちゃんも将来的に糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧などの生活習慣病になりやすくなります。

妊娠中に体重の異常な増加があると、妊娠前肥満の人の理由と同様に血糖が高くなり、お母さんは妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病となりやすく、赤ちゃんは将来的に生活習慣病の影響が出てきます。

妊娠糖尿病というのは、妊娠前肥満で妊娠中体重増加が多いと妊娠糖尿病になりやすく、その場合食前の血糖が少し高め状態となり食後の血糖がさらに高くなります。その状態が続くとお母さんに妊娠高血圧症候群や網膜症という目の病気、腎臓に負担がかかる場合があります。産後は、血糖値の変化がもとに戻る場合もありますが、将来的に糖尿病となる人もいます。赤ちゃんの場合も同様に巨大児に

なったり、出生直後に低血糖になったりします。数日後に黄疸(赤ちゃんの皮膚や白めの部分の色が黄色くなる)がきつくなって光線療法という黄疸を下げる治療が必要になることもあります。また、肥満の人と同じように赤ちゃんも生活習慣病になりやすくなります。このような理由で、お母さん自身と、生まれてくる赤ちゃんのためにも体重の管理、コントロールが大事です。肥満も問題ですがBMI18.5以下の痩せ妊婦では低出生体重児や子宮内胎児発育不全、早産の頻度が高くなります。また、痩せ妊婦の場合でも将来赤ちゃんの肥満、高血圧、糖尿病、冠動脈疾患(心臓の血管の病気)に関係しているといわれています。なので、痩せすぎやBMI25以上の方がダイエットのために過度の食事制限をすると、摂取食物の栄養の偏りや血糖の上昇が十分でないことが、胎児発育の妨げ等になりますので、先にお話したカロリーを参考にして体重増加に気を付けてください。

急激な体重増加があったときは、下記の点を見直しましょう。

■バランスの良い食事ができていない  
偏った食事をしていないか見直しましょう。

炭水化物: 多い 適量 少ない  
たんぱく質: 多い 適量 少ない  
野菜類: 適量 少ない

■欠食をしている  
空腹時間が長くなれば、身体が飢餓状態になり脳は危機感を覚え、次に体内に入ってきた栄養素は消費せずに蓄えておこうとします。

1日3回の食事ができるように生活リズムを整えましょう。

### ■早食い

早食いは、満腹とを感じるのが遅いので、食事量が多くなりがちです。

- ゆっくりよく噛んで食べましょう。
- 最低15分以上かけて食事をするようにしましょう。

### ■夜遅くに食べることがある

夜遅い時間に食事をする、食事から摂ったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。

- 夕食は、なるべく21時までに(難しい時は、就寝の3時間前までに)すませましょう。
- 夕食が遅くなる時は、“間食”としておにぎりなど炭水化物のもので栄養補給しておきましょう。その時の夕食は、油控えめのたんぱく質や野菜のおかずにしなす(夕食分の炭水化物は間食で摂っているので、おかずのみを食べましょう)。分割して食べることで、ドカ食いを防ぎます。

### ■外食の頻度や量が多い

外食は高カロリー・高塩分なメニューが多いので、体重増加の他にむくみの原因にもなります。

- 外食は週1回までとし、腹八分目の量にして食べ過ぎないようにしましょう。
- バランスの良い食事を意識してメニューを選びましょう。

### ■お菓子やジュースの量が多い

多くのお菓子は砂糖や小麦粉、バター

などが入っています。またジュースにもたくさんの砂糖が入っています。糖質や脂質の摂りすぎは、体重増加の大きな原因になります。

- 食品の表示(カロリー等)を見る習慣をつけ、お菓子やジュースは1日100kcal以内にしましょう。
- ときには、お菓子やジュースの代わりに果物や牛乳・乳製品にするのも良いでしょう。

# ハイ！私がお答えします

## I ANSWER THEME

あなたは日常の診療を通して、疑問を持ちながら何気なくやり過ごしていることや訊きそびれていることはありませんか？このコーナーでは、患者さまをはじめそのご家族の、診療におけるさまざまな質問や相談に、当院と当グループクリニックの適任スタッフがお答えするコーナーです。

