

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 14

2012/12/30

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。
今年もとうとう残すところあと一日。すっかり年末ですね～
お正月の準備は整いましたか？
と言っても先週は金曜日まで働いていた人も多いはず。
我が家も土曜日から慌てて大掃除に年賀状におせちの買い出しに…と奔走しております（＾＾）；

この一年、皆様はどんな年だったでしょうか。
新たに家族ができた人も多かったと思います。
あのとき産んだ〇〇ちゃんがもう何歳！！と、お誕生日は毎年あるけど感慨深いですね。
クワバラ家も今年は長男が五歳、七五三をしました。
このメルマガで松が丘を思い出してもらって、
こんなお産だったな、小さい頃はこんなだったな、もうこんなに大きくなったなあ、
と振り返るきっかけになってもらえるといいな、と思っております。

それでは今月のメニューです！

- メールマガジン Vol.13 ——
- 1・マ・メール スペシャル
 - 2・最近の松が丘助産院
 - 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～じっくりおいしい！キホンの煮物～
 - 4・コラム「エストロゲンとおっぱいの話」
 - 5・クラスのご案内
 - 6・インフォメーション

今月は紙面の都合でスタッフ紹介を割愛しました。ご了承下さい。
それでは今月もどうぞお楽しみ下さい（＾＾） /

◆マ・メール スペシャル ご報告 ◆

先日 12 月 19 日、松が丘助産院恒例のマ・メールスペシャルが行われました。

マ・メールスペシャルとは、お母さんと赤ちゃんのための音楽会です。

院長の宗が赤ちゃんに本物の音楽を聞かせたいと始めたもので、半年に一度、7 月と 12 月に開催しています。

お母さんになって小さい赤ちゃんがいると、なかなか音楽を聴きに行くことができませんが、小さい赤ちゃんがいても本物の音楽を聴いて欲しいと考え、この会を行っています。

松が丘助産院にはなかなか多芸な方がたくさんいらっしゃいます。

ほとんどは松が丘助産院で赤ちゃん産んだ方、あるいはそのご家族や関係者の方々です。今回の出演者は・・・



約 10 年前にこちらでお子さんを産んだイノトモさん。
NHK の「みんなのうた」でもご活躍されています。
(今回写真をとりそびれ・・・申し訳ありません、これは今年の冬の写真です(～、～))

やはり 10 年前にご出産された曾我部さんのご主人。
シンガーソングライターで、おもちゃ美術館の館長さんでもあります。
子供たちを楽しませるのが、とても上手です。





やはり松が丘助産院でご出産された、
平出佳子さん。
三味線と小唄の専門家です。
素敵なお着物で歌っていただきました。

桑原千洋もバイオリンで。
看護学校の授業をサボって(笑)
緊急参戦!!



そして昔から毎回来て頂いている、
ピアノの先生清水恵子ちゃん。
本格的なピアノ演奏が聞けます。





かわいいお嬢さんたち2人も
ピアノを披露してくださいました。
お母さん達が下のお子さんを
松が丘助産院でご出産されました。
とても可愛く、
まだ小学校に上がる前ですが
とっても上手！！

二時間という赤ちゃんたちには
ちょっと長い時間でしたが、
みんな音楽が鳴っているときは真剣に
聞いていました！

久しぶりに会うママたちも
楽しい時間を過ごして頂けたと
思います。



やっぱり生の音楽はいいですね。

来て頂いた方、出演者の方、皆さまのおかげで良い会となりました。

ありがとうございました。

そして電話して頂いたのに満員で来れなかった皆さま (><

会場が狭くて本当に申し訳ありませんでした。是非次回もチャレンジしてください!!

次回は来年7月の第3水曜日、ご予約しておいてくださいね。

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

12月はお産の予約が少なく、助産院はほとんど昼間だけの営業でした。

その中でもちょうどクリスマスイブにお産みになったSさんをご紹介します。

12月24日予定日のSさんは、

赤ちゃんが小さめで助産院でお産できるかどうかと心配していました。

しかしお一人目のお産は3800g、

予定日より11日(41週5日)遅れて、誘発してのお産だったようです。

今回の妊娠では、予定日の約2週間前にやっと推定体重が2500gを超え、

「良かった助産院で産める！」と、ご本人も私たちスタッフもよろこんでいました。

しかし、きっと予定日より遅れるだろうから、

せめて年内に産んで欲しいなあ…くらいにスタッフ一同は思っていました。

ご本人はいたって焦りもなく、「お正月に産んだら皆さんにお年玉差し上げますよ」といった感じ。

うーーん。(笑)

