

# 松が丘助産院 メールマガジン Vol. 4

～春風号～

2011/12/25

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

皆様こんにちは！松が丘助産院 Jim クワバラです。

今月初旬はものすごい冷え込みでしたが、暦とともにだんだん暖かくなり、  
今週は春らしい日差し・そして春の匂いも感じられましたね（^ ^\*）

と、春の気配にワクワクする一方、インフルエンザが大流行した一ヶ月でもあった気がします。；  
我が家も例に漏れず…一月末から母&子二人でインフルエンザになってしまいました(涙)  
自慢じゃないですが、クワバラ、今までの人生でインフルエンザなんて  
予防接種もしたこともなければかかったこともなかったのに！まさかの一家罹患でした。  
しかし反省すべき点もなきにしもあらず、年末から無理がたたっていたところに  
体力が落ちるようなハードスケジュール、最後に冷えの一押しで発熱。  
考えてみれば病気のウィルスは避けようも無くいたるところにいるので、  
体力を落とさず自己免疫で撃退するほかないですものね。  
みなさまくれぐれも無理は禁物！体力維持で病気に負けない体、ですね。

と、私の反省文はこれくらいにして。  
それでは今月のメニューです！

- メールマガジン Vol.4 ——
- 1・スタッフ紹介～楠山みき～
  - 2・最近の松が丘助産院
  - 3・今月の☆松が丘レシピ☆  
～じゃがいもとコーンのトマト煮～
  - 4・コラム「カラダ、ゆるんでますか？」
  - 5・クラスのご案内
  - 6・インフォメーション

## ◆ スタッフ紹介 ◆

さて順番にめぐってまいります、先月の院長宗に引き続き、今月のスタッフ紹介は助産師 楠山 です。  
日勤が多いので会ったことがある妊産婦さんも多いのでは。普段クールな彼女の素顔やいかに?!

助産師の楠山みきです。私は助産師学校を卒業後、病院、保健所等で働いていました。

平成 10 年に松が丘助産院で長女を出産。松が丘助産院との出会いはこのときでした。  
初めての妊娠のとき、病院ではなく助産院で産もう、水中出産したいと何となく思っていました。  
その頃ちょうど同僚から松が丘助産院を教えてください、通うようになりました。

一人目の育児が予想していたよりも落ち着いてできていて、  
少し働きたい気持ちになってきたところに宗から助産院の手伝いに誘われ、  
人手の足りないときに子連れで手伝いに来るようになりました。

そこから早 13 年。  
さらに子供が 3 人増え、いつのまにか 4 人の母となりました。  
松が丘助産院でリピーターとして 4 人出産したのは、私が初めてです。  
お客様としてはしっかり貢献しています。

そして皆水中出産。  
3 人目の出産のときにプールではなく、普通に産んだらと？宗さんに言われましたが。  
恐いから嫌！ と断りました。  
上 3 人とも破水からスタートの出産。  
4 人目を妊娠した時の目標（最後の出産目標！）は陣痛からスタートの出産でした。  
おかげさまで目標達成でき、出産に悔いなく終了できました。

今は、中一の長女の反抗期に悩まされ、二女のぼけに和み、  
三女の気の強さに振り回され、四女に癒されています。  
最近はあまりに色々忘れることが多く、子供からのクレームがあるので、  
朝起きると同時に今日は誰の何をすればいいか？を確認してから布団を出るようになりました。  
今は忙しく先のことまで考える余裕はないですが、娘たちがどんな大人になるのか楽しみにしています。

皆さんの出産・育児のお手伝いをしながら、自分の育児の参考にもさせてもらえ、  
新米母の時はとても助かりました。  
もちろん助産師としても沢山勉強させてもらっています。  
今後とも皆様よろしくお願ひします。

### ◆ 最近の松が丘助産院 ◆

二月の当院は・・・月の前半にお産が集中、この第四週は助産院もちょっと春休みなのか？  
今は入院さんはいませんが、三月はまた予定日の方がたくさん！  
この、お産の波というか、均等に生まれるのではないところが自然出産の不思議。  
助産院らしさというものなんでしょうね。

