

くつろぎ通信 秋号

2015年10月5日発行

Drナオの近況報告

8月のある土曜日の1日を書きます。

小6の長男はサッカーの大会のため朝6時40分に須磨に集合。普段は自分で電車を乗り継いで約1時間かけて行っていますが、さすがにこの時間は早すぎ。今日は車で送ることに。妻は仕事の研修会のため、朝7時20分に出発予定。私は朝5時過ぎに起きて、長男を起こし、妻の作ったおにぎりを朝食に持たせて、6時きっかりに西区の自宅を車で出発、息子は車中で朝食。6時30分に集合場所に到着。息子を降ろすと、ちょうどコーチも着いたところで挨拶をかわして西区にとんぼ返り。7時に帰宅。出かける直前の妻と言葉を交わし次男、次女の保育園の申し送りを聞いて妻を見送る。土曜日で本来ならお休みのはずの保育園に入れられて、下の2人も大変です。2人に朝食をとらせ、歯磨きの仕上げ磨きをし、3人で歩いて保育園に登園。幸いご機嫌。そして8時にクリ



久保みずきレディースクリニック
菅原記念診療所 院長 石原尚徳

ニック到着、この日は外来、病棟とも落ち着いており夕方にクリニックを後にして、保育園の2人をお迎え。夕食を3人でゲットしに行っている途中で、息子君から大会が終わったので須磨に来てほしいと連絡あり。家に帰る暇もなくそのまま須磨へ向かい、18時に到着。すでに長男は到着しており、チームメイトとそのお母さんと談笑中。須磨を出る前におなががすいたとせがまれてコンビニで3人分のアイスとパンを購入し、漸く西区へ着いたのは19時。それから4人でお風呂に入っている途中で妻が帰ってきて、なんとか後は妻にバトンタッチ。疲れているだろうけど、後はよろしく。

Drジローの近況報告

年齢を重ねても元気な脳でいたいものです。まして、アルコール好きの私としては、結構心配な悩みです。(アルコールを減らせばよいのは分かっています。)

40代半ばの時、一念発起して英語の勉強を始めました。教材は、あの石川遼君も愛用した『聞き流すだけ』のスピードラーニングです。1か月にCD1個、全48回、計4年真面目に続けました。成果は!? うーん、さほど上達を実感できていません。もう少しスムーズに聞き取り、話せるようになるかなと期待していたのですが…。語学の才能はあまりないのかも半ばあきらめ、今は特に何もしていません。もうすぐ53歳、さて次はどんな脳トレをしようかと思案中です。

先日、新聞で速読法というのをみかけました。私は学生のころからとにかく読むのが遅く、国語が苦手、結果読書嫌いです。これを始めてみようかな、と思っています。さてさて成果は出るでしょうか?少しばかり期待…。

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 イズミの近況報告

泉レディースクリニックは2010年4月開院以来、地域の皆様に支えられ、今年で満5年を迎えることができました。

これからも少しでも役に立てるよう、患者さんの気持ちに添った医療を提供できるよう努力して参ります。

いつも申し訳なく思っているのは、来院患者さんが多い日に、待ち時間が長くなってしまふことです。大変心苦しく思っておりますが、丁寧な診療を心掛けておりますので、どうかお許しください。

当院でひとつ自慢できるものがあるとすると、スタッフが優しい。手前味噌ですが、優しいです。皆さん安心してご来院ください。

泉レディースクリニック 院長 松尾泉



Dr ミナコの近況報告

夏休みはハワイ島へ行ってきました。今でも噴火が続いている世界遺産のキラウエア火山では、火山の女神・ペレの住む神聖な場所でもある、赤い光を放つハレマウマウ火山口で地球のエネルギー

ーのすごさを実感しました。見渡す限り黒の溶岩台地は、まるで地球でない異空間にいるような感動の景色でした。

すばる展望台にある標高4205メートルのマウナケアの山頂までは四駆車で行くことができます。各国の11基の望遠鏡のある山頂付近の空気は痛いほど澄み切っていて、雲の上でみる夕焼けは幻想的な風景でした。

満天の星空に、こんなにくっきり見えるの？と驚くほど明瞭な天の川と、いくつもの流れ星に見とれ、レンズ越しにみる土星の輪の美しさに感激。大好きなマンガが年中自生している、良い気に満ちた島でフル充電して今年も残り頑張ります。

女性・検診クリニック 院長 沢岬美奈子

検診クリニックでは10月18日(日)にサンデーマンモを行います。平日仕事等で検診の時間が無いという方、この機会に是非検診を受けて下さい。

2015年 10月18日(日)は...

