



# くつろぎ通信7月号

## 2016年6月30日発行

新聞委員

高橋真里奈・宮崎薫

### Drヒロのひとりごと

僕は今年6月に60才になりました。還暦というやつです。暦がひとまわりして、再び、赤ん坊になって生まれかわれる貴重な年です。新しい人生を皆さんが、もう一度やり直せるとしたらどうしますか。第二の人生って何ができるんやろう。

僕と同じ時期に箕面で開業して、あと3、4年たったらクリニックを閉じるつもりの人に、「辞めたらどうしますか。」と聞きました。彼は、「ボランテアをしたり、バイトしたりして生きていきます。」と言います。また僕の弟は長年、宝塚歌劇という華やかなところで仕事をしているサラリーマンでしたが、この春に關連の葬儀社に最後の出向になりました。みんなそれぞれ第二の人生に悩みます。

仏教の本には、こんなことが書いてあります



した。ブツダは「人生なんとしてでも生きてい。」という執着は苦しみしかつくらないと発見して、生きることに對する執着を捨てようとしています。そのため、王子の位や家族を捨て、単独行動にチャレンジします。大変な苦勞をされますが、見事に成功して、「解脱」に達します。たとえみんなと仲良くして、共生を重じて長く幸福に生き続けたとしても、食うか食われるかの連鎖からは抜け出しはしない。「聖者は孤独で安穩に住む。」という言葉でも表現されています。(インドではこの時期を林住期と言います。)

僕ももう少ししたら、ゴルフ場の広い林中で、誰にも迷惑かけずに鳥や鹿と一緒に生きたいな。なんでゴルフ場なんや！

参考文献 ① 「ひとりて生きるということ」

アルボムツレ・スマナサーラ

② 「ブツダ」 手塚治虫

久保みずきレディースクリニク

菅原記念診療所 理事長 久保寛倫

### Drアヤコのひとりごと

病児保育室ご利用が昨年、年間1000人を突破しました！

病児保育室はお子さんが病氣などで、他のお子さんとの集団生活が困難な時期に、保育所などにかわり、一時的にお預かりする施設です。当院では病児保育室くれよんが小児科外来に隣接し、ここから日々お子さんの声にぎやかにひびいています。当院では平成19年より開始しておりますが、初年度でのべ32人のご利用であつたのが、昨年度は1009人のご利用となり徐々にご利用される方が増えていきます。病児保育専門士であるスタッフを中心に、看護師、保育士全員 American Heart Association ハートセイバーの資格をとり安心してご利用いただけるよう努力をしております。(裏へつづく)

### ★くれよんの日★

- 8:00 受け入れ 問診、検温、  
症状、薬の確認、  
お荷物の確認、診察
- 10:00 おやつ
- 11:30 昼食
- 12:00 検温、与薬
- 13:00 お昼寝
- 15:00 おやつ
- 16:00 検温  
適宜お迎え
- 19:00 閉室



(↑)づき

【保育士より】病気の時にご利用いただく施設だからこそスタッフ一同、お母さんお父さんのようによりそい、お子さんが楽しく、安全に過ごしていただけるよう保育してまいります。これからも保護者の方々が安心して利用できる施設をめざして頑張りたいと存じます。

小児科 副院長 石井彩子

## N C P R 新生児蘇生法講習会

一昨年に日本周産期・新生児医学会新生児蘇生法(N CPR)の講習会(Aコース)を開催し、菅原診療所とひなた助産院からのスタッフ全員(23名)が合格、Aコース認定をうけておりました。



N CPRガイドライン2015に改定されたのをうけ、当院にても3月12日、13日アップデート講習会ならびにスキルアップコース(Sコース)講習会を開催し、周産期医療に関する40名が講習をうけました。

