

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 19

2013/5/27

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！

このところ暑い日が続きますが、熱中症に負けず頑張っていますか?!

五月は一年で1番紫外線の強い時期。「初夏」という言葉がぴったりの良いお天気でピクニックにはもってこいですね (^ ^)

折しも先日は保育園の親子遠足でした。この季節は遠足が多いのかな？

キラキラ太陽にも負けず、子ども達はそれはそれは楽しそうに、めいっぱい遊んでおりましたw

その一方で五月と言えば「五月病」もありますね。

新学期、新年度になって約二ヶ月。

ゴールデンウィーク明けにどっと疲れが出て、やる気がなくなってしまっていないですか？

私も休みが楽しかった分、学業の方に全くやる気が起きず…

大苦戦した今月でしたが、子ども達にパワーをもらって何事もチャレンジ！頑張ります!!

それでは今月のコンテンツです。

## ——— メールマガジン Vol. 19 ———

- 1・最近の松が丘助産院
- 2・今月の☆松が丘レampi☆【きゅうりの酢の物】
- 3・コラム「産後うつを予防する～前編～」
- 4・クラス案内
- 5・インフォメーション

スタッフ紹介が一巡したのでメインコンテンツがちょっと寂しくなってしまいますが、今月もどうぞお楽しみ下さい☆

## ◆ 最近の松が丘助産院 ◆

5月の助産院は、連休中は不思議と助産院は入院している産婦さんがいらっしゃいませんでしたが、連休が明けると共にお産が続き、忙しくなりました。

また今月は産後入院をご利用になった方が7人もいらっしゃいます。お産が多いときと重なって産後入院を希望してくださる方も多くなるようで、これも月の満ち欠けに影響しているのかと不思議に思います。

他院で出産した後に助産院の個室でゆっくりしていただく場合と、松が丘助産院でのご出産後でも、体調が少し不安な方は入院を伸ばされたりしています。

お産後にゆっくり過ごすことができると、自分のからだが楽なだけではなく、その後の育児も子供にしっかり気持ちを向けることができます。産後ケアの必要性をもっと多くの方に知ってもらいたいと思っていますが、産後に十分に休むことの大切さがこのところ少しずつ浸透してきているようで、うれしく思っています。

そんな中、先日入院されたOさんは、上のお子さんも双子、今回も双子。5月中旬に病院でお二人を自然出産されました。双子と言ってもお一人が約2500g、もう一人が約2700g、それぞれ十分な大きさでした。特に医療的な措置もなく自然な陣痛でご出産されて、会陰切開もなかったとのこと、素晴らしいの一言です。



近年、双子の出産はほとんどの場合が帝王切開です。また異常にもなりやすく、早産になったり、臨月までおなかの中にいた場合でも、2人いるわけですからそれぞれの体重が少なかったりします。Oさんのように自然にご出産される方は本当にまれです。

約1週間の滞在を希望されましたが、助産院が混雑してきた関係で2日早く退院していただきました。母乳もたっぷり出てそれぞれの赤ちゃんたちが母乳だけで体重がどんどん増えていき、2人いてもとても落ち着いて過ごされていたからです。産婦さんご自身も、5日間でしたが体を十分に休めることができ、また助産院の食事がとてもおいしく体調がよくなっていく感じがしましたと、言ってくださいました。ご主人も大変助産院を気に入って下さり、ご自分も入院したかったと嬉しい感想をいただきました。

助産院で産後入院をすると、まずはゆっくり休んでいただき、  
私たち助産師が状況に応じてお母さんの母乳や体のケアをしたり、赤ちゃんのお世話をします。  
また全身のオイルマッサージも入院中に1度、料金の中に含まれています。  
お母さんは自分と赤ちゃんのことだけを考えて過ごすことができます。  
病院から退院後4、5日でもゆっくりいて頂くと、とても体がリフレッシュします。

産後1、2か月経ってからとても体がきつくなった方に、産後入院をお勧めしたこともあります。  
産後の無理はお母さんのからだがきついただけではなく、  
ご自分の体がままならないと子供に目を向けることが出来ず、  
親子関係や夫婦関係にも大きく影響してきます。

松が丘助産院の産後入院のことがアエラウィズベビーの6月号に掲載されています。  
(HP トップのニュースからご覧下さい)  
どうぞ、次のご出産のときにはご利用くださいね。

