

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 13

2012/11/25

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原
matsugaoka-j@par.odn.ne.jp

みなさまこんにちは！松が丘助産院 Jim クワバラです。

すっかり風も冷たくなって、朝晩は手袋・マフラーがいる季節になりましたね。

12月に向けて冬支度は万端でしょうか？

我が家は11月初めによく衣替えをして、

10月半ばまで薄着で飛び回ってた子どもたちも、ダウンを着込んでぬくぬくしています(^_^)

そして本格的に風邪に気をつける時期になってきましたね。

インフルエンザも11月から2月くらいが流行のようです。

基本のうがい手洗いをしっかり、さらにお野菜たくさんの食事でビタミン補給、

ねぎしょうがも積極的に食べて風邪を撃退しましょうね!!!

それでは今月のメニューです。

—— メールマガジン Vol.13 ——

- 1・スタッフ紹介 ～お料理スタッフ・高松裕子～
- 2・今月のお産
- 3・海外からのお客様
- 4・今月の☆松が丘レシピ☆ ～ネギときのこのグリル焼き～
- 5・コラム「こそだての基本はお母さんの安定」
- 6・クラス案内

今月もどうぞお楽しみ下さい☆

◆ スタッフ紹介 ◆

恒例のスタッフ紹介、今月はお料理スタッフ三人目で 高松 裕子 です。
背が高くてスタイル良し! とっても美人な高松さん。
台所をぱっと華やかにしてくれます。
松が丘とはどのようなご縁だったのでしょうか (^ ^*)

皆さまこんにちは、キッチンスタッフの高松裕子です。
平日週3日ほど、松が丘のキッチンにおります♪

私は、小学校5年生になる次男を松が丘で出産しました。
健診にお子さん連れていらっしゃる方をお見かけすると、
こんな時もあったな ～と懐かしく思い出しています。
あれから11年、長女は高校生に、長男も来春高校生の予定…?!です。

もともとお料理は好きでしたが、
『ここにあるものは何でも使ってよいから』
と言われてお手伝い始めた頃は、何を作ってよいやら…。
しばらくの間戸惑いました。
でも、それも束の間。
今では色々なお野菜をどんな風に使おうか、考えることが楽しくなっています。
『美味しかったです』と言っていただくと、また頑張ろう♪と思います。

これからも、幸せなご家族の姿から元気をもらいながら、
季節の野菜を美味しくお料理したいと思いますので、よろしくお願ひします。

◆ 今月のお産 ◆

先月はいつもの倍以上の出産数だった当院ですが、一転、今月は少しゆったり。
今月が予定日の方はやや少なく、皆さまにゆったりと過ごして頂きました。
そんな中から、今月はリピーター産婦さんをご紹介します。

Kさんはお二人目を当院でご出産され、
今回は三人目のお産でいらっしゃいました。

お一人目は、7年前に実家の広島総合病院でご出産されました。
その時もとて順調な経過で、
初産婦さんとしては早い12時間でご出産されたそうです。
しかし、もうすぐ生まれそうと分娩台に乗り、
すぐにでも産みたかったし産めそうでしたが、
医師が来ないからと助産師に赤ちゃんの頭を出ないようにおさえられたとか、、、
それは結構つらい思い出として残ったとおっしゃいます。

助産院でのお産を決めた理由は、最初のご出産もスムーズだったこともあり、
助産師だけの介助で産める、もっとお産を楽しめるはず。と思ったからだとか。

今月松が丘助産院はお産が少なく、おひとりのご入院でした。
しかし入院中にカンボジアとガーナから医療者の方々が見学にみえ、
Kさんにはちょっと忙しい思いをさせてしまいました。
Kさんは快く助産院での感想を何度も話して下さいました。

ガーナのドクターの「助産院ではお産は楽しめましたか？」に対して
「楽しめたというか、自分で産んだんだ、という実感がはっきりありました。
分娩台に移らなくてよい、陣痛の時と同じ姿勢のまま産め、それがずいぶん楽でした。」
と答えて下さいました。