### Question

小池病院での手術について教えてください。  
どんな手術を受けることができますか？

主に、帝王切開術、膣式単純子宮全摘術、膣式単純子宮全摘術+会陰形成術、腹式単純子宮全摘術、子宮頸管縫縮術（シロッカー手術）、子宮頸部円錐切除術（コーン手術・ハーモニックコーン手術）、卵巣腫瘍摘出術、腹腔鏡下手術、子宮鏡下手術、卵管結紮術などです。  
また、帝王切開はもちろん、卵巣出血、卵巣茎捻転、子宮外妊娠など緊急手術には、24時間体制で対応しています。その他日帰り手術（人工妊娠中絶手術・流産手術・バルトリン腺開窓術・尖圭コンジローム焼灼・リング抜去など）も行っています。子宮内膜ポリープや子宮筋腫で、子宮鏡下手術の適応となるかの判断のための、子宮鏡検査（麻酔なし）も行っています。  
羊水検査も行っています（1泊入院となり、お腹の張りにより入院期間が長くなる場合もあります）。

### Question

入院して手術までの流れを教えてください。

手術の前日お昼過ぎ（午後1時頃）に来院していただき、場合により外来診察、その後3階の病棟へご案内します。それから手術前日の処置（おへその掃除や除毛など）や入院生活について説明をさせていただいた後、手術スタッフによる手術前のオリエンテーションがあります。

- 手術当日の流れについて
- 手術中の体位・麻酔時の体位
- 手術開始時間・手術所要時間
- アレルギーなどのリスク因子の確認、持病の有無、内服薬の確認（ラテックス・小麦卵乳製品・義歯・装具・喘息・糖尿病・心肺疾患・高血圧・ホルモン剤内服など）

- 麻酔からどのくらいで覚め、意識がはっきりするか
- 術後の痛みの対処（適宜鎮痛剤で痛みを和らげます）
- 術中・術後の合併症（ショック・出血・血栓症・塞栓症・腸閉塞）
- 急な手術内容の変更の可能性
- 手術後の身体の変化
- その後の検診の重要性

などについてお話しをさせていただきますが、気になることや、ご心配なことについては、一つ一つ丁寧にお答えいたしますのでご安心ください。

### Question

手術当日のスケジュールを教えてください。家族との面会はいつできますか？

- ①朝は浣腸または下剤を使用し腸の中をきれいにしておきます。
- ②その後手術着に着替えて血栓予防のストッキングを履きます。
- ③お部屋で点滴をします。手術に備えて少し太めの針で血管確保します。
- ④手術1時間前になったら、手術室のスタッフと一緒にナースステーションの中の回復室へ来ていただきます。
- ⑤30分前に唾液の分泌を抑える注射と感染予防の抗生剤の点滴をして手術室に移動します。
- ⑥手術中ご家族の方は、3階ナースステーション前の家族待合にてお待ちいただきます。
- ⑦手術中に輸血や術式変更など家族の方に説明し同意が必要になることもありますので、家族の方に居いただき、長時間席を外されないようお願いしています。
- ⑧術後は医師からご家族の方にお話しがあります。患者さまには後日医師より説明があります。面会時間は午後0時からですが、手術当日は午前9時以降ナースステーションにお声をかけていただき術後は、回復室で午後7時半までご面会いただけます。夜間の面会・付き添いはご遠慮ください（緊急時を除く）。
- ⑨手術後は、細やかな観察が必要になりますので、翌朝まで回復室でお休みいただきます。血圧や心電図などのモニターを付けて出血等の確認や尿量のチェック、

全身状態の観察を適宜行います。4～5時間すると麻酔が覚めてくるので痛みが出てきます。こちらからも痛みの表情などでお声かけをして鎮痛剤を使用しますが、痛みには個人差があるので遠慮なくおっしゃってください。

### Question

術後はどのくらいで歩いて元気になるますか？

術式によっても異なりますが、だいたいの方が翌朝歩いてお部屋に帰れます。早期に動くことで腸の癒着を防ぎ、合併症の予防になるので、トイレまで歩いたりして少しずつからだを動かしていきます。  
手術後3～4日たつとシャワーに入れたて鎮痛剤もいらなくなることが多いです。人によっては夜一人で淋しくなったり、家族が恋しく早く家に帰りたくなったりするかもしれません。帰宅されるとまた、忙しい日々が待っているとしますので、この入院生活ではゆっくりからだをお休めください。  
手術数日後に手術室のスタッフがお部屋に伺い、手術後についてのお話しをさせていただきますので、気になることがあればおたずねください。

## 私がお答えしました



看護師 手術室主任 横尾舞弥



# “小池やすはら小児クリニック” 便利!



今年の“カーブ”、ベナントレース 4 連覇を夢見ながらシーズンが始まり、連敗、連勝、連敗で、前半戦終わりにはかなり順位を落としてしまいましたが、後半戦に入り少しずつ這い上がってきました。もしかしたらこのまま順位を上げることができるかと期待していましたが、首位の座は遠く…。  
 なんとか CS には出てほしい! と思いながら、この原稿を書いています。今号のレーベンが発行されるときにはどうなっているでしょうか? きっと CS 出場が決まっている! と信じています。