### ◆ 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・ノンシュガーな健康レシピをご紹介します。

今月ご紹介するのは「きゅうりの酢の物」です。  
五月に入って急に暑くなってきたので、夏野菜が食べたくなる時期ですね。  
我が家のおかずも煮物より生ものが増えてきます（^^；  
そんな中、重宝するのが酢の物。お酢の味でさっぱり気持ちよく、小鉢ひとつで食べ過ぎず。  
暑いといってトマトやサラダばかり食べていると冷えてしまうので、  
こういった小鉢を上手に取り入れていきましょうね。

#### 【きゅうりの酢の物】

材料：きゅうり、かぶ、ワカメ

きゅうりとカブは薄切りにし、塩を振ってしばらく置きます。  
このあと、ふった塩は下味になるので、あえて水洗いはしません。  
ワカメは水で戻し、よく洗って一口大に切ります。  
きゅうりとカブの余分な水分を絞り、ワカメと和えます。  
松が丘流の酢の物は、お砂糖を使わないいわゆる「三杯酢」ではありません。



お好みでお酢・お醤油(色が気になる方はお塩でもおいしい)で味をつけ、お出汁をひとさじ。  
これでお酢もぐっとマイルドになります。  
お好きな方は黒酢で作っても、ちょっと甘みがあっておいしいですね。  
最後にお好みでいりごまをふって。見た目にも食感もアクセントになります。

暑くなると、トマト・きゅうり・レタスなど、ついつい多く使ってしまいますね。  
そんなときはカブや大根など、根菜類も取り入れてバランスをとってみてください。  
暑くなってきたと思っても、季節はまだ初夏。  
上手に食を整えてこれからの季節を乗り切ってください！

### ◆ コラム「産後うつを予防する！」◆

このコーナーでは、生活のヒントになるちょっとしたコツを、豆知識と共にお伝えします！

今回のコラムは、五月病からうつ繋がりで(？)、**産後うつとセロトニン**のおはなしです。  
助産院では産後の養生をしっかりとってください、とお伝えしていますが、  
時代のニーズからか産後入院もたくさんのご利用を頂いている今日この頃です。

出産を経験した方は誰でも覚えがあるかと思いますが、**産後2ヶ月くらいは、とにかく「つらい」。**  
からだが思うように動かないし、赤ちゃんはかわいいけど重いし、夜の授乳は慣れないし……。  
それから産婦さんのお話で良く聞くのは、「**誰か大人と話したい**」ということですね。  
産後1ヶ月半から2ヶ月くらいは、産後の養生のために  
なるべくお家でゆっくりしてくださいとお願いしていますが、  
赤ちゃんだけと過ごしていると大人とおしゃべりしたくなりますよね。  
ママ会に出掛けていきたくなる気持ちはすごくよくわかる!!  
それだけでなく、赤ちゃんが泣き止まない、夫の帰りが遅い、  
そんな元気なときならどうってことない小さな事がすごくつらくて、  
この「**疲れているところ**」が**プチうつ**の特徴ですね。  
でも何でこんなにつらいの??私ってそんなに弱い人間だったかしら?

この「**産後うつ**」、これもやっぱり**産前産後の女性ホルモンの急激な変化**と深い関わりがあります。  
妊娠期に通常の100~1000倍になった女性ホルモン(エストロゲン)は、  
出産後はがくんと量が減ります。  
その落差は、出産前と比べて20,000~30,000分の一!  
妊娠前と比べても20~300分の一という少なさです。

**ホルモンバランスと気分の変化には関係がある**というのは、  
月経の前にイライラするなど、よく知られた症状もありますね。  
これが**出産の前後では更に顕著**になります。  
考えてみれば、閉経に伴う**更年期の時期よりも女性ホルモンが減る**ので、当然かもしれません。

ところで「うつ病」といえば**セロトニン**というホルモンとの関係が良く知られています。  
精神的な症状も、脳の化学物質の不足だったり過剰だったり、科学的な解明がされてきた昨今です。  
セロトニンが「やる気ホルモン」と呼ばれるゆえんも、  
この「**セロトニンが減る＝うつ傾向になる**」という事実からきています。

