

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 20

2013/7/1

発行者：松が丘助産院 Jim 桑原

matsugaoka-i@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。

梅雨に入ってジメジメ蒸し暑い日が続きましたが、

ここ数日は「もう梅雨も終わり？」と思うような良いお天気が続いていますね。

皆様暑さに負けず頑張っていますか？

今月は助産院&宗、クワバラ個人ともに多忙極まり、発行が七月になってしまいました (><
大変申し訳ありません；

でも不思議と、カレンダー上で七月になると気分が違いますね。

子供たちも保育園でのプールが始まり、毎日はりきっています (^ ^

気分もジメッとしてしまう六月が終わり、気分も新たに今月も頑張っていきたいです！

それでは今月のコンテンツです。

——— メールマガジン Vol. 20 ———

- 1・スタッフ紹介総集編
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～大根ときゅうりのごまおかか和え～
- 4・コラム「産後うつを予防する～後編」
- 5・クラス案内
- 6・インフォメーション

今月もごゆっくりご覧下さい☆

◆ スタッフ紹介総集編 ◆

これまでのメルマガでスタッフ個々人の自己紹介を掲載してきましたが、
助産院にはこんなスタッフ紹介ボードを飾っています。

先月リニューアルしたのでこちらでもお披露目☆

各個人の詳しいエピソードは、過去のバックナンバーをご覧下さいね。



◆ 最近の松が丘助産院 ◆

自然の産をお世話していると、本当にリズムがあるのがよくわかります。
 助産院は今月ご予約の数はさほど多くなかったのですが、あるときは満室+あわや相部屋？！
 というほど混み合っていたり、かと思えば全室空き、ということもあり。
 病院との連携もこなしながらの忙しい六月でした。
 それでは今月のお産のはなしです。

今月ご紹介するのは、6月24日に2人目をご出産されたMさん。
 予定日は7月でしたが、10日ほど予定日より早いお産でした。
 お一人目は大学病院系列の総合病院でご出産され、お二人目を松が丘で。
 大変ご安産でのご出産でした。

最初のお産は、大きな病院でご出産された方の中では決して難産というわけではなく、
 お一人目は約18時間で出産されています。
 初産であれば当院でもかかるくらいの時間ですが、
 病院の中での陣痛は苦しかったとお話されています。

最終的には促進剤が入り、会陰切開がはいりました。
産んだ後は本当にぐったりされたと、お話しされています。

しかし今回のお産は…

24日昼間に少し痛みがあるように感じるということで来院されて診察し、整体も受けて頂きました。
が、まだまだ余裕があるようでしたので、1度家に帰ってもらいました。

「もちろんもし途中で痛みが強くなったらすぐに引き返してくださいね。」

とお願いして、それが午後の4時半ぐらいです。

実のお父様と、とても明るい上のお兄ちゃんと一緒にいました。

Mさんは「私は一人目の子供にとっても神経質になって育ててしまいました」とおっしゃるのですが、
お兄ちゃんになるそのお子さんは、性格はいたってやんちゃ！

お母さんの姿を見て「まだまだ、痛いのはしょうがない、しょうがない」と、明るく私たちに言うのが、
お母さんの心配を吹き飛ばしてしまう笑いを誘いました。

結局夜の9時ごろにご主人に付き添われて、再入院。

その時、痛みはかなり強く、たぶん車で来る間にゆられたのも手伝ったのでしょう。

いきみが入ってきており、ほぼ子宮口は全開でした。

9時50分、お産になり、約2700gのかわいい女の子。

事前の健診では赤ちゃんが小さめと言われていましたが、全く問題なく大きくなっていました。

とても有効でいい陣痛がどんどん来て、助産師学生の実習を快く受け入れてくださっていたので、
スタッフと学生2人で介助させていただきました。

お産直後は、うれしそうに赤ちゃんの抱き上げ穏やかな表情をされています。

そして普通に会話されていました。

その表情を見たご主人。

「信じられない、一人目の時は口もきけなかったのに。もう普通にしている、全く違う」
と、とても好意的なコメントをくださいました。

ご本人からは、

「本当に松が丘助産院に来てよかったです。いつも助産師さんたちが適切なアドバイスをくださって。
逆子になった時もとにかく早寝早起きをして体を温めることで自然に治り、

赤ちゃんが小さ目と言われたときは、少しゆっくり家でしてくださいと言われたのでそれに従うと、
ちゃんとおおきくなってくれました。

何より陣痛の時に皆さんがいてくださったのが安心できました」

こんな嬉しいコメントを頂きました。

そして「こんなお産ならもう一人産めるかもしれません」。

私たちスタッフにとっては何より嬉しいコメントでした。

会陰の傷もほとんどなくそれがとにかく楽だったようです。

Mさんは本当に、松が丘でお願いすることをしっかり守ってくださり、全く心配のないご出産をしてくださいました。
これもご本人の努力と、一人目のかわいいお兄ちゃんが、最初に産道を通してくれていたおかげですね。
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。

今月は先月に引き続き、きゅうりメニューです。

蒸し暑いと自然と体が水分を欲するのでしょうか、やはりきゅうり、活躍の機会が多くなりますね！

きゅうりには自然と体を冷やしてくれる作用もあるので、

妊婦さんは食べ過ぎに注意ですが、熱がこもりがちなお子様たちにはぴったりかもしれません。

生野菜というと、毎日サラダをドレッシングで…となりがちですが、

和食な小鉢も生野菜でできますよ。

【きゅうりと大根のごまおかか和え】



材料、きゅうり、大根、黒すりゴマ、おかか

作り方：きゅうりと大根は3～4cmの千切りにします。

たっぷりのすりゴマと、おかかを加え、お酢とお醤油で味をつけたらできあがり。

カンタンすぎてすみません(^-^;))

が、この黒ゴマおかかの組み合わせ、何でも良く合う!!