クリニックでは、年に 3 回、「小児科講演」を開催しています。小池病院で生まれた赤ちゃんで、生後 2～3 か月から 5～6 か月くらいの赤ちゃんのおられるご家族を対象にしています。講演とはいっても堅苦しい感じではなく、10～20 名のお母さんが参加されるこじんまりとした講演です。講演の内容は、「子どもがかかる病気について」と題していますが、お母さんが実際に赤ちゃんをみているときに、これって病気? 受診した方がいい? と悩むことはたくさんあると思います。診療をしているときによく聞かれる質問から、そんなときはこうしたらいいですよ、

こんな症状のときはこういう対応をしてくださいね、こういうときは病院を受診してくださいね、とできるだけ具体的にお話しています。  
 講演のあとには質問を受けているのですが、講演の内容はもちろん、講演とは関係ないことでも、ずっと気になっていること、診察や健診のときにはちょっと言いづらくて聞けなかったことなど、どんな質問も遠慮なくしてもらい、すべての質問にお答えしています。他のお母さんの質問を一緒に聞くことで、他のお母さんがどんなことを心配しているのかもわかり、これからの育児に役立つ情報が得られるのではないかと思います。赤ちゃんが病気になったときは皆さん心配だと思いますが、ご家族があわてずに対応できればいいな、と思いながら講演を行っています。  
 小池病院以外で出産されたご家族の方でも、興味のある方はぜひ参加してみてください。  
 参加を希望される方は、クリニックの受付で気軽に声をかけてください。

院長 小池美緒

## KOIKE-YASUHARA Pediatric Clinic



受付



待合ホール



処置室

- 診療内容
- ・小児科一般外来
  - ・特殊外来
    - 予防接種
    - 乳幼児健診
    - アレルギー外来(低身長など)
    - 内分泌外来
    - 新生児

診察時間		月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:30	一般外来	●	●	●	●	●	●
午後2:00～ 4:30	特殊外来	○	○	○	○	○	○
午後4:30～ 6:00	一般外来	●	●	●	○	●	—

休診日 日曜日・祝日  
 午前の受付は12:00まで。木曜日の午後4:30～6:00は予約のみの診療となります。  
 ※特殊外来は、予防接種・乳幼児健診・アレルギー・新生児・低身長の診察や相談に応じます(予約のみ)。  
 ※一般外来は、発熱やかぜ、その他、特殊外来以外の病気の診察となります。



院長 小池 美緒



医師 岩間 直



# 「フッ素」で虫歯にならない？

—大人に「フッ素」しませんよね—



子どもを歯医者に連れて行き、虫歯予防にと「フッ素」の塗布をしてもらった親御さんはいらっしゃると思います。歯科医の私が疑問を投げかけるのもナンですが、さて、フッ素を塗布すると虫歯にはならないのでしょうか？フッ素を塗れば虫歯にならないのだとしたら、なぜ大人にはフッ素の塗布をしないのでしょうか？

ハミガキのCMでもフッ素で「再石灰化を促進」とか言っていて、正直よくわからないけれどフッ素が入っているのが歯にいいんだよね、と思っている方も多いでしょうね。けれど勧められるのは子どもだけ…？？？これはいったいどういうことでしょうか。

フッ素の塗布を子どもには勧めて大人にはしないことに疑問に思われたことはありませんか？これにはちゃんとした理由があります。

フッ素は一体何をしているのかをわかりやすくご説明すると理解していただけるでしょう。

フッ素は簡単にイメージするなら「歯が柔らかい状態のとき、それを硬くする手助けをする」といったことをしています。生えたての乳歯や永久歯は、この「柔らかい状態」に相当し、虫歯のバイ菌からの攻撃に弱い状態です。対して大人の場合は歯が生え揃って何年も経っていて「硬い