私も24日に生まれるはずはないと高をくくっておりましたら、

なんとぴったり24日の朝に、陣痛が始まり入院。

本人はいたって平然としており、「痛い」とはいうものの仏の顔をしています。

しかし確かに子宮口は入院時5センチ開いています。

お顔だけ見ると、産まれるのかなあ？ という感じでしたが、

午後1時ぐらいには子宮口が8センチから9センチに開き、

水中出産希望でしたので、プールへ。

「あ〜温泉みたい」と、なかなか余裕がありましたが、徐々に本格的に、

14時28分に破水 声も一段と大きくなり 待機していたご家族を分娩室におよびしました。

Sさんはご自身のお産をご家族と共有したいということで、

ご両親、お兄さん、双子の妹さん、妹さんのお子さん、ご自身の上のお子さん、が分娩室に入室。

破水後はお産は一気に進みます。(経産婦さんの場合)

頭が見えてくるところから生まれてくるまで、ご家族みんなで赤ちゃんを迎えてあげました。

そして体が出る瞬間に、仕事場から駆け付けたご主人が到着。ちゃんとご主人も間に合いました。

出生は14時42分。

そしてなんと赤ちゃんの体重は3346g！！

2週間前にやっと2500gを超えたはずだったのにこの大きさは？

すごい伸び方です。Sさんの子宮はすごい！！元気！！丈夫！！

その上予定日ぴったりでした。

ご自身でも「まさか、予定日ピッタリに生まれるなんて、、、自分でも驚きです。」とのこと。

「ピンゴ賞はないんですか？」のお言葉に、紙おむつのパックをご褒美に差し上げました。(笑)

安産の秘訣は、「妊娠中、上子さんがいるから夜寝るのがはやかったせいかなー」とおっしゃっていましたが、その通り。夜寝るのが早くなるとお産はとても順調です。

一人目が安産だったからと、2人目も大丈夫と思ってぎりぎりまで仕事をした方はお産に時間がかかったり、破水してからなかなか生まれなかったり、出血が多くなったりと様々なトラブルが起こりやすいのです。

生活が変わるとお産は変わる。

そしてご家族が仲が良いのもきっとご安産の秘訣ですね。

子育ても本当に上手です。Sさん本当におめでとうございました。

◆ 今月の松が丘レシピ ~じっくりおいしい!キホンの煮物。◆

毎日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。

今までどんなお料理を載せてきたかしら…と、前号までを振り返りながらのメニュー選び。

そう言えばキホンの煮物をまだ紹介していなかった!!

というわけで、根菜が美味しい冬にこそコトコト煮て欲しい、煮物をご紹介します。

【キホンの煮物。】



材料：大根、人参、
玉ねぎ、ゴボウ、昆布、
干しいたけ

作り方：

玉ねぎ以外の食材をそれぞれ食べやすい大きさに切り、鍋に入れます。

大きさをそろえると火の通りが均等になりますね。切り方を工夫すれば見た目もキレイです。

玉ねぎは少し小さめに切り、全体にバラっと入れます。

この玉ねぎがポイント!

当院のお料理は基本的に砂糖やみりんを使いません。でもお野菜ってじっくり煮ると甘いですよ。この細かく切った玉ねぎが、煮ているうちにトロッと溶けて、い〜い甘さを出してくれるんです。

具材の準備ができたからお出汁を入れます。お出汁の量は、鍋底1～2cmくらいが目安。具が隠れるほど（いわゆる「ひたひた」）は入れなくても、ちゃんと火が通ります。火にかけ、沸騰したら火を弱めます。弱火でじっくりコトコト煮て下さいね。忘れた頃においしくなっているはず(笑) 煮物を作る日は、台所仕事の始めにまず煮物の準備をして火にかけちゃいましょう。他のおかずを作っているうちに煮物の良いにおいがしてきますよ。

全体がしっかり煮えたら、お酒少々を加えて少し煮て、塩と醤油で味を調えます。少しお塩を入れると、お醤油だけより色も濃くならず、お出汁やお野菜の味が引き立ちますね。

これからちょうど年末年始。きっと皆さんごちそうが続くと思いますが、三が日過ぎてちょっと落ち着いたごはんが食べたくなったら是非（＾＾* 煮物で和食をじっくり味わってくださいね。

◆ コラム「女性ホルモンとコレステロール」 ◆

このコーナーでは暮らしに役立つ生活のヒントをお伝えしています。前は院長の宗より、お母さんと赤ちゃんのこころのつながりのお話でしたが、今回は前回のいいお話からガラッと話題が変わり、血液どろどろのお話です。