新生児の約10%は出生時に何らかの助けを必要とし、1%は専門的な蘇生を必要とします。我が国では、年間約110万人の出生

がありますので、約10万人の新生児が、呼吸循環の安定のため、何らかの助けをうけています。我々臨床現場のスタッフは、国際基準による、より安全に効果的な蘇生ができるよう日々心がけなければなりません。当クリニックにても全スタッフが新生児の蘇生法に習熟でき、出生された赤ちゃんが速やかに呼吸循環状態が安定できるよう、現場でのシミュレーションを含んだ訓練しております。今後も定期的に講習会、勉強会を開催し、緊張感を持って診療にあたるようスタッフともども努力していきたいと思っておりますのでよろしくお願いたします。

小児科 副院長 石井彩子

## アトピー性皮膚炎を 予防する 〜新生児期の保湿〜

新生児期からの保湿がアトピー性皮膚炎を予防できます。

アトピー性皮膚炎の人は、バリアー機能の低下により皮膚の水分が失われやすい(乾燥しやすい)体質です。そこで出生後間もないころから保湿剤による保湿を行うことで、アトピー性皮膚炎を予防できるのではないかと、この仮説をもとに研究が行われました。

【対象】両親またはどちらかの親にアトピー性皮膚炎がある、もしくは先に生まれている子供にアトピー性皮膚炎がある新生児118人。

【方法】新生児を59人ずつA・Bグループに分け、どちらのグループでもまずせっけんで体をきれいに洗う。

・グループAは毎日1回以上全身に保湿剤を塗る。

・グループBは保湿剤を使わずに乾燥したときだけ白色ワセリンを塗る。

これを32週継続行う。

【結果】グループBでは59人中28人がアトピー性皮膚炎を発症したのに対し、グループAは59人中19人がアトピー性皮膚炎を発症。保湿剤を塗ることで、アトピー性皮膚炎の発症率が約3割低下した。

(J Allergy Clin. Immunol 2014)

まだ研究段階ではありますが、赤ちゃんをお風呂にいられた後、すぐに保湿剤を塗る習慣をつけることで、アトピー性皮膚炎を予防できる可能性があります。ご家庭でも実践してみるとよいと思います。

小児科 副院長 石井彩子



## 新人紹介



助産師 坂本のり子

昨年の11月より、病棟で助産師として働かせていただいています。坂本のり子です。

自身の出産、子育ての間、しばらく仕事から離れていました。双子の息子も3歳になり、新たな思いで、再び助産師の仕事をしたいとの思いが募っていた時に、縁あってこちらで働かせていただくことになりました。

久しぶりの産科での仕事は緊張の日々ですが、いのちの誕生の場に立ち会えることの素晴らしいや尊さを肌で感じ、また助産師として働けることに感謝しています。

未熟な所も多く、周りのスタッフの方々に助けていただきながら半年が過ぎました。これからもスタッフの方々から知識や技術を吸収し、学ぶ姿勢を忘れず成長していきたいと思っています。そして、お母さんと赤ちゃんが笑顔になれるお手伝いができるように頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。



胚培養士 久保恵梨

このたび入職いたしました、胚培養士の久保恵梨と申します。胚培養士という仕事を知ったのは高校生の時でした。命の誕生という宇宙で一番神秘的な部分を手助けできることに感銘を受けてずっと目指してきました。不妊治療から出産まで一貫して命を大切にされている、この久保みずきレディースクリニックで、念願の胚培養士として働かせていただいていることが本当に幸せです。

私が最初に命の素晴らしさを知ることができたのが小学校一年生の時の保健の授業でした。先生に手のひらほどの画用紙を配られて「何か見えますか？」と聞かれました。ただの画用紙かと思ったのにそう言われてよくよく見てみると、真ん中にとても小さな穴が開いていました。「この小さな穴は大きくなる前のおみんなど同じ大きさです。」と先生が赤ちゃんになる前の出来事を話してください、教室のおみんなど共にびっくりして自分はこのなに大きくなったのと小学生ながら命というものに感動したのを覚えています。