今回は、今月生まれの方と、それから約一年前に当院で出産された方から体験記を寄せて頂いたので、そこから抜粋してご紹介します。体験記の全貌は近日 HP 公開予定！こちらもお楽しみに☆

I・Aさん（初めてのご出産おめでとうございます！）

Iさんに、ご出産を振り返ってどうでしたか、と聞くと、一言。

「自分のいいところと悪いところがさらけ出されたお産でした」

本当に人生を語って下さったような一言でした。こんなにも集約されるなんてすばらしい！

お産はほぼ予定日通りの日付。陣痛がきてからは 14 時間くらい、助産院に来てからは 5 時間くらいのお産だったそうです。初産としては充分安産ですが、それでも初めてであせりもあったのか、

「陣痛がきた後もそれが遠のかないか心配で、頑張って散歩をしたりしました」とのこと。

「お産は痛かった。本当に痛くて、すごい声とかも出して、自分の中にあんな獣がいるとは思いませんでした（笑）主人は出産に感動したというよりは、私が痛がってることにもらい泣きみたいなかんじで…赤ちゃんが生まれたときは『おお！』みたいなリアクションでしたよ（笑）」

笑いながら話してくれましたが、本当によく頑張られました。大仕事ですものね。

ちょうど退院のころはご主人がお仕事が忙しかったようで、三日入院を伸ばしたIさん。

「産褥入院をしたことで今後の不安も解消されてよかったです」とのこと。

数日後にはお母さんもお手伝いに来てくれるそうです。

出産直後はまだまだ体が動きません。

なるべく周りの人に手助けをしてもらって、赤ちゃんとゆっくりお過ごしくださいね。

marukoさん（H22年12月に第一子の女の子をご出産でした）

ご職業がライターというMさんは、職業柄アンテナが幅広いのかご結婚前から当院をご存じで、「生むなら絶対ここ！」と決めて下さっていたそう。（ありがとうございます～）

そしてご結婚、晴れて妊娠！見学会にはご夫婦でいらしたそうです。しかしここで院長・宗の衝撃の一言…「教師や秘書、看護師は難産だけど、一番の難産は、ライター」！！

それでも松が丘で生みたい！Mさんの決意は固く、妊娠初期から食生活も見直し、仕事と私生活もバランスを考えながら改善。しかし仕事をしながらの妊娠生活、途中尿タンパクプラスや逆子などのトラブルを乗り越えながら、やっと34週で産休に。それでも目を使う仕事の彼女は肩や背中のこりがなかなかとれず、38週から針治療に通って頑張ります。

予定日近く。針の先生の、「予定日より10日は遅れそうだね」という予言はみごとの中。

予定日過ぎてからのやきもきするような一週間を超えて、41週1日で待ちに待った陣痛が…！

それでもなかなかスムーズにはお産になりません。

41週2日、助産院にてお灸。41週3日、産婦人科にてチェック。

「診察してもらおうと、CPD（児頭骨盤不均衡）の可能性があり、また予定日を大幅にすぎていることもあり、帝王切開の可能性も考えるようにと神妙な顔で言われる。モニター室で横になっていると、涙が出てくる。我慢しても我慢しても、涙が出てくる。「ここまでがんばったのに、この病院でお産をしな

ければならないのか。松が丘の畳の上で産みたかった」。駅まで歩いている間に、つらつらと考える。助産院で出産することは、当たり前ではないこと、どこで産んだとしても、一番大切なのは赤ちゃんが無事に生まれてくること。まあ、難産って言われていたし、42週になったらいやでも病院行き。帝王切開でも病院のお産でも仕方がないと、諦めに近い気持ちでなんとなく心が落ち着いてくる。」(体験記より)陣痛がきたら好きな物を食べていい。

助産師たちのこの言葉を楽しみに、妊娠してから我慢していたごちそうをいろいろ食べて体力充電！赤ちゃんにも必死に「ここで生まれたいよね、早く出て来てね」と語りかけ、41週と3日目、無事に松が丘助産院で出産されました。

