

くつろぎ通信 4月号

Dr. 花のこころ

新しい春、入学や就職のシーズンです。当院にも今年13名もの新しいメンバーが入って来られました。頑張ってください。僕は、小さい頃から人の命を左右する医者ってすごい仕事だと感動して、医学部になんとかか二浪して入りました。そして、たくさんある診療科目の中から、生命の誕生に立ち会えて、癌の手術や治療もできる産科と婦人科ってすごいなって、感動して、産婦人科医になることを選びました。他の方もそうだと思いますが、感動すること、感動できることをやりがいとして、仕事を選んできたと思います。医者になった頃は、超音波の機械はお腹から見るものがやつとできた頃で、不妊治療には体外受精などの方法も存在しなかったのですが、4、5年もすると、あつというまに画期的に進歩してきた不妊治療にすごく感動したものです。『生命誕生』という感動できる仕事に関わることができ、かつそれを続けていくこと。そのためには、十分な知識とスキルを身につけ、安全性を高めるために、毎日、切磋琢磨していかななくてはなりません。そして、

生命の誕生に感動して、それをつないでいく仲間が必要です。産婦人科や小児科の先生、助産師さんや看護師さん、培養士さんや薬剤師さん、キッチンさんや受付さん、アメニティさんや保母さんも、送迎の運転手さんにとるまで、患者さんと関わるすべてのスタッフが、「今日はこんないいことがあったんだ」と毎日感動し、他のスタッフと共有できる、そんな職場であって欲しいと思います。

《8000人目の赤ちゃん誕生》に感動!!

Dr. ヒロ

花粉症と食生活

寒い季節からだんだん暖かくなりホツとするのもつかの間。花粉症で苦しまれている方はたくさんいらっしゃると思います。僕もその一人です。年々増加している花粉症の原因の1つに食生活が欧米化していることが関係していると言われています。

対策として花粉症に効くといわれている食べ物には、シソや甜茶、ヨーグルトなどがありますが、花粉症の症状をできるだけ軽くする為には、免疫力を高めるビタミン・ミネラ

No.49



ル類やポリフェノールを多く含む物を多く摂取すると効果的です。それらを摂取すると同時に花粉症に良いと言われる食生活について少しご紹介したいと思います。

- 炭水化物は、ご飯のみ(パンは週1度まで)
- タンパク質は肉魚大豆を1食5gまで
- 外食・油物・甘い物は週1度まで
- 野菜を毎食、赤白緑全色取り入れたくさん食べる(サラダなどには、マヨネーズは控え、ノンオイルドレッシングで)
- 揚げ物は避ける
- たまごは3日に1度まで
- もち米類は週1度まで、たくさん食べない

これらは昔ながらの和食料理に当てはまるのですが、現代の生活では実践しようとするとかかなり難しいと思います。また食事によってストレスが溜まってしまつては意味がありませんので、頭の片隅においていただいで、できることから始めてみてはいかががでしょうか。

シェフ 南幸治



言葉のチカラ

言葉は人とコミュニケーションをとる上で必要不可欠ですが、情報をただ伝えるだけではなく、自分の心(気持ち)を相手に届け、相手の心を受け止める役割も果たしています。ある方が仕事をする上で大切な5つの言葉と心を紹介していました。

- 一、「はい」という素直な心。
- 一、「すみません」という反省の心。
- 一、「私があります」という奉仕の心。
- 一、「おかげさまで」という謙虚な心。
- 一、「ありがとう」という感謝の心。

なかでも「ありがとう」は言われた相手だけでなく、自分も幸福にする魔法の言葉といわれています。また、「私があります」の奉仕の心は、指示を待つて仕事をするのではなく、自分で、今何をする事がチーム全体の為になるかを自分の頭で考え実行することです。

自分ではなく、相手や周りの事を想って発せられた言葉は、お互いを幸福にするということですね。私もその心がけで、『言葉のチカラ』を借り、まわりを幸せにしていきたいと思えます。

