

くじろぎ通信 夏号

二〇二四年七月一日発刊

Dr.ヒロのひろさん

先日、新聞に載っていたのですが、今どきの高校生達に『急須』を見せても、何という名前で、何をするものか答えられる学生がほとんどいなかったそうです。そういえば、最近ペットボトルのお茶ばかりを飲んでいて、ちやぶ台でみんなでお茶を入れて談笑する様な機会がなくなりました。当院のスタッフの部屋を探しても急須や湯呑茶碗は見つからず、お茶っ葉を入れておく円筒状のつつ(茶筒)もありませんでした。親が使わない道具を子供が知らないのは道理でして、昭和の遺産というか、今までは生活の必需品だったものがこれからはほとんどガラパゴス化してくるのでしょう。

私はこの現象を、『万事急須』と言っています。

いつまでもガラケーのDr.ヒロでした。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.ジローのひろさん

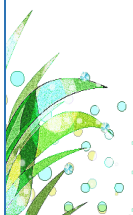
産業界で訪問している会社に興味深い揭示があったので、引用してみます。

質問…あなたはいくつクリアしていますか？

- ① 明るく元気なあいさつができる。
 - ② 言われなくても、自分で考え行動できる。
 - ③ 人が嫌がることでも、すすんで取り組める。
 - ④ 常に「どうしたらできるか？」を考える。
 - ⑤ 仕事の納期をきちんと守ることが出来る。
 - ⑥ ミスやクレームなどの報告をすぐにできる。
 - ⑦ 人が見ていなくても、手を抜かずに仕事ができる。
- すべてYES…「人材」自分で考え成果を上げられる、会社が求めるよいじんざい
YESが4〜6個…「人材」言われたことなら自分でやりきれ、会社が求める普通のじんざい
YESが1〜3個…「人在」言われたとおりにやるだけの、不況下では辞めてほしいじんざい
YESが0個…「人罪」言われたこともできないのに不満が多い、早く辞めてほしいじんざい
個人的には、⑥が一番むずかしい気がします。不祥事を隠してごまかしてさらに悪化させるケースをよく報道で目にしますね。ミスやクレームを共有して、皆で改善策を考えていく、風通しのよい組織にできればいいですね。

久保みずきレディースクリニック

明石診療所 院長 水木 次郎



Dr イズミのひらひら

少子高齢化が進む長寿国日本で元気に老後を過ごすために「治す医療」より「予防医学」が提言されています。その中でも加齢に焦点をおいたアンチエイジング医学は、もっとも有効な予防医学といえることができます。なぜなら、がんや糖尿病、高血圧など病気のほとんどが加齢を大きなリスクファクターとしているからです。日本抗加齢医学会ではアンチエイジングの基本は、①栄養バランスのとれた腹八分目の食生活 ②適度な運動 ③ごきげんに生きる ことにあるとされています。

カロリー制限が老化遅延や寿命の延長に効果的であるということは多く報告されているのですが、BMI(体重キログラム÷身長メートルの二乗)は22が最適な数字で、タンパク質(エネルギー比15〜20%)、脂質(15〜30%)、炭水化物(50〜65%)をバランスよく摂ることが大切です。タンパク質は身体の組織を作る重要な栄養素なのでまずこれを確保し、脂質からホルモン等がつくられるため、脂分ゼロの食事では生きていきません。糖質制限をすると血糖値が上がりにくくインスリン産生を抑えられるため、痩身効果は抜群であるという一方で、脳と

筋肉に必要なエネルギーを供給するためには糖質制限をするべきでないという考えもあります。適切な運動として奨励されているのは、1日30分以上で5〜6日間、ただ1日に15分でも体を動かせば健康にプラスに働くことと報告されています。またごきげん、幸せでいることは健康長寿への大きな要因となります。睡眠時間の最適値は7時間で7時間は確保したいところです。

私自身は健康に生きる努力を怠っていない傾向がありますが、ごきげんに生きるという言葉が大好きです。

泉レディースクリニック

院長 松尾 泉



他己紹介

今回は：

助産師の橋本宏美さんです！



第一位…いつも冷静

いつもどんな時も冷静沈着。穏やかで何があっても落ち着いていてあわてていない姿は見た事がありません。頭がよくしっかり者で決断力があり仕事もテキパキこなします。声のトーンもやや低めで落ち着いています(笑)。

第二位…シャイ♡

しっかり者の橋本さん、実はとても照れ屋さんなのです。恥ずかしくなると顔が真っ赤になつてしまいます。あまりにもすぐに赤くなるのでついいいじつちやいます。ゴメンね！

第三位…優しい母

穏やかさはお子さんに対しても同じ。お子さんに優しく時間をかけて説得している姿は感じます。見習わないと…。

みんなの知らない橋本さん☆

新生児全員に実施している聴覚検査。橋本さんがすると一発パス。耳師と言われている…。橋本さんへ☆

子育てと仕事。両立は大変だけど橋本パワーでがんばってください！応援しています♪

よろしくお願ひします



この度受付スタッフを卒業し、病児保育室「くれよん」とキッズルームで保育士として新たにスタートを切ることになりました。

私事ですが、フルタイムの仕事をしながら子育てしていた頃、本当にたくさん周りの人に助けってもらったことを思い出します。特に忙しい時期には、職場の同僚が保育園のお迎えから夕食、お風呂まで(！)お世話してくれたことがあり、私は感謝と同時に、してもらえばかりの自分が情けないやら、申し訳ないやらで、思わずその人の前で号泣してしまいました。すると返ってきたのは、「お返しはいらんで！出来る時が来たら次の世代のお母さんたちに返してあげてな。私もそうしてもらったし、そうやって世の中うまーく回ってるねんで！」という言葉でした。数年後に職場を離れた後も、私はこの言葉がずっと忘れられず、一念発起して保育の勉強を始めることになりました。