多忙な平日を ぬすむこの 女性の健康へ

日曜日に 乳がん検査を 受けられる日です

10月18日(日)に乳がん検査が受診できます

「ジャパンマンモグラフィセンター(J.M.Sプログラム)」は、多忙な平日を通じておられる女性の皆様のために認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)が全国の医療機関に呼びかけた、「10月第3日曜日に全国どこでも乳がんマンモグラフィ検査が受診できる環境づくり」への取組みです。

全国の検査施設のご案内はホームページにて
ホームページURL <http://jms-pinkribbon.com> <http://www.j-posh.com>

私達も参加しています!

Dr アヤコの健康だより

今回は、感染症の感染経路、および予防策についてお話ししてみようかと思えます。感染経路は、主に①空気感染②飛沫感染③接触感染④その他血液感染や母子感染があります。この中で特に起こりやすい①③の感染について説明します。

① **空気感染**：咳やくしゃみにより病原体を含む水滴が小さな飛沫になり広範囲に拡散し感染します。

例 麻疹、水痘 など

予防策 隔離、空気管理、マスク など

② **飛沫感染**：咳やくしゃみなどで空気中にとんだ病原体を含む水滴を吸い込むことにより感染します。

例 インフルエンザ、風疹、手足口病 など

予防策 感染者との距離を保つ、マスクなど

③ **接触感染**：感染源と直接接触、あるいは病原体のついた手やものを介し、間接接触によって感染します。

例 ノロウイルス、ロタウイルス など

予防策 マスク、手指や器具の消毒 など

多くの病原体は複数の経路から感染します。マスク、手洗い、消毒薬を確保しとくこと、ワクチンのある感染症は予防接種をうけることが重要です。また、疲れなどで抵抗力が落ちていたりすると感染しやすいので、これからの寒い時期に負けない体づくりをおきましょう。

久保みずきレディースクリニック
菅原記念診療所 副院長 石井彩子

新人紹介

ひなた助産院



はじめまして、4月よりひなた助産院に入職いたしました森島有香です。あっという間に半年が過ぎました。

これまで総合病院で働いてきましたが、ほんどの方が分娩時に初めてお会いし、退院まで4〜7日間の関わりで、もっと何かできることがあったのではと思うこともありました。助産院では、妊娠期からゆつくりと妊婦さんやご家族とお話をし、どんな生活をされ、どんな思いでお産や育児に挑まれるか聴きながらお手伝いをさせて頂けるので、とてもやりがいを感じています。その分、いかにお話をきけるか、そこから大切なことを汲み取り支援できるかということがとても難しく、まだまだ未熟だと感じているので、これからも先輩方からたくさん学んでいきたいと思えます。

また、やむを得ず正常から逸脱する場合もあり、そのような時に久保みずきに嘱託病院としてすぐに連携していただけることを、とても心強く感じています。久保みずきへの受診をお願いするのを迷うこともありませんが、受診後妊産婦さんから

「大丈夫でした。」や「処置してもらえました。」と安堵の声をきくことができる、久保みずきを見て頂いてよかったですと感謝しています。

まだまだ力不足で迷惑おかけすることもありますが、お母さんと赤ちゃん、ご家族の方々が安心して新しい生活をスタートできるように心を込めてお手伝いできるよう頑張ります。

助産師 森島有香

女性・検診クリニック



6月より女性・検診クリニックに入職しました。

ブランクがあり、毎日学ぶことが多く、スタッフの皆様が助けていただきながら安心して働くことのできる職場に感謝しています。

私自身、産婦人科にお世話になった経験から、看護師の言葉一つで心が安らぐということをもっと体験しました。

この経験を活かせるように、外来患者様との限られた時間の中でも笑顔を忘れず、安心安全な看護を提供できるよう努めて生きたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

