

## 一人で困っていませんか？お母さんを応援します

WEB 1004953

## 産後ケア事業

出産後、「お産と育児の疲れから体調が良くない」、「授乳がうまくいかない」など支援が必要な方が、身体のケアや育児サポートを受けていただける事業です。

## 対象者

あま市に住所を有する産後1年未満の母親とその乳児で心身の不調のある方や、育児不安がある等支援が必要な方。

※医療機関により、1歳未満であっても利用月齢に制限を設けたり、別途託児料が必要な場合があります。

**費用負担** 【訪問型】1回につき500円 【デイサービス型】1日につき1,000円  
【宿泊型】1泊につき4,500円

**場所** 【宿泊型・デイサービス型】指定医療機関 【訪問型】自宅

※事前に申請が必要です。利用に関することは甚目寺保健センターまでお問い合わせください。

問 甚目寺保健センター ☎443・0005

## 心不全パンデミックに備えて

高齢化が急速に進む現代、心不全の患者数が急増する「心不全パンデミック」と呼ばれる時代が到来しています。心不全とは、心臓のポンプ機能が低下し、全身に十分な血液を送り出せなくなることで、息切れやむくみなどの症状が現れる状態を指します。

最近、特に注目されているのが、心臓の収縮する力は保たれているものの、心臓の筋肉が「固く」なってうまく広がらなくなるタイプの心不全です。この「心臓が固い心不全」には、現在のところ劇的に効く特効薬がありません。

そのため、進行を抑え健やかな生活を維持するには、日々のセルフケアが何よりも大切になります。特に、筋肉の維持に欠かせないタンパク質を中心とした栄養摂取を心がけること、そして無理のない範囲で運動(心臓リハビリテーション)を継続することが、病気と上手く付き合っていくための大きな鍵となります。

「少し動いただけで息が切れる」「足がむくむ」「疲れやすい」といった症状は、心臓からの重要なサインかもしれません。心不全が心配な方は、一人で悩まずにまずはかかりつけ医に相談しましょう。当院は地域の医療機関と密に連携し「心臓の健康」を全力でサポートいたします。

あま市民病院 東海循環器疾患総合治療センター センター長 亀谷 良介



公益社団法人  
**地域医療振興協会あま市民病院**  
Japan Association for Development of Community Medicine 〒490-1111 あま市甚目寺畦田1番地  
～市民と連携機関に信頼され、健康と安心を提供する病院～

掲載に関するお問い合わせ：8:30～17:00（土日祝日を除く）

☎ 052-444-0050 ☎ 052-444-0064

随時情報更新しています  
ぜひお手元のスマートフォンのカメラ機能で読み込んでご覧ください



あま市民病院  
公式ホームページ



あま市民病院  
公式Instagram