看護学校の勉強も後期に入り、基本的なことから進んで最近は病気のことなんかをやっているんですが、どの授業でも「がん！動脈硬化！」まずは病気の勉強はこの二つから入ります。これらは日本の死因第三位までを占めるので（動脈硬化は心臓病や脳卒中の原因になります）、やはり医療にとっては重大なテーマなんですね。

ところで動脈硬化って**女性の方が少ない**こと、ご存じですか？
どの病気も若い人の方が少ないというのが一般的なんですが、動脈硬化は若い女性には少なく、更年期を過ぎると女性にも増えるんです。実はこれ、**女性ホルモンのエストロゲンにコレステロールを下げる働きがある**から。でもなんでココで更年期の話・・・と思っではいけません！
女性ホルモンと妊娠出産は切っても切れない関係 ですよ。ではコレステロールと妊娠出産は??

その前に、妊娠出産期の女性ホルモン（＝ここではエストロゲン）の変化についておさらいです。

妊娠すると、エストロゲンはとても多く分泌されます。

どれくらいかというと、**普段の100～1000倍！**

個人差や時期による変化もあるので幅がありますが、こんなに多いんです。

これによって 血中のコレステロールは下げられて、血液サラサラ。

妊娠中は循環が悪くなって赤ちゃんに栄養がいなくなったら困るから、でしょうか。

ヒトの体は本当によくできています。

（もちろんエストロゲンの働きはそれだけではありませんが）

そして産後はというと、妊娠中と比べて**エストロゲン値はなんと2～3万分の一に!!**

妊娠中に普段の1000倍だったと考えても、妊娠前と比べても30分の一程度。

この値は更年期より低いんです。

（このホルモンの急激な変化が産後うつとも関係があるのですが、その話はまた別の機会に・・・）

というわけで**産後はコレステロールを下げる働きが極端に弱く**なります。

ということは、それ以前より血液がどろどろになりやすいということ。

同じ物を食べていても、体の反応が違うんですね。

でも赤ちゃんのためにおっぱいをあげなきゃいけないので、お母さんは元気でいなきゃいけない。

おっぱいは血液でできているので、どろどろ血液だとおっぱいもつまりやすいですね。

ということは？

普段にも増して、血液がどろどろになるような（脂っぽい）ものは食べちゃいけないんですよ!!

ということ。

当院では「良いおっぱいのためにこんな食事がいいですよ」とオススメしていますが、

この食事、おっぱいのためだけでなく、自分の体のためでもあったんですね。

母乳のためのお食事＝血液サラサラで体にも良い!

結局ごはんの話になってしまいましたが、

女性ホルモンとコレステロールとおっぱいの深～い関係、おわかり頂けたでしょうか??

今まさに産後の方、どうぞ参考にしてくださいね。

そうでなくても、この食事（ノンオイル・ノンシュガー!）は

高血圧や糖尿病の人のためにもとても良いですので、

少しづつでも取り入れていってみてくださいね。

◆ クラスのご案内 ◆

当院では妊娠前の方から、妊婦さん、産後ママまで、参加して頂けるクラスがたくさんあります。妊婦さんでは他院でご出産予定の方も参加して頂けるクラスもあります。快適で幸せな妊娠生活・出産育児のために、是非、クラス参加だけでもご利用くださいね。

ここでは「誰でも参加できるクラス」をご案内します。

各クラスとも、詳細はHP をご覧下さい。

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

その他、それぞれのクラスも紹介していますので、是非ご覧下さい。

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、こちらからご覧下さい。

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

◆ インフォメーション ◆

◆松が丘助産院本のご案内◆

『安産力がつくナチュラルなお産の本』宗祥子著

松が丘助産院のエッセンスをぎゅっと凝縮した、
院長 宗 のお産本です。

妊娠期の過ごし方から、
妊娠～授乳中～子育てに活躍する「松が丘レシピ」、
二人ヨガ楽健法 や ゆる体操 などカラダのケアまで載っています。

妊婦さんでなくても健康になりたい人には必読書！
ぜひお手元に一冊どうぞ（＾＾*
当院にて販売中です。



◆「産後ママのすごしかた」講座開催◆

第三回両親学級産後編 開催のおしらせです。

この講座では、産後ココロとカラダが大きく変化するママのサポートケアのお話を中心に、
パパもふくめた家族みんなの産後のすごしかたをお話します。

今回はゲストに父子手帳の考案者 渡辺大地さんをお迎えします。

講義の後は楽健法をみなで実習。

夫婦でスキンシップをはかり、ココロとカラダのリラクゼーション法を身につけてお帰りくださいね。
産後ケアに興味のある方の単身でのご参加も歓迎しています。

講師	宗祥子、曾我部ゆかり（松が丘助産院認定ドゥーラ、一般社団法人ドゥーラ協会 会員）、渡辺大地（株 アイナロハ代表）
日時	2013年1月13日(日) 13:30～16:00
場所	中野区桃園地域センター和室 （中野区中央4-57-1、JR中野駅南口下車徒歩10分）
参加費	ご夫婦3000円（お子様連れ可） お一人参加の場合2000円

