

松が丘助産院 メールマガジン Vol. 6

ゴールデンウィーク号

2012/4/28

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

みなさんこんにちは、松が丘助産院 Jim クワバラです。
お花見お花見〜と浮かれていたのもつかの間、
汗ばむ陽気だったり肌寒くなったり、やっぱり春は気温が安定しませんね (><
私は気温が下がるとすぐ鼻が詰まってとっても息苦しいんですが…なんとか風邪になる前で治めてます。
でも、いっそ思い切って風邪をひいたら、この肩こりが治るかな?! (笑)
「??」と思った方は、バックナンバーVol.4のコラムをご覧ください☆

さて、今月初めには助産院恒例の春のお花見がありました。
残念ながら広さに限りがある為、招待状は毎年「昨年の人」にしか出していないのですが、
成長した赤ちゃん・産んで授乳してキレイになったみなさんにお会いできるこの機会を
毎年、スタッフ一同とても楽しみにしています。



皆様全員をご招待はできませんが、来年は隠れ参加も?!
ご近所の方はシーズンになったらお問い合わせくださいね。

それでは今月のコンテンツはこちら。

—— メールマガジン Vol.6 ——

- 1・スタッフ紹介～横井万貴子～
- 2・最近の松が丘助産院
- 3・今月の☆松が丘レシピ☆
～いんげんとニンジンの黒ごま和え～
- 4・コラム「からだを温める」
- 5・クラスのご案内
- 6・インフォメーション

今月もどうぞお楽しみください（＾＾＊

◆ スタッフ紹介 ◆

恒例となったスタッフ紹介、第四弾は助産師の横井万貴子です。
すでにご紹介した楠山・佐藤と比べるとニューフェイスな横井さんですが、
私も記事をよんでびっくりしたんですが…もう来て頂いて3年も経つみたいで（驚！）
月日が経つのは早いですね～。それでは、横井さんと松が丘の出会いを聞いてみましょう。

こんにちは。助産師の横井といたします。
眼鏡をかけたちっちゃい人がいたら、きっと私です。

『私と松が丘助産院』

一 出会い編

私と松が丘の出会いは、遠いアフリカの地、セネガルという国でした。
当時私は、7年ちょっと働いた都立病院を辞めて、
青年海外協力隊として助産師としての活動をしていました。

2年間の任期を終えようと帰国の時期が迫ったころ、ある二人から「松が丘助産院」を紹介されました。
一人は、セネガルに調査に来ていた医師。

（この方は後で知ることになるのですが、スタッフの小西さんの旦那さまでした。）
マダガスカルの助産師さんの研修を助産院で受け入れてもらっていたという話を聞きました。
もう一人は、私と同居していた助産師。

松が丘助産院で1ヶ月半の研修をしたことがあるということで、宗さんの連絡先を教えてくださいました。
帰ってからの仕事先をどうしようか悩んでいた時期に偶然にも二人からの紹介。
お恥ずかしながら松が丘助産院のことは全く知らなかったにもかかわらず、
なんとなく「松が丘助産院」と縁があるような気がしてしまいました。

ファーストコンタクト編

帰国後すぐ松が丘助産院の見学に行きました。
助産院は知り合いがいないと働くのは難しいと聞いたことがあったので、
まずは情報収集だと思って臨みました。

が、びっくりびっくり！宗さんからは、「うちで働く気ある？」という気前のいい言葉！
あっけなく就職活動終了！で喜びの気持ち半分、
私のことあまり知らないのに大丈夫なのかなと不安な気持ち半分だったのを良く覚えています。

そんなわけで、
宗さんの即決という衝撃的な始まりでしたけど、あれからあっという間に3年が経ちました。
セネガルでの2年間を経て、大家族で地域全体が協力して子供を育てているというセネガルに比べて、
日本では核家族でサポートを得るのが難しい人も多く、子供を育てるのは大変だなと感じていました。

なので、帰国後はお母さんや赤ちゃんに近い立場で、
身近な助産師として母と子のそばに寄り添いたいという思いが強くなっていました。
宗さんの無謀にも思える決断のおかげで、その思いを少し実現できているのがとても嬉しいです。
宗さんはじめ、素敵なスタッフに助けをもらいながら楽しく働いています。
そしてやっぱり縁があったのだなと感謝しています。