受付 塩飽裕子



子の成長と親心

新生活スタートの時が近づいて来ましたね。去年の今頃も我が家の次男坊に「僕だけの部屋がほしい」とせがまれ、「よっしゃ！わかった」と意気込んでみせて適当にいらぬ物なにかを整理して、そのまま知らぬ振りをして今年を迎えました。

そして、今年も予想はしていたけれど、ついこの間「僕の部屋早くしてよ！」とまたまたせがまれてしまいました。今年からは中学生・・・もうそろそろ自分だけの部屋がいるかな・・・とは思っているのですが。頭の中であれこれと、とりあえずシミュレーション。

のんびりしていると、基地でも作るかのよう漫画本やらゲームやら自分でせつせと物移動が始まってしまっています。新学期までに、我が家はリニューアルしてしまうのでしょうか・・・。当たり前なのでしょうが、じわじわと親離れしてきて、寂しい気分です。母としては、もう少し息子と一緒に部屋にいたいので、このまま今年もお流れになるのを密かに期待しているのですが・・・。

小さい頃は大きくなったら楽になるなんて思っていたのに、子どもの成長は嬉しいけれど、複雑な心境です。

アメニティ 加地好美



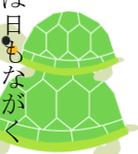
総務の田浦です

総務・営繕の田浦です。最近は何もなくなりペットのカメも冬眠から目覚めたらしく甲羅干しをしている光景を見ると春を感じる今日この頃です。ところで、カメが甲羅干しする理由を知っていますか？甲羅干しには、おもに2つの役割があります。1つ目に、体温調節です。変温動物のカメは自分で体温を調節できないので、周囲の温度が低い時は、日光を浴びて体温をあげないと活動できないのです。2つ目は、ビタミンDの生成です。

ビタミンDは、骨の成長に欠かせない物質ですが、カメはこのビタミンDを食べ物から吸収することができないのです。そのため、紫外線を浴びて体内でビタミンDを生成する必要がありますのだそうです。はたからみると、ただのほほんとしているように思えますが、実は、カメにとっては生きる上で必要不可欠なのです。

私がこちらでお世話になってもうすぐ半年たちます。半年仕事をしてあまり進歩していないように思い不甲斐ない気持ちですが、周りの人たちに助けられ、なんとか一日が過ぎていくような感覚です。私一人では気付かなかつたり、思いつかない事が多々あると思うので、改善点や修理箇所があれば声かけしてください。皆さんに迷惑かけないよう仕事をこなしていけたらと思うので、ご指導ご鞭撻よろしくお願いいたします。

田浦義隆



老化する卵子

今回は卵子のお話です。先日、NHKでもやっていました。卵子は老化すると考えられています。精巣で、常に新しくつくられていく精子と異なり、卵巣の中の卵子は新たにつくられないのです。では、卵子はいくつつくられるのか・・・。卵子は、生まれる前、つまりあなたがお母さんのお腹の中に入った時に一生分をつくり終えているのです。この時、卵巣の中で卵子は卵子を育てる袋(卵胞)のもととなる原始卵胞という状態で存在しています。出生時には、卵巣の中にこの原始卵胞が、約200万個蓄えられていると言われていました。しかし、その後、原始卵胞は減る一方で、月経の始まる思春期頃には、20〜30万個まで減少すると言われています。また、1回の月経周期に約数百〜千個の原始卵胞が失われているそうです。そのため、当然年齢と共に卵子の数は減り続けます。それに加えて、卵子は原始卵胞という状態ですと卵巣の中で眠っている為、自分が年をとると卵子も年をとっている事になるのです。自分の年齢⇨卵子の年齢なのです。

いつもは見えていないところにこそ重要なことが隠れているのです。外見にとらわれすぎずに内面を磨いていく。新年度の始まりをきっかけとして、今まで見えてなかった自分と向き合ってみるのもいいのではないのでしょうか。