そして今、ご縁あって大好きなクリニックで保育士としてのお仕事をいただき本

当に感謝しています。子どもたちの小さな体の中に大きな輝きの可能性があるあるんだなあ…としみじみ感じる毎日です。その輝きを、お母さん、お父さん、そしてクリニックのスタッフの皆で見守ってあげたいと思います。至らないところもたくさんありますが、何よりも「安全」を最優先に少しでも居心地のよい場所をつくれるよう微力を尽くしたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

保育士 羽田 尚子



はじめまして



4月から助産師として入職し、皆様と一緒にお仕事させていただいています、吉村真紀です。

沖縄生まれの沖縄育ちで、趣味はシュノーケリングです。多いときは週に3回は海に行って魚とたわむれ時間を忘れ楽しんでいました。今年もいい季節がやってきました。なんだかワクワクする毎日です。

そんな沖縄で、ずっと生活をしてきましたが、人生で一度くらい沖縄を出て他県で仕事をしてみようと、長男が大学へ進学したのをきっかけに、社会勉強をかねて神戸の地へやってきました。昨年末に来たばかりで、まだまだ兵庫県を満喫できていませんが、これからゆっくり楽しんでいきたいと思ひます。

私は、自身の出産をきっかけに助産師という道を目指し、准看護師・正看護師・助産師と進んできました。助産師としての経験は浅く、これから皆様の手を借りながらではありますが、日々成長していきたくと思ひます。これからもよろしくお願ひします。

助産師 吉村 真紀



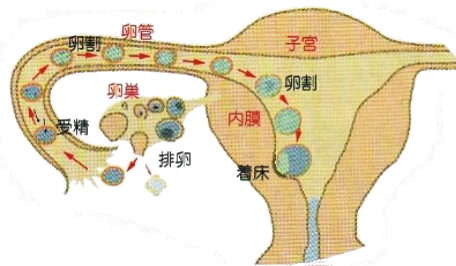
培養室の窓へ卵子の話し

今回は、卵子がどうやってつくられていくのか、そしてその卵子が妊娠するまで、女性の体内でどんな旅をしていくのかについてお話ししたいと思います。

最初に卵子のもととなる細胞がつくられるのは、女性が生まれる前、母親の胎内でまだ赤ちゃんの形になっていない頃です(妊娠5週頃)。そこからどんどん分化・増殖し、妊娠20週頃にその数はピークを迎え、約700万個になります。そこから自然に減少していき、生まれた時は約300万個、その女の子が性成熟する頃には約20万個にまで減少します。第二次性徴を迎え、月経が始まると、いよいよ卵子の旅の始まりです。まず、卵胞が成長していきます。卵胞とは、卵子を育てるための袋です。卵胞の成長とともに、その中の卵子も成長します。卵胞が約20mm前後の大きさになると、卵子はその卵胞から飛び出し(排卵)、卵管の先端部分にある卵管采と呼ばれる触手のようなものにキャッチされ、卵管の中に取り込まれます。そして卵管膨大部というところで待ち受けていた精子と出会い、受精します。

受精した卵子と精子は、受精卵となり、卵管の中でどんどん細胞分裂をしていきます。4日〜5日経つと、受精卵の大きさはまるでたどり着きます。受精卵の大きさは約0.1mm(髪の毛の太さくらい)：肉眼でギリギリ見えます)、そして子宮の大きさはニワトリの卵くらいの大きさです。初めて子宮を見る受精卵にはとても大きく感じられるでしょうね。そして受精卵は、殻(透明帯)を破り(孵化といいますが)、子宮にある柔らかいベッド(子宮内膜)の中にもぐりこみ、着床・妊娠します。

こうして妊娠が成立し、女の子を妊娠すると、この1〜2週間後にはまた新たな卵が作り始められ、卵は、その女の子が生まれて性成熟して、排卵されるまですと眠り続けるのです。



胚培養士 今井碧

★フチコラム★

7月7日は皆さんご存知の七夕ですね。七夕をなぜ「七夕」と書き、「たなばた」と読むのかご存知ですか？かつて七夕は、中国の「牽牛星(けんぎゅうせい)」、「織女星(しよくじよ)」の恋物語と「乞巧奠(きつこうでん)」というお祭りを元に日本固有の行事となりました。

牽牛星と織女星は、彦星と織姫の星のことです。年に一度しか会えない二人の恋物語は、とても有名ですね。二人が7月7日の夕方に会うことから、「七夕」という漢字が用いられるようになりました。この二人の逢瀬を祝い、中国では、乞う(願う)巧(技芸)奠(まつり)を意味する乞巧奠があり、機織り(はたおり)名人であった織姫にあやかり、機織りなどの様々な手習い事の上達を願いました。

また日本で、お盆頃に祖先の霊を迎えるために乙女たちが水辺の機屋にこもって穢れを祓い、機を織る行事がありました。水の上に棚を作り機織りをするので「棚機」(たなばた)といひ、機を織る乙女を「棚機女」(たなばたつめ)と呼びました。この行事と乞巧奠が交じり合い現在の七夕へと変化し、「棚機」にちなんで「たなばた」という読み方に変わっていきました。