雑談編

助産院は「家族」が生まれる場。
ずっと前に初めて助産院のお産に立ち会ったときにそう感じました。
赤ちゃんが生まれるということではなくて、家族の一員が増えて新たな家族が生まれる、
そう感じたんです。
いつかそんなお産のお手伝いをしたいと思っていたのが、今実現しています。
とても貴重な瞬間に立ち会わせてもらえることがすごく嬉しいです。
まだまだ至らない点が多くありますが、皆さんに良かったな～と思ってもらえるような
お産のお手伝いができるように頑張っていきたいと思います。

先日松が丘助産院のお花見がありました。
懐かしい皆さんにお会いして嬉しかったのと、
お母さんたちがみんなキラキラしていてより美しくなっていることにびっくりしました。
こうやって皆さんにお会いして退院した後の様子がうかがえるのはとても嬉しいです。

最近は夜勤が多くて「夜の女」になっていますが、
気軽に松が丘に遊びに来ていただくと嬉しく思います。

今後ともよろしくお願いたします(^o^)/

◆ 最近の松が丘助産院 ◆

今号より、このコーナーは院長こと宗が受け持つことになりました。
そして選んだお二人は、なんとお二人とも元CAという憧れの職業！
いったいどんなお産だったのでしょうか。

～～～

今月4月は桜の花が満開から散りかけたときにたくさんお産がありました。
その中から、お二人の出産ストーリーをご紹介しますと思います。

S・Sさん （初めてのご出産おめでとうございます！）

桜の花びらが舞い散るなか4月12日にさくらちゃんはお生まれになりました。
元キャビンアテンダントのSさんはとてもエレガントです。優しいご主人と、ご結婚後1度も喧嘩をしたことがないという(松が丘助産院に来るご夫婦の羨望の的)理想のご夫婦です。
4月26日、助産師学生の研修を兼ねて産後訪問をさせていただきました。

「結婚して6年後に生まれたさくらは私たちが本当に待ち望んでいた子供です。
もしかしたら子供がいない人生かもと考えたこともありました。
ここにこうして健康に育てられていることが本当にうれしく、感謝の気持ちでいっぱいです。
出産は長くて、どこに出口があるんだろうと、途中投げ出したくなるような気持ちも出ましたが、
この子が本当によくがんばってくれたと思います。」
いえいえ、お母さんのほうが頑張りましたよ。どこまでも相手を大切にせる職業柄が出るお言葉です。

「夫がずっと付き添ってくれたことも、本当に心強かったです」
ご主人も私たちの訪問を楽しみにいてくださって、2時半ぐらいに帰宅してくださいました。
ご主人からも熱い言葉を頂いたのでご紹介しますね。
「自分が付き添って出産に臨み、そんなに特別なことをしているという意識はなかったのですが、
会社でお産のお話をすると、みんなにびっくりされましたその反応にかえって驚いたぐらいです。
まず、2昼夜ずっと付き添い続けていたことに驚かれ、
なかなか生まれてこないのだからゆるポーズを様々したことに驚かれ、
最後は立ち上がって出産したと、香港の方に言ったら、oh—stanging!!!!!!と言われました。」
奥様も、「エンジョイバースで見せていただいた姿勢のすべてを試しました」と。
振り返ってみて、改めて2日ばかりのお産を味わっていらっしやるようでした。

2日に及ぶ出産を支えたのは言うまでもなくお母さんの体力です。
妊娠中しっかり散歩をされて、体力づくりに励んで来られた結果のご出産でした。
本当におめでとうございます。