胚培養士

「キッズルーム」と「くれよん」

私が入職してから半年が経ちました。病児保育室くれよんでお預かりするお子さんは、キッズルームや保育園等へ行くお子様と違って、体調が優れないお子様なので、保育士経験がある私も日々勉強中です。感染症にも様々な種類があり、それぞれに症状も違います。嘔吐下痢がグツタリしているお子様もいれば、熱があってもご機嫌で遊ぶお子様もおられます。その様子によって保育内容も考えていかなければなりません。私が最近とまどったのは、お迎えに来られてお家へ帰る際に普段なら『さようなら!またね。』と送るのですが、『またね。』は、ないほうがいいんですよ!元気に保育園や学校へ行くのが一番なのです。つつい言ってしまう言葉ですが・・・。お子様が元気になれるように、保護者の皆様が安心して預けることが出来るように、しっかりとサポートして行きたいと思っています。ご利用される方は事前にご登録をお願いします。

詳しくはくれよん直通電話
078-961-3341 (平日8〜18時)
までお問い合わせください。

柴田愛美



他己紹介

今月は看護師の分五恵さんです♪



★第1位・・・お母ちゃん!!

いつもおだやかで、スタッフをお母さんのようにつつみこみ、分らないことは嫌な顔せず優しく教えてくれます。料理も得意で、掃除もできて、これぞまさしく『お母ちゃん』って感じです。

★第2位・・・犬好き!!

家で飼っている2匹のワンちゃんにメロメロです。定期的に美容院に連れて行ったり、ワンちゃんのお誕生日にはわんちゃん用のケーキをかったり・・・。わが子のようにワンちゃんを溺愛しています。

★第3位・・・よく笑い涙もろい!!

とにかくよく笑う。そして笑い出したら止まらない・・・。よく笑うけど、なぜか涙もろい。

★みんなの知らない分五さん

自宅で野菜を栽培していて、おいしい野菜をおすそ分けしてくれます。

★分五さんをこんなものに例えちゃった

いちご大福・みたらし団子など。とにかく、ふわふわした和菓子♡



当院 祝 8000人目!!



久保みずきレディースクリニックで生まれた
幸せな赤ちゃん達がもう8000人も!!
そして、8000人目の私達は幸せ倍増?!
いい思い出になりました。おっばいがんばるぞー

2012年3月10日22時25分、当院8000人目となる赤ちゃんが誕生しました。ママからコメントを頂いたので紹介します。

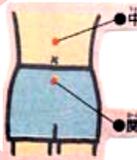
8000人目ペピ誕生☆

疲労に効くツボご紹介!!



新年度、新しい環境になりすでに疲れ気味の方もいるのでは...!!
そんなあなたも大丈夫!このツボを押して疲労回復!

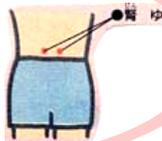
中脘(ちゆうかん);みぞおちのすぐ上にある骨のくぼみとおへそを結んだ線の間点。
関元(かんげん);おへそと恥骨上端を結ぶ線を5等分し、おへそから3/5のと



労宮(ろうきゆう);手のひらのほぼ中央のくぼみ。



腎ゆ;おへその真裏にあたるくぼみから左右それぞれ約2.5センチ外側。



足の三里;ヒザの下の正面にあるでっぱった骨の下と、ヒザの外側にあるでっぱった骨の下を結んだ線の間。



湧泉(ゆうせん);足の裏の中央よりやや前で、5本の指を曲げるとくぼみとこ



ツボの押し方

ツボを刺激すると、カラダの自然治癒力が高まり、弱っていたところが活性化して健康な状態になります。やり方の基本は、吐く息にあわせ、親指で3〜5秒押すのを8回行うことです。

ツボの探し方

指か手のひらでさすり、その部分だけ柔らかかったり、固かったり、少しへこんでいる、かさかさしているなど周囲と違った感じがあるところを、人差し指と中指で1〜2kgの圧力で軽く押ししてみます。痛みを感じるところをさらに強く(3〜5kg)押すと、なんともいえない痛みに加えて、押す指に硬いしこりが触れるはず。そこがあなたのツボです。



1~2kg

