

くつろぎ通信 秋号

二〇二四年一〇月一日発行

今年10月2日に、菅原先生
の三回忌を迎えます。

いつも菅原先生は笑顔で見
守ってくれていると思います。



スタッフ一同、先生のことを
思い出しながら、がんばって
きます。

Dr. HIROKAZU

「ありのままのくひろミチでいいのオ。少
しも寒くないわ〜」

僕が歌うと、とても寒い歌になってしまいま
すが、僕たちが大事にすべきことは、「ありのま
まに生きる」ことです。

ありのままに生きる、そんなのアリ？って、
なかなかありのままに生きるのには抵抗があり
ます。自分勝手に我がままな感じがします。親
がいるときは親に対して、結婚して子供ができ
たら家族に対して、ありのままに、身勝手に生
きることはできない。責任感というのが「あり
のままに」には欠如しているような感じがしま
す。

でもそうではないんです。自分の人生を自分
らしく、ありのままに生きることが出来ます。そ
で、すばらしい体験をすることが出来ます。そ
して人生はとても有意義なものだと、大きな満

足感を得ることが出来ます。限りある人生を全力
で生きて、今を全力で楽しむことができます。ま
た自分だけでなく、周りの人も、みんながありが
たいに生きていいんだと認めることも大事です。
僕達の周りで一緒に生きている人たちに「僕と一
緒に生きていてくれてありがとう。ありのまま生
きていいんだよ」とみんな、いつも感謝するこ
とが大事です。ありのままの自分らしい人生を楽
しんで生きていきましょう。

久保みずきレディースクリニック

菅原記念診療所 理事長 久保 寛倫



Dr. AYUKAZU

暑さもおさまってきましたが、皆様体調は崩さ
れていないでしょうか。今年の夏休みは、子供の
自由研究で、海ホテルというプランクtonの採取
をすることにしました。採取の仕方をいろいろと
調べて、いざ海岸へ行ってみたのですが、なか
なかうまくいかず、途方に暮れていたところ、60歳
過ぎくらいでしょうか、初老のご夫婦が来てくだ
さり採取の仕方を教えてくださいました。採取を
して、プランクtonがバケツの中で光る姿はとて
も美しく、なんともいえない感動の体験をしまし
た。ご夫婦は、毎年子供たちに海ホテルの採取と

観察方法をボランティアで教えておられる
とのことでしたが、とても穏やかで丁寧で、
将来このように年老いていけたらいいなあ
と思いました。

昆虫を素手で触れる高校生が激減し、大阪
府内の高校生に「昆虫に素手で触れることが
できるか」を聞いたところ、「できる」と回
答した生徒が4割にとどまり、約25年前の7
割から大幅に減ったことが分かったそうで
す。

最近自然の中にふれあうことが少なくな
り、子供たちが虫を触ったり、観察をする中
で感動をしたりする体験が少なくなってい
ていきます。お子さんは、虫を触ることができ
ますか？お母さんは虫を触ることができま
すか？育児をする中、子守りをメディアにた
よっていますか？

こどもと一緒に虫取りや自然の観察をし、
小さな感動を日々積み重ねていく、最近忘れ
てしまいがちなとても大切なことをあのこ
夫婦に教わった気がします。

久保みずきレディースクリニック

菅原記念診療所 副院長 小児科 石井 彩子



Dr. MITSUKI

先日の職員検診の胸部レントゲンで「要精
密検査」となり、初めて胸部のCT検査を受
けました。結果は異常なかったのですが、通
知をもらって検査日までの間は不安な日々を
過ごしました。外来診療で検査結果をお伝え
すると、患者さんによっては「問題なくて良
かったです。悪かったらどうしよう」と眠れな
くてドキドキしていたんですよ」と、ちょ
っと大げさかなと思うほど喜ばれる方がいま
すが、今回の経験で結果を待つ間の患者さん
の不安が良くわかりました。

9月に入り、神戸市検査でマンモグラフィ
ー検診を受ける方も増えてきています。マン
モグラフィー検診で精密検査が必要と判断さ
れた方の中で、9割の方には実は病気はなか
ったと報告されています。

先日、診療放射線技師の山口が、二日間の
タフな乳房超音波講習会を終え、試験で無事
乳房超音波検査技師A判定をゲットしまし
た。今後は乳房超音波検査を併用して、より
精度の高い検診を目指してがんばります。

久保みずき女性・検診クリニック

院長 沢岬 美奈子



今回は...