さてそこで。誰でも身に覚えがある産後のプチうつ、と書きましたが、  
「え、そんな気分になった覚えはないけど。産後は赤ちゃんがかわいくて幸せでしかなかったわ～」  
という方がいるのも事実です。その差はどこにあるのでしょうか？

以前、当院顧問の宮川明子がある大学と連携して、  
**出産前後のセロトニン値を測る**という研究をしたことがありました。  
松が丘助産院でも妊婦さん産婦さんから採血させて頂いたことがあったんですが、  
読者の方にも該当者がいるかもしれませんね～（その節はお世話になりました！）

その研究結果によると、女性は誰でも産前産後では女性ホルモンが急激に変化するので、  
気分の変動も激しくて当然なんです、  
**血中のセロトニンの値が高い人はうつ傾向が少ない**ことが分かりました。

セロトニンというのは性ホルモンではないので、妊娠出産に関連して量が変わるものではありません。  
**セロトニン値の維持は心の安定につながり、**  
ちょっとしたことでも凹まない、**弾力のある心**をつくります。  
どうやら**産後の予防・軽減には、セロトニンがキーワード**になりそうですね。

ではどうしたらセロトニンを維持できるでしょう??  
その答えは…?! 今回は長くなってしまいましたので、次号へ続く！（すみません;;）

お勉強家の皆さんは、ホームページのメルマガバックナンバーより、Vol.2 をチェック！  
インナーマッスルを鍛えるホルモンとしてセロトニンをご紹介します☆  
セロトニン値を上げて、弾力のあるココロをつくりましょう！

◆ 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 をご覧下さい。

<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、こちらからご覧下さい。

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

◆ インフォメーション ◆

《6月 マ・メールの会》

6月のマ・メールの会では、久しぶりにイベントを開催します！

6/5(水) 14時~16時

【Mama's 太極拳】

毎日赤ちゃんのお世話をする手、スキンシップをする手、

そんな自分の手を意識したことはありますか？

今回のクラスでは太極拳の呼吸やゆったりとした動きを通じて、

お母さんの「やさしい手」を作っていくことを目指しています。

凝りの解消、姿勢やバランスの矯正、ストレス解消にも役立ちます。

対象：産後6か月くらいまで

参加費：1000円

申込み：定員がありますので電話にてお申込み下さい。

(03-5343-6071)

### ★妊娠前講座開催のお知らせ★

昨年当院でご出産された、**バースコーディネーター米岡和香さん**が  
「妊娠準備レッスン 松が丘助産院編」を開催して下さることになりました。

日時：6月30日（日） 13:30～16:00

場所：松が丘助産院

受講料：3000円

妊娠を望んでいる方、まだまだ先だけど…ちょっと興味があるわ、という方など、  
どなたでも是非お越しください。

詳細はホームページトップよりご覧下さい。

### ★雑誌掲載のお知らせ★

◎AERA with Baby 6月号に、当院の産後入院の記事が掲載されました。

◎マタニティ nina's、バースプランのコーナーに当院の記事が掲載されました。

◎クーヨンBOOKS、産院・助産院のごはんレシピのコーナーに、当院のごはんが紹介されました。

それぞれ、HP トップに雑誌記事がアップされています。そちらも是非ご覧下さい。

### ◆ おわりに ◆

皆さま、今月号も最後まで読んで下さり、ありがとうございました！

今回も全く準備が順調にできず、苦戦の回でした。（発行が遅くなってすみません；

毎度自分の計画性のなさに反省です…って、

教訓が活かされていないあたり反省とは言い切れないんですが（^ ^）；

次こそは！！

そうそう、ワタクシ事ではありますが、先日松が丘治療室の待合室で助産院の妊婦さんと一緒になり、  
久しぶりに妊婦さんとの交流を楽しみました w

普段は看護学校と並行して通っているので、助産院には週末に少し顔を出す程度、

仕事も事務作業なので、私自身は残念ながら妊婦さんとお話する機会がほとんどありません。

でも皆さんとお話するのはとても好きなんです～（> <）。

赤ちゃんのこと、上の子のこと、助産院の教えからやりたいことできないこと…、話は尽きません。

そんな皆さまの、少しでも役に立つことができたら！というわけで、直接お話する機会は少ないですが、  
これからもメールマガジンではよろしくお願ひしますね。

それではまた次号、楽しみにお待ち下さい☆