Kさんは今回のお産に対して、
「3人目を産みたいという気持ちもちろありませんでしたが、
もう一度松が丘助産院に入院したかったです。」
と、私たちにとって嬉しい言葉を頂きました。

今回もご家族みなさんが立ち会ってのご出産でした。

前は上のお姉ちゃんが4歳の時。
2番目のお子さんの出産に立ち合いました。
生まれたばかりの赤ちゃんが泣いていた時、
お姉ちゃんが頭を撫でてあげると泣き止みました。
そのことでお姉ちゃんは育児に自信がついた様子です。
今でも4歳下の弟の面倒を見るのがとても上手です。

今度の赤ちゃんは女の子、きっと小さなお母さんとして、
働くお母さんの片腕になって活躍してくれるでしょう。
楽しい5人の生活がスタートしますね。
本当におめでとうございました！



◆ 海外からのお客様 ◆

松が丘助産院は、海外からの研修先としてたくさんの実習生を受け入れています。
今月も何人ものお客様が訪れました。
前半は2週間程度カンボジアの助産師さんたちの泊まり込みでお産の実習に。
健診に付き添ったり、お産の方に付き添ったりしました。
後半はカンボジアとガーナから、医師や健康行政の責任者の方々がいらっしゃいました。

アフリカやアジアの発展途上国は、
妊産婦死亡率（出産を理由になくなる母体の死亡率）や**新生児死亡率**が大変高く、
国により違いもありますがアフリカでは日本の約70倍、
アジアの発展途上国は日本の約50倍にも上ります。
（ちなみに日本では、妊産婦死亡は10万人に約7人、新生児死亡は1000人に1.7人）
世界の保健機構はこぞってこの数字を下げようと努力していますが、
簡単にいかないのが現状です。

単純に医療介入を行えばその数字が下がるわけではありません。
根底に国民の意識や教育、医療者の教育の質、それを支える基礎教育の問題など
多くの問題があるようです。

ではなぜ助産院が注目されるかというと、日本の助産院には医師がいなく、医療的な処置は緊急時だけに限られています。日本の助産師は医師がいなくても独立して出産を取り扱うことができるのですが、医療的な行為は法律的に認められていません。その厳密さは世界的にみても極端なほどです。

それにもかかわらず助産院では、病院よりも（正常なお産しか扱ってはいけないことが前提ということもあり）非常に死亡率が少ないのです。もちろんそれは、大きな病院がバックアップしているからこそできることです。背景にすぐに引き受けてくれる大病院があるからこそ、私たちはお産を引き受けているのですが・・・搬送した例を含めてみても、妊産婦、新生児死亡率ともに割合がとても低いのです。

当院では幸いなことに、開業以来、病院にお願いしたことはあっても、死亡例はありません。もちろん別の病気で亡くなられたお母さんはいらっしゃいますし、出産後にほかの原因で亡くなった赤ちゃんもいらっしゃいますが、お産が原因ではありません。これはとても幸運なことです。

発展途上国の医療者から見ると、松が丘助産院のようにほとんど医療器具や薬がないところで死亡例が出ないことは大変驚きのようです。医療の水準は文化的な成熟とかかわっているのだということ、発展途上国の方々とかかわっていると感じさせられます。

海外の医療者の方にお産について説明するとき、いつもお話するのは、**妊娠中の過ごし方の大切さと、十分な観察**です。**安全にお産をするには十分な準備が必要**なのだと強調しています。カンボジアやガーナの医療者の方々に、安全なお産・人間なお産のためには、**妊娠中のケア**の重要性、**医療者が妊産婦に優しくあること**の重要性をいつも語っています。

2007年には、マダガスカルから来た助産師さんが、松が丘助産院の妊産婦さんの顔がとても楽しそうだと強く印象を受けて、マダガスカルのお産を改善するために取り組まれました。私も2007年2008年とマダガスカルを訪れ、研修生を受け入れました。

日本の小さな助産院の取り組みが、
世界の遠く離れた地域で少しでも役立つことを願っています。



ご協力くださったお母さんたちに心から感謝の意を供します。
(文責・宗)