他ご紹介

第一位：「看護師の父 日曜先生です！」

仕事でもお家でもかなりのしつかり者。真面
目でキツチリ仕事をこなし、その上家事もキツ
チリこなしています。とても頼りになるお姉さ
んの存在です。医師からもスタッフからも信
頼があつく、小児科には欠かせない存在です。
時々見せる天然な所がとってもおちゃめ♡

第二位：「優しく大らか」

雰囲気、話し方、声すべてにおいて優しく大
らか。優しい雰囲気で聞き上手なので何でも相
談できます。優しいけどズバツと言う所は言う。
男前な所もあります。

第三位：「お酒・飲み会大好き」

お酒大好き石塚さん！飲み会のためならどこ
へでも出かけます。顔色を変えずにいつの間
にか酔っ払っています(笑)。

みんなの知らない石塚さん☆

常にダイエッター。でも運動は苦手...

石塚さんに一言☆

頑張りすぎず、これからも小児科をお願いし
ます。また飲みに行こうねー☆



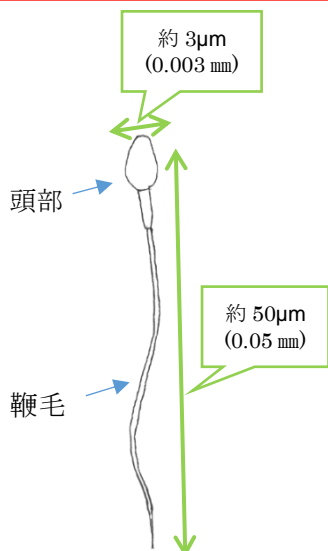
スタッフ一同



培養室の窓へ精子の話

今回は、精子についてお話しようと思えます。

精子はよくおたまじゃくし等に例えられますが、実際の形はこのような形をしています。

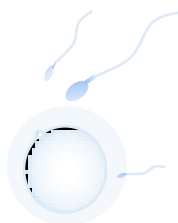


精子の全長は約50マイクロメートル(0.05mm)、頭部の幅は約3マイクロメートル(0.003mm)です。それだけ小さい細胞が、受精された後、鞭毛と呼ばれる尻尾のようなものを一生懸命動かして、臍から子宮へ、そして卵管へと移動していきます。過酷な環境で、たくさんの難関を乗り越え、選り抜かれた精子が、卵管膨大部という受精がおこる場所にたどり着くまで、諸説ありますが、1時間程度かかるといわれています。子宮から卵管膨大部まで17〜20cmの距離を泳いでいくのですが、精子を人間の大きさに換算して考えると、その距離は約6kmの距離であると計算できます。一生懸命突き進んだ精子は、最

最終的に卵管膨大部で卵子と出会い、卵子のまわりの細胞(卵丘細胞)を突破し、卵子の殻にもぐりこみ・・・そして卵子と融合して受精卵が誕生します。顕微鏡下(100倍以上に拡大)で精子を見ることができませんが、あんなにも小さい精子が、この後生命を作っていくのだと考えると、とても神秘的に感じます。

精子は、毎日男性の精巣内で作られます。精子ができるまでには約2〜3ヶ月の時間がかかります。今から精子の質をよくするためにお薬やサプリメントを摂取するなどの努力をしたとして、それが射出される精子に効果が見られるのは2〜3ヶ月ほどかかるかもしれません。もし、精子の質を改善しようとサプリメントなどを服用されている方は、2〜3ヶ月以上の服用をお勧めします。