M・Kさん（お二人目のご出産おめでとうございます！）

4月15日にご出産されたのは、2人目のご出産のMさん。

この方も元キャビンアテンダントで、とてもエレガントな雰囲気をお持ちです。

今回は1人目よりも1キロ近く大きい赤ちゃんをお産みになりました。

「2人目は1人目よりもお産は早くなると聞いていましたが、本当に一人ひとり、違うんですね！！

赤ちゃんて自分で生まれてくるのかと思っていたら、

この子は私が頑張らなければ産まれないんだと感じました。

何度もいきんでやっと生まれてきた感じがします。」

いえいえ、何回か力を入れただけで産まれてきて、とてもスムーズなお産でしたよ。

助産師の立場から言うと、なんて幸せな発言！

1人目は陣痛が強く、いきみを逃すのに大変だったとか。

（これこそご安産ですが、しかしご本人は陣痛が強いので辛かったですね。）

1人目はおとなしいお姉ちゃん、2人目は3500gを超えるしっかりした男の子です。

「おっぱいの飲み方も全然違います。いつまでもしっかり吸い付いて、なかなか離してくれません。

そのうえ足りないと言って泣きます。昨夜もへろへろしていたら、

夜勤の助産師さんがミルクを足しましょうかと言ってくれて、ほっとしました。

ミルクを足してもいいんだと思いました」

大きな赤ちゃんにちょっと戸惑い気味ですが、

お母さんのおっぱいは生まれてきてすぐに赤ちゃんに足りるだけの母乳が出るわけではありません。

もちろん母乳中心で育てていくことが大切ですが、お母さんがとても疲れたときは

ちょっと誰かの助けを借りることも大切です。（それがミルクの時もありますね）

たいていのお母さんは家に帰ると、ほっとくつろいで、自然とおっぱいが出るようになってきます。

お母さんが疲れすぎないように見守るのも、助産師の役目です。

くつろぎながら、大きな赤ちゃんの育児を楽しんでくださいね。

本当におめでとうございました。

◆今月の松が丘レシピ◆

いつもの食卓にヘルシーをプラス！

今月も前号に引き続き、ニンジンを使った小鉢のご紹介です。

うちの子たちはこのメニューにすると箸が止まらず…私の人参は全部食べられます（笑）

サイドメニューとしてのご紹介ですが、私は授乳中、このおかずだけでご飯が進むほどでした☆

【いんげんとニンジンの黒ゴマ和え】



材料：いんげん、
ニンジン、黒すりごま

いんげんとにんじんは同じ長さ・太さに切りそろえます。
だいたい量は同じくらいですが、お子さんが小さいうちはニンジンが多めにしないと
お母さんの分がいんげんだけになっちゃうかも(笑)



これをいつもの要領で煮ていきます。
お鍋に具材を入れ、お出汁とお酒を少々入れます。
今回も前回のれんこんと同様、蒸し煮にするので、お出汁は鍋底5mmくらいかな？
ひたひたまでは入れません。
お酒を入れるタイミングは、私は蒸し煮のときははじめから入れちゃうんですが、
基本に忠実に「お出汁で煮てからお酒を入れて」でも大丈夫ですよ。

火にかけ、沸騰したら弱火にし、お好みの堅さになるまでコトコト蒸し煮に。
弱火で煮た方が人参が甘くなるので私は好きですが、
ウチの夫はくたくたになったいんげんがイヤだとか；
堅い歯ごたえを残したい方は強火で一気に！がオススメです（火の通り具合とコゲに注意）。

煮汁がほとんどなくなったらお醤油を回しかけ、最後にたっぷり黒ごまをかけます。
すりごまの豊かな香りが食欲をそそりますよw

お花見でたくさんの方に「メルマガ読んでます」「レシピのおかげ、すぐ作るんですよ」と
声をかけて頂きました！実際に言って頂けるって本当に嬉しいです（^^*
どうぞご活用ください☆

◆コラム「からだを温める」◆

第二号から始まった等コーナー、
前回・前々回は季節ものだったのでちょっと横道にそれてしまいましたが、
実は「**安産のための四力条**」(HP、メニュー「メッセージ」参照)
を裏付けるような「へえ！」を書きたいという**野望**があるんです。

というわけで今月は本題に戻って・・・

Vol.2、3の「セロトニンとメラトニン」は二つでセット、早寝早起きと関係するお話だったんですが、
今回は「**カラダを温める**」ことの大切さに迫る、**体温のお話**をしたいと思います。

助産院の**生活指導**は、一に**早寝早起き**、二に**温める**(冷やさない)、ですね。
妊娠期は特に温めることで防げるトラブルがたくさんあります。
でも、妊娠期だけ注意すればいいのかな？
妊娠中に体験した方は、「冷える」ことを自覚して、
出産後も腹巻きやレッグウォーマーが手放せなくなったことも多いと思います。