生野菜がバリバリ食べられちゃいます。

しかも松が丘メニューなので、市販のドレッシングも違ってノンオイル、

自然の旨味で箸が進みます(^_^)

是非色々な野菜で試して我が家流を作って下さいね！

◆ コラム「産後うつを予防する！～後編」◆

今月は先月の内容の続きです。産後うつを予防するという話題から、セロトニンについて。といっても少し前の話なので、先月はどのような内容だったかを少し…

女性にとって産前産後は、人生の中で大きな変化がある時期です。特に女性ホルモンのエストロゲンは、妊娠前から比べると妊娠中は100～1000倍に、そして出産後は妊娠中と比べると2～3万分の1、妊娠前と比べても20～300分の1に！！この出産後のエストロゲンは更年期よりも低いとされています。

ホルモンの劇的な変化は、気分やヤル気といった**精神面にとっても影響します**。産後うつは、この女性ホルモンの変化の影響を受けていることなのです。

一般的なうつ病は、セロトニンというホルモンと深く関係があり、うつ病の人はセロトニンというホルモンがとても少ないことが分かっています。一方、産後でも産後うつに悩まされない人は、このセロトニンの値が高いとされています。ではどうしたらセロトニンをたくさん出せるのでしょうか？

実は当院で妊婦さんにお勧めしている「安産のための生活」は、まさにこの、「セロトニンを上げる生活」なんです！

というわけで…満を持して、セロトニンの上げ方を公開！！
と言ってもあまりに当たり前なことに、皆さん驚かれるかもしれません。
まず**一つ目**は、ずばり**早寝早起き**。
夜は早く寝て、メラトニン(寝ている間に出るホルモン)がしっかり出ないとセロトニン値も上がりません。メラトニンとセロトニンは密接な関係にあり、早寝早起きをするだけで、自然と体を整える力がたくさん発揮されます。

そして**二つ目**が、**朝の散歩**。
これは朝日を浴びること、リズム運動をすること、の二つの面からセロトニンと関係しています。朝の光を目に入れること、五分以上のリズム運動の二つがセロトニン値をアップするので、朝に散歩をすることは相乗効果で良いのですね。

三つ目は、**グルーミング**。
これは何かというと、おしゃべりをして笑ったり、マッサージをしてもらってホッとしたり、近しい人と**コミュニケーション**をすることでセロトニンと関係します。セロトニンの値は精神面に影響すると言いましたが、逆もしかり、なんですね。育児をして子どもとだけ話しをしていると、「大人と喋りたい!!」と思うお母さんはとても多いですが、これは本能で自分に必要な欲求がわかっているんですね。

お母さん同士の集まりに行くのもいいですし、マッサージの人に来てもらうのも◎
でももっと身近でいいのは、ご主人に労わってもらっておしゃべりすることですかね(^ ^)
妊娠中にパパにお腹をマッサージしてもらうのも、とてもいいんですよ。

松が丘流、妊婦さんに守って欲しい過ごし方は、
体を整え安産に導き、さらに産後うつ予防にもなっていたんですね。

このセロトニン値を上げる三つのことは、産前産後だけでなく、
ココロの元気がなくなったときにもとても効果的。
もう産後じゃないし関係ないわ~と思わず、日頃から意識すると毎日が元気に過ごせます(^ ^)
是非習慣にしてくださいね。

◆ 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 ◆

今月のマ・メールの会について

～お知らせとお詫び～

HP すでにお伝えしていますが、今月のマ・メール スペシャルの日程が変更になりました。毎年恒例の音楽会を楽しみにして下さっている方も多いと思いますが、今月は助産院の出産予約の事情から7月後半が大変混雑が予想され、第三水曜日に予定していたマ・メール スペシャルを第一水曜日に移動しました。そしてもう明後日(!!)に迫った会ですが、すでに定員一杯のご予約を頂き、申し込みを締め切らせて頂きました。参加できなかった方には、大変申し訳ありません (>< また次回のメルマガで会の様子を報告させていただきますね。第三水曜日、7/17(水)は通常のマ・メールの会を開催予定です。是非遊びにいらしてくださいね。

◆ おわりに ◆

皆様、今月も最後まで読んで頂きありがとうございました！発行が遅くなって大変申し訳ありません。日付が7月になってしまった～(>< このメルマガの中で、お産の記事は院長の宗にお願いしているのですが、いつもどこかで活躍中の彼女は今月も多忙を極め、6/22、23には中野育フェスに参加したり、ドゥーラ協会の講師をしたり、被災地に行ったり…と、お産のお世話と平行して多種多様に活動しています。私も看護学校での実習が増えてきたりしてなかなか思うように仕事が進みませんが、皆様とのつながりであるこのメルマガは頑張っていこうと思っています！今後も温かい目で見守って下さいね。

それでは、来月も(あっ、今月か!)またよろしくお祈いします！次号メルマガでお会いしましょう～(^ ^*