申込み	松が丘助産院HP メールフォーム http://midwife.blush.jp/matsugaoka/mail/mail.html より、問い合わせ区分「実施中のイベント」を選択し、 コメント欄に「1/13 産後講座参加」とお書き添えの上ご連絡下さい。
振込先	参加費は前払いになりますので、お申し込み後、下記口座へお振り込みください。 西武信用金庫 薬師駅前支店 普通 1161992 松が丘助産院 院長 宗尚子
持ち物	筆記用具、着替え、汗拭きタオル ※軽く体を動かせる服装でお越し下さい。
問 い 合 わ せ	シャンティバースディ（曾我部） shanti_birthday@me.com / 080-6637-3388

◆ おわりに ~宗より~ ◆

皆さん松が丘助産院のメールマガジンも今年の最後迎えました。

松が丘助産院の今年は、東日本大震災からお産がかなり減ってきたのが徐々に回復してきましたが、まだまだ例年よりもお産は少ない状況でした。

一方院長の宗は東北地方の被災地域の支援を引き続き行っております。

4月からは、被災者を支援するための団体

一般社団法人ジェスペール <http://tohokumama.org/> を立ち上げました。

主に東北の沿岸地方の被災母子を支援しています。

12月17日、18日も、岩手県大船の大船渡市を訪れました。

ここでは陸前高田市・大船渡市の津波による被害を受けた地域で、

お母さんたちが集まる会を、

こそだてシップ <http://kosodateship.org/kosodate/>

にて毎月開催しています。

この団体は、お母さんたちが集まる会を催すだけでなく、

仮設住宅からなかなか出ることができない子育て中のお母さんを、巡回訪問もしております。

今回の訪問では、仮設住宅に住む妊婦さん、Oさんを訪問しました。

Oさんは、あっという間に家が流され全く着の身着のまま命だけ助かったという方です。

津波のときの恐怖は今も何度も何度も襲いかかります。

やっとできた赤ちゃんも妊娠中不安で仕方ありません。

周りに助けてくれる人もなく狭い仮設住宅の中には、

介護が必要なお父さん、独身のお兄さんも共に暮らしています。

本当に狭い仮設住宅の中でどのようにして育児と介護ができるのか大変不安を覚えていらっしゃいます。

しかしこそだてシップのサロンに集うことができ、お母さん同士の友達が出来たり、お産後のサポートをする方ともつながりができました。妊娠中不安な生活をされていましたが、このサロンに集うことで、これから大変ではありますが少しでも人の助けを借りられる状況ができました。孤独な妊娠生活や子育てをしているお母さんたちが集まれる場所を、提供し続けることが大変重要だと感じさせられました。

私は東京で、資金援助の獲得のために様々な企業や団体と連絡を取ったり、助成金の申請をしたりするのが主な仕事です。支援はお金がなければできません。ホームページの中から寄付も募っておりますので、どうぞ皆様のご協力をお願い致します。

◆ おわりに ◆

今回も長々と読んで頂きありがとうございました！メルマガを発行するようになって二度目の年末です。前回はちょうどクリスマス日の発行だったと思いますが、今回は本当に年末も年末（^^；みなさまお忙しい時期だと思いますが、おつきあい下さってありがとうございました。一応発行は月末の土曜日とうたっているものの、今年は何度も予定通り発行出来ないこともあり、来年は反省しようと思っております（><

そして忙しいと年末年始ってそんなに特別なことしなくてもいいかな…とつい怠け癖が出てしまうわたくしですが、やっぱり大掃除をして、おせちを作って、年賀状を書いて、（本当は順番が逆ですね～）やっているうちに身が引き締まってきます。きちんと年を締めくくり、新しい年を迎えるっていいですよ。

いろいろなことがあった2012年。来年はどんな一年になるのでしょうか。どうか皆様にとって素晴らしい年になりますよう…。それではどうぞ良いお年をお迎え下さい。来年もまたよろしく申し上げます（^^*