そう、妊娠中だけでなく、**冷やさない方がいい・温かくすることは誰にとっても大事なこと**なんですね。

では、**冷えている**って**カラダ的にはどういうこと**なんでしょう？

私たちの体は、小～さな細胞が集まってできています。
この細胞、どれくらいあるか知っていますか？
よく60兆個といいますが、体重10kgにつき10兆個の計算なんですって。
ということは、私のカラダは〇〇兆個の細胞で出来ている！ということ。

その細胞一つひとつが、私たちが生きて息をしているだけで、**毎日ダメージ**を受けています。
でもご存じの通り私たちの体は良く出来ているので、その**ダメージを自分で修復**しているんですね。
この仕事をしているのが**酵素**(遺伝子修復酵素)というのですが、
この**酵素がよく働ける環境が「38～40℃」**なんです。
これは体内の温度なので、**表面の体温**を測ったときは**約37℃**になります。

皆さん平熱は何度ですか？
子供の頃みたいに37℃台はないにしても、**現代人は低体温気味**。
35℃台という人も多くなっているみたいですね。

たかが一度と思いますが、この差が、**私たちの体を修復してくれている酵素には大きな違い**なんです。
ダメージを修復してくれないと、大変なことになっちゃうかも?!

実際に、**体を温めるだけでリンパ球の動きが活発化**する、というデータもあるそうです。
寝る前にお風呂で温まるのもとっても効果的。

(ちなみにお風呂は、**寝る前は**リラックスしたいからちょっとぬるめ(体温より1～2℃高いくらい)、

朝入るなら目を覚ましたいから熱めがいいみたいですよ。)

こうしてちょっとぬるめのお風呂でゆっくり温まると、

副交感神経が優位になってスムーズに眠りに入れます。

ということは、**メラトニン** (Vol.3のコラム参照) がしっかり出て、

免疫その他の**機能が**大いに**働き**…**疲労回復!**お肌の調子もバッチリ☆いいことづくしですね。

皆さんも、暖かくなってきたからといってシャワーだけにせず (それは我が家です)、

毎日のお風呂で良い睡眠サイクルを作って「**体温が高いカラダ**」をキープしましょう!

◆ クラスのご案内 ◆

恒例の宣伝になりますが、当院では妊婦さん以外の方にも参加して頂ける各クラスを開催しています。

松が丘が懐かしくなったとき

ちょっとカラダを動かしたくなったとき

自分にご褒美のリラックスタイムをあげたいとき。

思い立ったら助産院に tel! ご予約はお電話 (03-5343-6071) で☆

詳しい日程はHPのクラススケジュールからご覧ください。

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

◆ インフォメーション ◆

★HP「松が丘体験記」のコンテンツを追加★

お知らせが遅くなってしまいましたが、

ホームページの左側メニュー、メッセージのコーナーに「松が丘体験記」を追加しました。

松が丘助産院での妊娠から出産・その後をご本人にじっくりと綴って頂いた、貴重な内容です。

皆様ぜひご覧下さいね。また、出産場所を悩んでいるお友達がいたら

是非参考にお知らせ頂けると嬉しいです (^o^)/

★前号に引き続き、当院の本の宣伝を★

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。どうぞよろしくお願ひします☆



◆ おわりに ◆

今月も長々とお付き合いくださり、ありがとうございました！
もう第六号。このメールマガジンも始まって半年も経つんだなあと、感慨にふけております。
途中でも触れましたが、今月のお花見でたくさんの方から、「読んでます」「楽しみにしてます」の声を頂きました。
いろんな会話の中でこのメルマガが話題に上るのは一瞬ですが、その一言でとっても元気が出るもんだなあと、本当に嬉しい気持ちになります。
皆様いつもありがとうございます (^ ^*)

前号では、発行してすぐに「コラムを見て久しぶりに子供をトイレにつれて行ったら、みごとオシッコ成功しました！」という嬉しいお便りを頂きました。
また別の方からは、「私の第二子も同じ年の同じ誕生日（クワバラの次男と）なんです！」というびっくりメールも頂きました！3月30日産まれ、親近感です～♪

少しづつではありますが、しっかり皆様と繋がっていることが実感できてメールマガジンをやっている甲斐があるなあ、と、本当に感謝感謝です。

それでは、また次号もお楽しみに！
引き続きクワバラを元気にしてくれるお返事も大募集です～（笑）
これからもみなさま、どうぞよろしくお願ひしますね。