

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 18

2013/4/28

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！

新年度も約一ヶ月が過ぎ、ゴールデンウィーク突入ですね。皆様いかがお過ごしですか？

連休の予定に胸を弾ませている方、新年度のはりきりで少し疲れが出ている方、

まだ新しい環境に慣れず苦労している方…様々でしょうか。

私は看護学校も2年目に入り、春休みモードからアタマも戻らず疲れも出始め…

と思っていたところに先日運動会 (!!) があり、今は筋肉痛と闘っております (^\_^;



それにしても気持ちの良い季節ですよね！！

連休初日は子ども達と公園へ。気候も天気も最高！

上の子は先日補助輪無しで自転車に乗れるようになり、

下も補助付きですがマイチャリでお出かけ。

私も筋肉痛を吹き飛ばす勢いで散歩を満喫し、

この季節ならではの新緑をたっぷり堪能してきました vv

皆さまも、この行楽シーズン楽しんでいきましょう☆

それでは今月のコンテンツです。今月もどうぞお楽しみ下さい！

## ——— メールマガジン Vol. 18 ———

- 1・スタッフ紹介～中島かおり～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆ ～大豆の五目煮～
- 4・コラム「足の冷えと子宮の冷え」
- 5・クラス案内
- 6・インフォメーション

## ◆ スタッフ紹介 ◆

メルマガ恒例となっていた松が丘助産院スタッフ紹介も、  
助産師・サポートスタッフともに全員の紹介を終えて前回はお休みを頂いておりましたが、  
この4月より新たなメンバーが加わったので今回ご紹介させていただきます！  
助産師・**中島 かわり**が、今月より仲間入りしました。皆様どうぞよろしくお願ひ致します（＾＾\*）

メールマガジンをご覧のみなさま、はじめまして。

助産師の中島かわりと申します。

4月から松が丘助産院でのお仕事が始まり、新しい出会いと発見にドキドキ、ワクワクしています。  
そして、新しい命の誕生の瞬間に立ち会うことができる日々感謝の毎日です。  
ありがとうございます。

私と松が丘助産院との出会いは約10年前・・・

当時の私は、第一子の妊娠出産の際の経験へのわだかまりや、  
消化しきれない思いを抱えながら仕事と子育ての両立にもがいていました。

今振り返っても家庭運営はめっちゃめっちゃでした・・・

残業、出張、子どもを延長保育ぎりぎりまで預け、遅い夕食、

家事育児をシェアしている夫との関係もギクシャク・・・

そんな中第二子の妊娠。

保育園のママ友から聞いていた、助産院でのお産に興味があった私は、  
何もわからないまま松が丘の見学会へ参加。

その後は・・・メルマガをお読みの皆さんならご想像の通りかと思います（笑  
宗さんにマークされる不良妊婦でしたが、

みなさんの支えがあり、無事に新しい命を松が丘で迎えることができました。

自分の身体と向き合う経験をし、

女でよかったと心から思う事ができたのはそれまでの人生で初めてのことでした。

メルマガをお読みのみなさんの中にもきっといらっしゃるかと思いますが、

私も我が子の誕生によって人生が大きく変わった1人です。

松が丘での出産を機に、それまでの生活が心地よいものに変わっただけでなく、  
自分や家族との関係も大きく変化し、何よりも妊娠出産についてもっともっと知りたくなり、  
それが高じて10年働いた会社を辞め、助産師を志すことになりました。

そしてなんとか助産師としてのスタートを切り、今年がようやく4年目の春。

松が丘の仲間に入れていただく事になりました。

10年前に厳しく暖かく叱ってくれた宗さんの側で、

そして出産の際にお世話になった助産師さんやスタッフの方々と一緒に働けることに  
不思議なご縁を感じています。

お産は、お母さん一人一人の中に赤ちゃんを育み産み出す力があり、  
赤ちゃんは本当に不思議なくらい自分自身でその時を決めて上手に生まれてきてくれます。  
人間に備わった力の偉大さと自然の一部である人間について  
思い知らされるような気持ちにもなります。  
産むのはお母さん、生まれてくるのは赤ちゃん。  
励まし支えるのはご家族。  
その側で助産師は黒子のような存在だとつくづく思います。  
お産のときはお母さんとお腹の中の赤ちゃんの安全を見守りながら、  
お産の神様に祈るような気持ちにもなります。