看護師 今田美穂

この度、女性・検診クリニックの受付にて勤務させて頂きたくことになりました、宮本加奈恵と申します。

久保みずきでは出産でお世話になり、最新の設備、環境、先生やスタッフに「ホッ」とする温かさにつれ、女性の心を大切にしている最高の産院に出会えたことに誇りに思っていました。現在、女性・検診クリニックにて勤務させていただいていることに心から感謝しております。

医療現場での勤務経験がなく、戸惑うことも多々ありますが、丁寧に指導いただきながら、少しずつですがお仕事を覚えております。

患者様が検診を受けられるお姿につれ、検診の大切さを目の当たりにし、たくさんのお話を学ばせて頂いております。まだまだ未熟ではありますが、常に患者様側に立ち、安心感を与えられる対応を心がけてがんばってまいりますので、どうぞよろしく願います。

受付 宮本加奈恵



よろしく
お願い
します!



3D/4D始めました

8月18日より、当院では、臨床検査技師による3D/4D胎児超音波検査を行っています。
3Dは、多数の断面像を組み合わせることで胎児の立体的な像を表示することができます。4Dは、その処理をさらにリアルタイムに行うことで赤ちゃんの動きを見ることが出来ます。

3D/4Dは妊娠20〜30週あたりが特に見やすいですが、赤ちゃんの体勢が良ければ妊娠後期でも綺麗に見えます。検査中の赤ちゃんの向きや体勢によって、お顔が見られなかった場合、後日改めてご来院いただき、お顔のみの3D/4D胎児超音波をもう一度させていただいております。
検査は、推定体重、胎位（逆子かどうか）、胎盤の位置、羊水の量などを確認した後、3D/4Dを行います。ただし、医師による診察はありませんので、奇形の有無など、診察にかかわるご質問にはお答えできません。気になる点がございましたら妊婦健診時に医師にご相談ください。

臨床検査技師 藤本真里奈・宮崎薫

実施日時：毎週火曜・金曜
所要時間：約15分

対象の方 当院またはひなた助産院にて妊婦健診を受診中の妊娠16週以降の方

予約方法：完全予約制

※電話・受付・HPより承ります。

料金：1回 3000円（税込）

持参物：USB（検査中の動画を保存できます）

詳細は当院HPまで！

助産師コラム

今年も猛暑が続き、過ごしにくい夏となりました。9月に入り気温も下がり、ようやく過ごしやす日々が訪れ、秋の気配を感じるようになってきました。

さて、秋といえば「食欲の秋」「読書の秋」などよく聞きますが、その由来はどこからきているのでしょうか。

実は「食欲の秋」の由来は、これといった決まったものは無いようなのですが、昔は旬のものはその季節でしか味わえなかったため、秋に収穫を迎えるものが多いこと、夏バテした体の調子を取り戻すため涼しくなった秋に自然と食欲が増すこと、動物は本能的に冬を越えるために多くの栄養素を体に取り込もうとする性質のため、「食欲の秋」といわれるようになったようです。

これから食べ物をおいしく食べられる季節となりますが、暑さで弱っている体をいたわるためにも、バランスよく食事をする心をかけ食べ過ぎによる急激な体重増加に気をつけながら「食」を楽しんで過ごしましょう。

助産師 沢木亜希子



他ご紹介

今回は：

薬剤師の奥田佐千子さんです！



※第一位：優しくて穏やか※

いつもニコニコ穏やかに仕事をされ、お菓の説明も優しく親切にしてくれます。忙しくてもその雰囲気は癒されます♪風邪などで何かお菓を処方してもらおうと、いつも心配して声をかけてくれる優しい奥田さんです♡

※第二位：おいしいもの大好き※

お酒が飲めない奥田さんは、食べることが大好き。おいしいお店をたくさん知っています。今度、またおいしいランチ教えてくださ〜い！

※第三位：おちゃめ※

とても真面目そうな雰囲気ですが実はとってもおしゃべりが大好き！おしゃべりをしている時の奥田さんはお茶目でかわいいです♡

※みんなの知らない奥田さん※

実は工作が得意！アネックス棟の薬局には、奥田さんお手製の便利グッズがあります。

※奥田さんをごんごんに例えてみました※

穏やか〜なキリンさん♡

※奥田さんへ一言※

たくさん女子会しましょう！いつも笑顔の耐えない奥田さんでいてください♪