胚培養士 今井 碧



千里の道も一歩から

このクリニックにお世話になり、迎えた2何回目かの去年の誕生日。人生の折り返し地点を随分過ぎ、大台に乗る前の最後の一年。何かを残したいという想いで選んだのが無謀にも初フルマラソンでした。

スポーツというものから、何十年も遠ざかっていた私にとっては、身体の全ての箇所を次々に筋肉痛が襲い、想像以上に様々なハプニングに見舞われ苦戦しました。気持ちはいつまでも若いつもりでいても、身体は正直で、確実に年齢を重ねていることを痛感し、その度に落ち込むこともありました。

とうとう迎えたフルマラソン本番で、どんな事態になろうと、這ってでもゴールする気持ちでスタートラインに立ったものの、25キロを過ぎた頃、何でこんな苦しいことをしているのだろうと、安易に選んだことへの後悔が始まり、スタート地点での決意とは裏腹に、気持ちが折れそうになりました。そんな時、周りのランナーや浴道の方々の声援に随分励まされ、「一走た距離は裏切らない。無駄に終わる努力などあり得ない」の言葉が頭をよぎり、必死の思いで完走することができました。疲れよりも、得たことのない達成感でいっぱいでした。

人生はマラソンだ！と、よく耳にします。短期的なことだけでなく長期的な視点でも考えられる様に、どんな困難があっても途中で投げ出さず耐え抜き、その道を突き進むことが大切である事を身をもって体験し、これからの人生に少しでも生かせることができたらと思います。そして、来年こそは当たりますように。神戸マラソン！

アメニティ 中川 規子

お知らせ

病児保育専門士の資格取得！

病児保育室「くれよん」の、初田真紀子さんが全国病児保育協議会の認定資格『**病児保育専門士**』の資格を取得されました！

病児・病後児保育では、初対面かつ、具合が悪く不機嫌な子どもたちと接するという面で、通常の保育所とは違う保育が求められます。また、容態の悪化や感染症への対応など、医療的側面から注意を払う必要もあります。病児保育専門士は、これらの施設を活躍の場とし、保育看護の専門性を高め、よりよい病児保育を発展させるために、保育と看護の両面から子どもたちのケアを行う専門職として創設されました。お預かりするお子さまや、保護者の方に、少しでも安心してもらえるように：：との思いで、この資格を取得しました。病児のお子さまをゆつくり見ることができない事情があるときに、病児保育を利用する保護者の方々や子ども達の力になれるように、職員一同これからも努力していきたいと思えます。

保育士 初田 真紀子

ドラえもん委員会

発足！

患者様のご要望にお応えし、何でもすぐに改善する久保みずき・ドラえもん委員会を立ち上げました。

「ここを直したらどう？」
「♪あんなこといいな、できたらいいな♪」というご意見・ご要望がございましたら、是非お気軽にご連絡ください。

久保みずきレディースクリニック 菅原記念診療所 ホームページ内「ご意見・ご要望」にアクセス！

ここから



（ご連絡いただいた方の個人情報報告を、当院では特定できないようになっております）

早速ご意見をいただきました！←

ご意見
教室利用者にも託児してほしい！

おこたえします！

10月1日より、**前期母親教室**を対象に**当院保育士**による**託児を開始いたします！**



日時：第1・3水曜日
時間：午後2～4時（1時半から受付）
場所：フロアラーム（本館3階）

申し込み方法：母親教室申し込み後、**ご利用6日前まで**

に病児保育室「くれよん」専用アドレス（crayon@kubonizuki.or.jp）にお子様のお名前、年齢、連絡先を入れて送ってください。後日こちらから確認のお電話をさせていただきます。いただき予約完了となります。

対象年齢は未就学児まで。

ご利用の際には同意書にサインをお願いいたします。
必ず検温を行ってください（37度5分以上はお預かり出来ません）。

水分・オムツ・お尻拭きは持参してください。

お問い合わせ

病児保育室「くれよん」（平日9～11時半）
TEL 078・961・3348

貴重なご意見ありがとうございました！