今では本物の卵を目の前にして、感動と緊張と期待と色々な気持ちを抱きながら卵を見守ることができています。

卵を顕微鏡で見ると望遠鏡で見る惑星のよ

うに丸くキラキラ輝いていて、見ていただけで感動します。あらためて自分が生まれてくれたことに感謝です。

まだまだ未熟ですが、大切な命の誕生に少しでもお役にたてるように誠心誠意頑張ります。宜しくお願い致します。



胚培養士 八木まみ

この度、胚培養士として入職いたしました八木と申します。今回が初めての就職で毎日勉強することばかりですが、このような素晴らしい環境で勤務させて頂けることをとても嬉しく思います。

胚培養士という職業ですが、実際に不妊治療を受けるようになって初めて知ったと言う方が多いのではないかと思います。私自身も大学でこの様な職業があるという事を初めて知り、自分も不妊に悩む患者様の手助けができればと思ひ胚培養士を目指すようになりました。患者様の大切な卵や精子をお預りする責任のある仕事ですので、丁寧に作業するようにつけていきたいと思ひます。

胚培養士としても社会人としてもまだまだ未熟ですが、一日でも早く皆様のお役に立てるよう努力してまいります。どうぞよろしく願いいたします。

## 日帰り旅行

昨年、久しぶりに娘と3人で日帰り旅行に、行先は高野山へ。高野山は弘法大師空海が開いた真言密教の聖地であり、2015年には開創1200年を迎えました。今も弘法大師が修行していると言われています。

どんな所だろうと心を躍らせ、電車・ケーブルカー・バスと乗り継ぎ目的地に。車中は人でいっぱいでしたが、窓から見る紅葉はすごくきれいでした。

まずは奥の院参道に。参道には大きな杉の木が両脇何本も立ち並び、その中には有名な戦国大名、日本でも名を知らない人はいない有名な墓石が沢山並んでいました。参道は大勢の人がいる中、意外にもシンと静かで奥に進むと自分の心が落ち着き、身も心も清められた気分になりました。

それから、汗かき地蔵や姿見の井戸、みろく石の名所に寄り道。井戸をのぞいて見たり黒い石を持ちたり楽しい時間が過ぎ、いよいよ御廟に着き弘法大師の聖地へ。今も修行しているのかと思うと頭が下がる思いです。

楽しい旅も終わり次はどこに行こうと思いをめぐらせています。

お土産の高野豆腐は美味しかったですよ！是非行ってください。

アメニティ 内田友子

## 不妊治療費助成制度のお知らせ

平成28年4月より、一般不妊治療（人工授精など）や、不育症の検査や治療を受けられたご夫婦に対し、助成制度が開始になった自治体があります（加古川市、稲美町など。）（神戸市、明石市は行われていません。）

特定不妊治療（体外受精や顕微授精）の申請においても、兵庫県で助成を受けられる方は、お住まいの市でも助成を実施している場合がありますので、各自自治体へお問い合わせください。

## 3D/4D胎児超音波検査の予約枠が変更になりました。

※検査は臨床検査技師が行いますので、診断に関わる質問にはお答えできません。あらかじめご了承ください。

月曜日

14時00分～15時00分

火曜日・金曜日・土曜日

14時40分～16時00分

◎詳しくはホームページをご覧ください。



## 他己紹介

今回は：看護師の

**田部 恵美さん**です。



### ☆第一位：丁寧

忙しい時も丁寧にテキパキ仕事をし、どんな質問も詳しく答えてくれて、どんな事にもぱぱっと対応してくれるいつも頼りになる存在です。とてもまじめで自分できちんと確認しないと納得いかないという頑固な面も…。

### ☆第二位：スタイル抜群

美人ですらつと背が高く脚も長い。モデル体型なのでおしゃれでかっこいい洋服がよく似合う。スポーツジムに通い体をきたえているとか…。すらつとかっこいい田部さんですがお肉大好き。ランチは焼き肉に行くことが多いんです。

### ☆第三位：アイドル大好き

TVドラマ、芸能ネタに詳しい。特にアイドルグループについてはとても熱く語ります。

### ☆田部さんに一言

これからもそのままの田部さんでいてください。頼りにしています。