ハードな仕事を持っているからこそ、妊娠中の厳しい指導があつてこそ、自然出産の大変さもわかるもの。満足のいく出産を経験されたMさんは、最後にこう綴ってくれました。

「もし松が丘を選ばずに自然分娩に向けて努力をしなければ、きっと私は帝王切開だっただろう。時に厳しくもいわれたが、それはなるべくリスクを減らすために、自然分娩のために必要なことだからだと今はわかる。その厳しい言葉には、愛がある。お産の時は、あんなに厳しかった宗さんも、とてもとても優しくかった。助産師のみなさんも、心に寄り添ってくれた。何の心配もなく、お産に集中することができた。松が丘助産院に関わる全員が、お産のために気を配ってくれた。これが、松が丘助産院の良さだと思う。」(体験記より)

ご感想、本当にどうもありがとうございました。

体験記全文はHPに近日UP予定！こちらもよろしくお願ひします。

### ◆今月の松が丘レシピ◆

和食が中心の松が丘ごはんですが、毎食四品・・・となると飽きもくるもの。

時々気分を変えて、洋風の味付けもするんですよ。

今回は、メインの煮ものをコレにするだけでメニューが一気に洋風になる！

トマト煮のご紹介です。

#### 【じゃがいもとコーンのトマト煮】



材料：玉ねぎ、じゃがいも、  
コーン、大豆、  
トマト缶（時期がよければもち  
ろん生を使っても◎）

作り方：まずは玉ねぎとお出汁（あまり多すぎず、ひたひたくらい）をじっくり煮ます。甘いにおいがしてきたら、残りの材料を全て入れ、少しお酒をたらし（お好みで無しでも）、全体に柔らかく煮えたら塩こしょうで味付け。仕上げにミックスハーブやバジルなどをふればもっと洋風に！

松が丘ごはんでは辛い物は出ませんが、風味付け程度にコショウを使うことはあります。それから辛いハーブなどは出番も多し。用意しておくと便利です。お出汁とトマトの相性も、以外といいんです。基本の煮物もトマト味にするとまた違った感じ。是非いろいろ試してみてくださいね。



ちなみにこの日のサイドメニューは、切り干し大根煮、ほうれん草とブロッコリーの白和え、キャベツと大根・人参のこうじ漬け。

今月はなかなか仕事にいけなかったので（汗）クワバラ家での撮影です☆

### ◆コラム「カラダ、ゆるんでいますか？」◆

今月のコラムは、「春」にまつわる小話を。

ワタクシごとで失礼しますが、先日、併設のアロマセラピーの学校の「からだの春じたく」というセミナーに出てきました。講師は同校代表宮川明子。ご存じの方も多いと思いますが、併設の松が丘鍼灸指圧治療室長であり、当院顧問でもあります。なぜこの講座に出ようと思ったのか？本当にワタクシごとで失礼しますが、昨年秋から「食欲の秋」が止まらず（笑）そろそろ夏に向かってデトックスしなきゃなあ、と思ったからであります。（ちなみに下記の話はデトックスとは離れてしまいましたが…）

そう、もうすぐ春ですね。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上ではとうに立春をすぎ、「春の日差し」を感じる日がぽつぽつとはじめました。梅の花もきれいに咲いていますね。春という季節は、様々な植物の芽ぶきの時。硬く閉じていたつぼみが花開くとき。寒かった冬が終わり、徐々に暖かくなる。暖かくなると、ふっと気が緩みますね。そう、**春は「ゆるむ」季節**なんです。

**三寒四温**。日本には季節に応じた本当に素晴らしい言葉がたくさんあるんですが、この言葉は三日寒い日があって、四日温かい日があり、かと思うとまた寒くなる。とういうことで、寒い日と温かい日が交互にやってきて、段々と春になるということですね。

そして私たちの体も、この季節の変化とともに変化します。徐々に暖かくなりながら、冬に縮こまっていた体がだんだんゆるんでくる。



このとき、自然の季節と合わせて上手にゆるむことができると季節の変わり目もスムーズに通り過ぎることができますが、変にこわばりを残したまま突然ゆるむと…ぎっくり腰になったり、首を寝違えたり。**温かくなるときは要注意!**ですね。それから**風邪も、体がゆるもうとしているサイン**。よく季節の変わり目に風邪をひくといいますよね? あれは季節の変化に応じて体が自ら調整しようとしているんです。