◆ 今月の松が丘レシピ ◆

いつもの食卓にヘルシーをプラス！

このコーナーではノンオイル・ノンシュガーなお野菜レシピをご紹介します。

今月は本格的な冬到来を前に、おネギをたくさん食べよう！レシピです。

刻んで使うとなかなか減らない長ネギも、このレシピなら2本3本ペろり。

やはりネギ・しょうがをよく食べていると風邪をひきにくいような気がしますよねえ。

先人の知恵でしょうか。

私はこの「自分理論」を大事にしている、

何がどう良いかは個人によって差があると思いますが、

自分なりの健康セオリーを見つけていくと体調管理にとってもお役立ち！

ということだけはプッシュしたいと思います（^^*）

【ねぎときのこのグリル焼き】



材料・・・長ネギ、
きのこ数種類（あるもの何でも、
今回はまいたけ、しいたけ）
おかか

作り方：長ネギは3～4センチの長さに切り、きのこは房に分けておき、
長ネギからグリルで焼きます。

火加減は、じっくり焼いて甘みを出したいときは中火くらい、
歯ごたえを残してシャキッピリッくらいが好きの方は強火でどうぞ。
焦げ目がついてきたらひっくり返し、そろそろきのこもグリルへ。

（きのこがグリルの網から落ちるわ・・・という方はホイルをしいて）
きのこはあっという間に焼けるので、焼きすぎに気をつけましょう。
しなっとして食べられそうな程度で取り出します。

ネギも火が通ったらグリルから上げ、
ざっと混ぜてお皿に盛り、おかかをのせて酢醤油で頂きます。
その他トッピングと味付けはお好みでどうぞ。
ネギの焼けた外側が食べにくい方は、一皮剥いてくださいね。

シンプルだけど、とっても美味しいグリル焼き。
コンロを占領しないで、待っているだけでできるのも主婦には有り難いですよね。
他のおかずを作っている間にもう一品！ぜひお試し下さい。

◆ コラム「子育ての基本はお母さんの安定」 ◆

今月のコラムは、**院長の宗**より、**子育ての基本**のお話です。
これまでご紹介してきたコラムでは、
安定した生活・安定した子育てのために、実際の日常を支えるヒントをお伝えしてきました。
全てはこの時のために。そして全ては、この時から。