状態」になっています。ですから子どもにフッ素を塗布することは、少しでも早く硬い状態に近づくようにサポートしてあげよう、ということですね。歯が硬くなるのが早まるため、結果として虫歯のバイ菌が歯を溶かしにくくなるわけです。逆に言えば大人はすでに歯が硬くなっているためフッ素の塗布は行わないのです。では、ハミガキにフッ素が含まれるのはなぜでしょう？日常生活の中で飲食等をしていると、例えば酸性の強い物であれば歯の表面を脆く（柔らかく）してしまう場合もあるでしょう。当然、虫歯のバイ菌によって同様に柔らかくなっている場合もあります。この柔らかくなった状態を脱灰（だっかい）と言い、これをその都度補強（再石灰化）する手助けをしたり、脱灰を抑えたりするのがハミガキの中のフッ素の役割です。この脱灰と再石灰化がバランスよく行われていれば虫歯で歯に穴が開いたりしませんが、再石灰化が足りなく脱灰ばかりが多くなると穴が開いてしまいます。ハミガキの中のフッ素は歯医者で塗布するフッ素よりも濃度が薄く効果は弱くなりますが、日常のサイクルの中でのサポートとしては問題ありません。ですから日本ではハミガキの9割以上にフッ素が配合されていて、虫歯の予防を手助けしているのです。

このようなフッ素の含まれているハミガキを効果的に使うためにはどうすればいいか？

単純に言ってしまうと、たっぷりと歯ブラシにハミガキをつけて磨き、歯磨きの後はうがいをしすぎないことです。これは、

ハミガキの中のフッ素を、歯磨きの後もなるべく多く口の中（歯の周り）に残すようにすることが目的です。また、ハミガキにはフッ素以外にも歯や歯肉（歯ぐき）をバイ菌などから守ってくれる薬用成分が含まれていますので、そういった意味でもたっぷりハミガキをつけて口の中全体に行きわたらせ、うがいをしすぎないようにするといいでしょ。

歯磨きの後にしっかりうがいをすることを、洗髪に例えて、ハミガキをリンスインシャンプーと置き換えてみましょう。しっかりうがいをすることは、髪を洗ってせっかく髪の毛がトリートメントされたのに、その成分が髪の毛の表面から無くなるほどシャワーで流すようなものです。このようにイメージできれば、うがいのしすぎはもったいないっておかりいただけますよね。

以上のように、フッ素には歯を硬めるサポートの役割と虫歯のバイ菌の活動を抑える効果がありますので、前述のように生えたての歯の補強を促進させるために、子どもには歯医者さんでフッ素の塗布をお勧めするんです。フッ素を塗布してもらった後もしっかりと仕上げ磨きをしてあげないと、大人の歯より丈夫になっているわけではありませんから、大人よりも虫歯になるリスクが高いのはわかりますよね。仕上げ磨きを大事にして、脱灰より再石灰化が上回るように日常の歯磨きを頑張りましょう。

子どもには「フッ素」を塗るのに大人にはやらない理由、ご理解いただけたでしょうか？

## KOIKE Dental Clinic



ロビー



カウンセリングルーム



診察室

小池デンタルクリニックは…

- 「一般歯科」ですのでお気軽にお訪ねください。予約診療制をとっています。
- 患者さまのご意向を確認しながら治療を進めます。診療方針として、「歯1本」ではなく、「口の中全体」を1つの単位として治療計画を立ててまいります。
- 患者さまのプライバシーに配慮し、診療室はすべて個室となっています。
- 治療計画などをご説明したり、お悩みをお聞きしたりするためにカウンセリングルームを設けています。



院長 小池 秀行

歯学博士  
日本補綴歯科学会専門医

※歯が欠けたり失われたりした場合に、かぶせ物、差し歯、ブリッジ、入れ歯（義歯）、インプラントなどの人工物で補い、機能・審美を回復することを専門とし、学会で認められた歯科医師です。  
社団法人日本補綴歯科学会 <http://www.hotetsu.com/p1.html>



LED 照明付歯科用双眼ルーベ  
\*全スタッフが所持しています。



口腔外  
パキューム



LED 無影灯



LED 照明付タービン

使用器材の衛生管理のため、洗浄・消毒に関する国際規格（ISO15883）に基づいた高度な洗浄・消毒や、高い安全性を追求した滅菌システムを採用しています。



ホルホープ  
(ガス滅菌器)



クアトロケア  
(自動注油浄水器)



ステイティム  
Lisa



ミーレ ジェットウォッシャー  
(洗浄・消毒器)



ピエゾン  
マスターサージェリー  
(超音波振動外科手術器)



炭酸ガスレーザー



歯科用 CT

- 診療内容
- ・ 歯科一般外来
  - ・ 審美
  - ・ インプラント
  - ・ 歯周外科
  - ・ 口腔外科
  - ・ 小児歯科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	—	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	—	●	●

休診日 木曜日・日曜日・祝日 ※祝日のある週は木曜日診療