そして春の代名詞といえば**花粉症**。

宮川曰く、「私が小さい頃は『花粉症』なんていう言葉はなかった。今みたいな社会現象ではなかった」といいます。とすると、**花粉症は現代病なのか?**

そう、**花粉症も「春になってゆるもう」としている体のサイン**なんです。

本当は、寒さ温かさを体が日々感じて、ゆっくりゆるんでいくのが一番いい。でも暖房もあり、外でも遊ばなくなった大人はなかなかそうはいかない。それならパーっと熱でも出して、一晚風邪をひいて調整するか。でも疲れ切った現代人には熱を出す体力もないし(笑)

そこで花粉の力をかりて(?!)**くしゃみをしたり、咳をしたり、涙を流したりして無理やりゆるめてしまおう**。というわけで、花粉症はアレルギー症状でもありますが、それより根本的には**体をうまく緩められない、凝り固まった現代人の症状**だということ…らしいですよ。

そう、これから春。

日に日に春めいてきましたが、春に向かってちょっとづつ体をゆるめていけたらいいですね。

**体は、骨盤→肩胛骨→首という順序でゆるんでいく**そう。

まずは**股関節のストレッチ**(足裏を合わせてすわり、膝をパタパタ)等で動かしてみましよう☆

そして風邪をひいたら感謝です。体が調整してくれているんだ、ということで。

体の様々な症状は、体が自ら調節しようとしているサイン。

ありがた〜く体の言うことを聞いて、無理せず健康に。

春眠暁を覚えず。思い切ってゆるんでいきましょうね。

#### ◆ クラス案内 ◆

上記コラムに反応したあなた!

自分でゆるむのには限界が〜と思ったら**ゆる体操のクラス**へどうぞ☆

**毎日頑張ってる自分にご褒美**、自分じゃなくて人にゆるめてもらいたい!

というあなたには、**アロマやリフレ**がオススメ☆

ゆる体操・・・毎月第一&第三木曜日 11:00~  
リフレクソロジー・・・毎週木曜日(時間は予約に応じて)  
アロママッサージ・・・毎週金曜日(時間は予約に応じて)  
どちらもご予約はお電話で! 03-5343-6071

そして来月のマ・メールの会では、《オムツなし育児体験談会》を開催します。

3/21 (水) 14:00~16:00 (参加無料)

会場の広さに限りがあるので、今回は定員12名とさせていただきます。

参加される方は事前にお電話ください。

### ◆ インフォメーション ◆

#### 当院の「お産本」がついに完成！

先月号でお伝えしました、当院のお産本が完成しました！

「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  
内容は、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ものになっています。

是非ご家庭に一冊（笑）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。どうぞよろしくお願ひします！



先月号やHP トップのニュースでもお伝えしている、当院のお産本がついに発売になりました！

「安産力がつくナチュラルなお産の本」宗祥子著、アスペクト出版、2/24（金）発売  
皆様どうぞご覧下さいね。

#### —お詫び—

先月号で誤字があったことをお詫びします。

2 ページ、終わりから2行目、×「行ったときは」→○「言ったときは」

### ◆ おわりに ◆

繰り返しになりますが、今月初旬には子供二人が交互にインフルエンザで私は結局一週間休み、今週も下の子が発熱・嘔吐下痢でほぼ一週間休み…

ほとんど仕事にならなかった二月でした（一、一）

そして具合が悪い子を抱えて家にいると、びっくりするくらい何もできない！！

仕事も持ち帰って少しやろうと思っていたんですが、子供がくっついて離れないので家事もままならないほど。日頃保育園にお世話になっている有難みをとくと感じたのでした。

と同時に、普段仕事にかまけて、あまり子供にかまわってやっていないなあと反省。

子供が小さい時期は、二度と返ってこない、かけがえのないもの。

皆様も時々思い出して（?!）お子様とラブラブしてくださいね（^^\*）

それではまた、次号もよろしくお願ひ致します！