まだまだ未熟者ですが、宗さんを始めベテラン助産師さんや  
スタッフのベテラン母さんたちを見習いながら、みなさんのお産のお手伝いを致します。  
出会った妊婦さんたちとの何気ない会話や笑顔にいつも励まされ、  
かわいい赤ちゃんたちからエネルギーをもらっています。  
これからもどうぞよろしく願いいたします。

### ◀ 最近の松が丘助産院 ▶

松が丘助産院では、私たち助産師が「こんなにリラックスしてスムーズに生まれるお産があるのか」と、驚くようなお産にたびたび出会います。  
お産は、我々助産師たちが皆さんにお伝えするものだ、という概念が覆されます。  
今回ご紹介するのは、そんなお話です。  
お産とは、産婦さんから私たちが教えて頂くものだ、と改めて実感したご安産でした。

今回はご本人より許可を頂き、実名でのご紹介をさせていただきます。

**東 洋美さん**は、松が丘助産院に入院してから2時間ほどでお産になりました。

お産当日、その日の午後松が丘助産院にケアにみえていました。  
予定日から数日過ぎていたため、ほぼ毎日のように松が丘助産院にケアにいらっしゃっていました。  
もちろんご主人もお産にしっかり参加されました。  
「立ち合い」ではなく、まさに「参加」という言葉がふさわしいほどでした。  
共にお産に臨んだという感じでしょうか。

後日、ご主人からはこんなご感想を頂きました。

「自分の目前で命が誕生することを肌感じて、陣痛中、妻から赤ちゃんの息遣いが聞こえてくるほど身近に誕生を感じ、言葉に表せないような感動がありました」と。

ご本人はこのような言葉を残していらっしゃいます。  
以下ご本人の承諾を得て facebook からの引用です。

4月のある日、東 彼方と洋美の間に、新しい命が生まれました。  
3130gの男の子です。母子ともに健康です。  
ありがとうございます。

妊婦最後の3週間は、毎日3時間おさんぼをして、  
助産院に毎日のように足浴とお灸とマッサージに通わせていただき、鍼灸治療も経験。  
今までの人生の中で、最も手厚いご支援を受けました。  
赤ちゃんと自分の身体のことだけを見つめさせていただき、本当に幸せなひとときでした。

出産当日は、夫の支えと、助産師さんの的確な介助にサポートされ、  
陣痛に身を委ねて、2時間半という、あっというまの赤ちゃんの誕生となりました。

いちばん印象に残ったことは、赤ちゃんの誕生の瞬間を目の当たりにしたこと。  
自分の身体から新しい命を送り出すことができた、あの感動は生涯の宝物です。

妊娠から出産を通じて、新しい価値観に出会えたこと、生活習慣を改善できたこと、  
自分自身を見つめ直すことができたこと、その全てをあわせて、人生最良の経験となりました。  
今赤ちゃんがただ生きていてくれることに、感謝の気持ちでいっぱいです。

最後になりましたが、私を導いてくださった宗 祥子先生、松が丘助産院のみなさま、  
そして日頃から私たち夫婦を支えてくださるみなさまに、深く感謝いたします。  
ありがとうございます。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。

東 洋美

こちらこそ、当院でこんなにも素晴らしいお産を経験して頂き、ありがとうございました。  
どうぞこれからもお幸せに、素敵なお主人と育児という最高の時間をお過ごし下さい。  
本当におめでとうございました！！