子供を育てることはとても楽しく、素晴らしいことではありますが、
子供の育て方や接し方に悩んでいるお母さんはよくいらっしゃいます。

悩みの中でよく聞かれるのが

「子供がどうして泣いているのかわからない」という言葉です。

特に生まれて間もないお子さんは、
お母さんのほうもまだ赤ちゃんに慣れていないせいもあり、
なぜ泣くのかかわからない ということがよくあります。

慣れてくると赤ちゃんが泣くときは理由があることがわかってきます。

例えば おなかがすいた、眠い、おしっこかウンチをしたい、暑い。

また湿疹のあるお子さんですと、かゆいという理由もあります。

しかし すべて満たしていると思っても、まだ泣くときがあります。

それは赤ちゃんにも感情があり、
お母さんの不安感やいらだちを投影していることがよくあるからです。

ではどうしたら良いか、というと意外と答えは簡単です。

赤ちゃんが安定できるように、しっかりと抱っこしてあげる ことです。

たくさん安心するように話しかけてあげる ことです。

お母さんが困っているとあかちゃんも不安なんです。

赤ちゃんが泣くときは赤ちゃんだけに気持ちを向けてしっかりと抱きとめてあげましょう。

赤ちゃんを尊重して、もし困ったことがあったらちゃんと説明してあげてください。

きちんと大人に話すように話してあげてください。

そして赤ちゃんをしっかりと抱いてあげましょう。

きっと赤ちゃんも安心します。

母乳をあげている時期には、

おなかがすいていなくても乳首を含むことで安心することもあります。

そのまま寝てもいいんです。

部屋が片付いていなくても、お茶碗が流しにたまっていても、

まず赤ちゃんを抱いてあげましょう。

でもご飯を食べることとトイレには赤ちゃんが泣いていてもしてくださいね。

赤ちゃんを抱きすぎることはありません。

抱き癖をつけるな という言葉ほど安定した育児の邪魔をする言葉はありません。

たくさん抱っこされて、お母さんやお父さんの愛情をたっぷりと与えられて、
尊重されて育ったお子さんは、とても安定しているのです。

ということはお母さん自身が安定していることがとても大切です。

そのためにはお母さんたちも大切にされ、

子供たちに余裕をもって気持ちが向けられることが大切です。

皆さま、お子さんに余裕を持って接してあげられていますか？

家事や仕事は完璧でなくてもいいんです。しつけどって完璧にはできません。

でもお子さんに愛情を注ぐことだけはめいっぱいしてあげてくださいね。

皆さまが幸せな子育てを出来るよう、助産院はこれからも精一杯お手伝い致します。

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加できるクラス」のご案内です。

各クラスとも、詳細はHPをご覧ください。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-d1.html>

クラス参加を機に、是非松が丘へ遊びに来てくださいね。

第一水曜日のマ・メールの会も好評開催中！

妊婦さんから産婦さんまで、どなたでも参加できます。

ママ友作りに是非いらしてください（^^*）

食の会	月2回	10:30~13:00	4000円 (2回目以降2000円)
ゆる体操	第1、第3木曜日	11:00~12:00	2000円
アロマクラス	第3木曜日	13:30~15:30	2000円
バランスボールエクササイズ	第4水曜日	13:30~14:30	2000円
マ・メールの会	第1、第3水曜日	14:00~16:00	無料
リフレクソロジー (リフレ)	毎週木曜日	ご予約に応じて	6000円
アロマオイルマッサージ (アロマ)	毎週金曜日	ご予約に応じて	6000円

各クラスの日程は、こちらからご覧ください。

<http://midwife.blush.jp/matsugaoka/schedule/sche28.cgi>

《マメールスペシャルのお知らせ》

今月の第3水曜日は、マ・メール スペシャル！！

お母さんと赤ちゃんのための音楽会を開催します。

会場の都合上、申し訳ありませんが定員 25 組とさせていただきます。

ご予約はお電話で、「マメールスペシャル参加」とお伝え下さい。

12月19日(水) 午後2時～4時

参加費：500円

会の詳細、前回の様子などはこちらからご覧下さい。

<http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/classinfo/class-a5.html>

なお、第1水曜日(12/5)は通常どおり開催致します。

◆ おわりに ◆

今月も長々とお付き合い下さり、ありがとうございました(^^*

今回は多くの記事を、院長の宗にお願いしました。(お忙しい中ありがとうございました！)

松が丘助産院の活動を多くの方に知って頂ける機会があり、宗も喜んでおります。

私はといえば、相変わらずテストと課題に追われていますが、

次の病院実習は2月の終わり、校内での技術練習も一段落して座学の日々を送っております。

この三連休も、明けの月火にテスト2科目を控えて、この仕事と並行して試験勉強…

当然昼間は子供との時間なので勉強なんてできず、

しかし夜の時間の活用も日増しに上達してきまして、なんとかこなしています。

私も成長したなあ(笑

思えばこのお便りを出すようになってから、早一年。今回は満1周年記念でした。

皆さまとは長いお付き合い…と思いきや、新しく登録して下さる方も多くいらっしゃいます。

新しい出会いは嬉しいですね。是非これからもお付き合いよろしくお願ひいたします。

1号から見てないわ！という方、

バックナンバーはメルマガ紹介のページにありますので、よかったらご覧くださいね。

http://www2.odn.ne.jp/matsugaoka/infomation/mail_magazine/mail_magazine.html

クワバラの自己紹介はVol.1に載っていますので、そちらも是非(^^*

それでは、今年も残り一ヶ月ちょっと。締めくくりまで忙しい人も多いかと思いますが、

皆さま体調にお気を付けてお過ごしください。また来月お会いしましょうvv