## ◆ 今月の松が丘レシピ ◆

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松が丘レシピをご紹介します。

ところでこの頃、タニタ食堂に引き続き病院食ブームですか？？

病院給食メニューや糖尿病のための食事が、オシャレなレシピ本として出回っていますね。

やはり時代はヘルシーごはんでしょうか。

しかしブームに振り回されずとも、松が丘では十数年当たり前に続けていること。

お出汁を効かせた薄味レシピで、お野菜中心なので栄養豊富でカロリー控えめ。

是非ウチのごはん実践してみてくださいね。

今月ご紹介するのは、「大豆の五目煮」。

特に季節感があるわけではないんですが…（失礼）、コトコト煮込んでじっくり滋味深いおいしさ。

野菜嫌いの子どもたちも、このメニューはぱくぱく！たくさん作って冷蔵庫の常備菜にもどうぞ。

### 【大豆の五目煮】



材料：大豆

（豆を煮るのが難しい方は水煮缶や  
ドライパックなどでも）、  
昆布（お出汁をとったあとのもの）、  
人参、大根、ゴボウ、  
こんにゃく

作り方：材料は全て、同じ大きさくらいのサイコロ状に切りそろえます。

大きさを揃えると火の通りも均一になり、味もなじみやすいです。

全ての材料を鍋に入れ、材料のかさの三分の二程度お出汁を入れます。

このとき、材料がかくれるほどお出汁を入れなくても大丈夫。全て浸らなくても充分火が通ります。

一度沸騰させてから弱火にして、あとはじっくりコトコト煮ます。

今回は煮崩れない材料なので時間を気にせずじっくりと。

全ての材料がやわらかくなったらお酒を少々加えてしばらく煮て、塩とお醤油で味を調えます。

最後に、焦げないように鍋を振りながら（味も均一になじみます）、

汁が無くなるまで煮詰めてできあがり。

お豆に味がしみるには、一度冷めるまで時間を置くといいですよ。

豆、昆布、根菜と、どう考えても体に良さそうなこのメニュー(笑)  
材料も今回はこの5種類ですが、五目煮だからとこだわらずあるもので作ってくださいね。  
とにかく刻んで煮るだけなので、つい時間が…と思っても、煮物が苦手な方も、  
是非チャレンジしてみてください☆

### ◆ コラム「足の冷えと子宮の冷え」◆

このコーナーでは、よりよい生活のヒントになるような豆知識を  
ちょっとしたコツとともにお伝えします。

今月は「**冷え**」のお話し。

当院ホームページ、安産のための四箇条にも入っていますが、**「冷え」は体の大敵！！**  
これは妊婦さんだけでなく女性全般に言えることです。

と、当院に出入りしていると本当に当たり前のこととして何の疑問にも思わないですが、  
そういえば何で冷やしちゃいけないんでしょう？

特に**子宮の冷え**には、**足を冷やさないように**と言いますね。

内くるぶしの少し上にサンインコウとう子宮のツボがあるんですが、  
私たちは「ツボがある」と言われると何となく納得してしまうもの。

ですが、先日読んだ本に、「はっ！そういえば、そうよね～」と、  
とても説得力があって納得してしまう一文が載っていたのでご紹介したいと思います。  
それは、**「足先を回って心臓に帰ってくる太い静脈が、ちょうど子宮のところを通っている**  
というもの。…と言われてもすぐにはピンとこないかもしれませんね。

人間の体は、**血液が循環**しています。

この**血液は、酸素や栄養、体温などを全身に運んで**います。

心臓がポンプの役目を果たして送り出し、動脈を通して全身にいきわたり、静脈を通して返ってくる。  
この当たり前で単純なことが、ヒトの体では本当に重要なんです。

(血液循環と静脈の話は、メルマガ 15 号のコラム「散歩をしよう！」も参照してみてくださいね。)

そこで今回は、**足先まで行って返ってくる血流**に注目します。

手や足などの四肢は内臓がないため、血管の走行もけっこうシンプル。

骨の近くを太い動脈が走り、これがだんだん枝分かれして先の方まで血を供給して、

今度はまた一つの束になって一本の太い静脈として、深部を通して心臓に戻ってきます。

このとき、**足から体の中心に入ってくる**ときに通るのが、鼠径部といって**股関節**のあたり。  
ここから骨盤の中を通過して、背骨の方に合流します。

この骨盤の中を通る太い静脈は**総腸骨静脈**という名前が付いているんですが、**子宮はこれに乗っかるような位置**にあるんだそうです。

ということは、**足から返ってくる冷えた血液は、直接子宮を冷やす**ということ。  
逆に言えば、**足を温めれば静脈血が暖かくなり、子宮も温められる**ということ。

お腹を暖かくすることで子宮を直接温めることももちろんできますが、  
いくらおなかを温めても足から冷えた血液が巡ってきて冷やしてしまっは、  
せっかくの努力が台無しですよ。

もちろん**おなかを温めるのは大事**ですが、  
併せて**足を冷やさないようにするのも大切**なこと、わかってもらえたでしょうか？  
妊娠中だけじゃなくても、子宮を温めるのは月経トラブルにも効果的。  
日頃から足を冷やさないことを意識して、快適に過ごしていけると良いですね。  
(参考文献：医学書院 系統看護学講座「解剖生理学」、文春新書 河合蘭著「卵子老化の真実」)

### ◆ クラスのご案内 ◆

恒例の「誰でも参加出来るクラス」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。

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>

◆ インフォメーション ◆

★ご案内★

院長の宗が発起人/理事を務める（社）ドゥーラ協会の主催講座  
『ホームドゥーラ養成講座（第3期）』が受講生を募集しています。  
ご興味がある方は、ドゥーラ協会ホームページを合わせてご覧の上、お問い合わせ/お申し込み下さい。

\*\*\*講座案内～（社）ドゥーラ協会「ホームドゥーラ養成講座（第3期）」\*\*\*

ホームドゥーラ養成講座（第3期）の受講生を募集しております。  
妊娠中の方は、母子手帳提示で半額でご受講いただけるほか、  
子育て中の方、男性、祖父母世代など幅広くご参加いただけるプログラムで、  
出産前後の母親を支えるために必要なことをギュッと詰め込んでいます。  
宗も講師として登場します。

今回は、5/13(月)より全3日間（+検定）で、  
105名定員のうち既に60名ほどのお申し込みがあります。  
毎回キャンセル待ちの状態となっているため、  
ご参加ご希望の方は、なるべく早めにお申し込みください。

▼ホームドゥーラ養成講座・第3期の詳細・お申し込みは、  
下記URLよりお願いいたします

<http://www.doulajapan.com/course/>

★大好評！両親学級産後篇、第5回の開催が決定致しました★

日時：2013年5月26日（日）13:30～16:00  
場所：中野区桃園地域センター  
詳細とお申し込みは、当院ホームページからご確認下さい。  
皆さまの参加をお待ちしております！



## 当院の「お産本」好評発売中！

「安産力がつく ナチュラルなお産の本」

松が丘助産院院長 宗 祥子著 アスペクト出版

必須の安産のための四箇条だけでなく、アロマやからだづくり・ごはんのことまで、松が丘助産院のあらゆることを一冊にまとめた、自然出産・育児をたすけてくれる女性必読本です。是非ご家庭に一冊！

そしてこれから出産育児をするお知り合いにも、ぜひ勧めて頂きたいと思います。どうぞよろしくお祈りします☆



久しぶりに当院お産本の宣伝を。

最近知人で妊娠した方が数人いて、

みなさん松が丘で産む、という訳にはなかなかいかないこともあるんですが、

少しでも素敵な妊娠出産育児ライフを送って貰いたいと思って、この本をプレゼントしました。

今号スタッフ紹介の中島さんも言っていました、いいお産すると人生かわりますよね～

この本で少しでもプレママ～ママライフを楽しんでもらえたらw

という内容になっていますので、皆さまもぜひ、周りに妊婦さんがいたら勧めてあげてください(^ ^)\*

### ◆ おわりに ◆

今回も最後までお付き合い頂き、ありがとうございました！

回を重ねるごとに締切りギリギリの作業になっていますが…

何とか今月も四月の日付で出すことが出来て、ほっと一安心です。

いえ、なるべく土曜日発行で頑張ろうとは思ってるんですが(><。。

連休ということもあるので、ゆっくりお読み頂けると嬉しいです～☆

毎回内容を考えるときに、過去の物となるべくかぶらないようにとの意味も込めてバックナンバーを見返しているのですが、去年のGWからもう一年経ったんですね。

月日が経つのが早いなあ、っていつも思うんですが、

そんなことをいつも思っている時点ですでに年でしょか…笑

しかし今月は勉強からの逃避と称して雑多な本を読みあさっていたおかげでネタにも困らず。

やはり興味を広げて読書をするというのは為になりますね！気分もかわるしw

みなさまもこの新緑の季節、さんさんと輝く太陽の下、やる気UP！な時期だと思います。

無理は禁物ですが、この素敵な季節を楽しんでいけるといいですね。

それではまた、来月もよろしくお祈りします(^w^)/