

# くつろぎ通信 晩夏

No. 53 2013年8月24日発行

久保みずきレディースクリニック 泉レディースクリニック ひなた 助産院 久保みずき女性・検診クリニック



## 9人目の出産に想う

〜9千人目の出産に想う〜

安心して安全なお産を目指して

この度、9千人目のお産がありました。無事のご出産、おめでとうございます。当院は13年前に、不妊治療の患者さんが、妊娠されても安心して安全なお産をしていただける施設として、すなわち高度不妊治療と分娩施設を兼ね備えた施設として開院いたしました。その後、菅原先生や石原先生そして、小児科の石井先生やたくさんの方々に加わって、出産と子育てをトータルにできる成育医療ができる施設として、多くの方々にご利用いただいております。また5年前に、二人目、三人目の妊婦さんが、家族入院や産褥入院のできるひなた助産院を併設することにより、より多くの妊婦さんのニーズにお答えできるようなりました。我々スタッフの願いは、妊婦様お一人、お一人が出産

と子育てという人生の大事業に対して、元気でいきいきと頑張っていたくことです。

昨年、菅原先生を胃がんで亡くし、彼の仕事に対する責任感と愛情を、今もって日々強く感じながら、我々残された者達は一生懸命、仕事をしております。いつも、どんな時でも、このクリニックは天国の菅原先生に見守られていますから、大丈夫です。これからも、みんなで力を合わせて頑張っていきましょう。

平成 25 年 7 月 15 日 18 時 13 分 生まれ

2742g の元気な男の子です♡

HAPPY BIRTHDAY

### ママからのコメント

今回2回目のお産ですが、スタッフ皆様のおかげでとてもいいお産ができたと思います。ありがとうございました。

### 学生からのコメント

お母さんの頑張りをそばで感じ、産婦さんの持つエネルギーのすごさを実感しました。生命が誕生する瞬間に立ち会うことができ、本当に心から感動しました。私にとっても特別なお産となり、一生忘れられない体験となりました。本当にありがとうございました。



## ついでに

4月より、久保理事長先生、奥様の温かなご配慮により、総務でお世話になっております菅原です。

仕事は22年ぶりで、体力とともに記憶力も衰え、それをカバーすべく、とにかくノートに書き残すことを日々心掛けています。それでも困ったときは、事務長さん、田浦さん頼みを繰り返し：その度、笑顔で対応してくださいとお二人にはとても感謝しています。先生方、スタッフの方々はみなさん本当に優しく気さくで、そのお人柄、またいろいろ聞かせてくださるお話や院内あちこちに飾られている写真に癒され、励まされ、元気に働かせていただいています。

報恩感謝の心を忘れず、少しでもお役に立てるよう、これからも顔晴り(がんばります)ので、どうぞよろし

総務 菅原利枝

くお願いいたします。



## 小児科だよ!

梅雨があつという間に終わり、暑い日々が続いています。梅雨の間は洗濯物が乾かないとつづやき、梅雨が終われば暑い暑いとつづやき、一昔前の、つづやきシローか!と言われそうですが、つづやきながらも毎日があつという間に過ぎていくのは、幸せな証拠ですよ。(皆さん、つづやきシローを知っている年代でしょうか?)通勤の途中につづやきながら自転車こぎつつ、周りを見れば、梅雨の季節にはアジサイが咲き、梅雨が終わればさるすべりの花が咲き、幸せな気持ちにな

っているところ。幸せな気持ちになれるということは、きっと、周囲の方々に恵まれている証拠だと思ひ、感謝の気持ちでいっぱい。通勤途中だけでなく、小児科内でも季節性の疾患が有り、今は、手足口病が流行っています。小児科内でも季節を感じているところ。小児科に来院されるお子様は、検診・予防接種・病気など理由は様々ですが、日々成長しているお子さまを見ると、またまた幸せな気持ちになります。

小児科一同皆さまに感謝しながら、お待ちしております。

看護師 石塚 由賀



## 薬局だよ!

◎薬指のはなし

中指と小指の間にある指、なぜ薬指と名付けられたのでしょうか?昔、薬を塗るときに使った指とか、薬師如来が右の第四指を曲げているから、という説があります。

さてこの薬指、人差し指よりも長い人は理系頭、逆に人差し指が薬指よりも長い人は文系頭という研究報告があるそうです。また人差し指より薬指が長い男性に、イケメンが多いとか。

どこまで当たっているかはわかりませんが、一度自分の指(重要なのは右手)をじっくり観察してみてくださいいかがでしょうか。

薬剤師 杵本 浩子



## 向日葵

今年も猛暑となりましたね。皆様にとつて夏といえ

ば、何を思われるでしょうか。私にとつて夏といえ

ば、真つ先に向日葵が頭に浮かびます。大地にしっかりと根

を張り、太い茎で大きな頭花を支え、そして大輪の花

は太陽に向かって咲いています。雨に打たれても、風

に強く吹かれても、暑い日差しが照りつけても、背を

しっかりと伸ばして力強くうえを向いて咲いているので

す。「夏の青空にびんと気高く背伸びする」その凛とし

た姿に元気をもらえます。そんな真つ直ぐな姿を真似

して空を見上げると、自然と背筋も伸び、頑張らなけ

ればと力が湧いてくるので

す。平穏な時でも、困難な時でも、しっかりと地に足

をつけ上を向いて、一生懸命歩みを進めていかなければと感

花に力づけられる…。そんなこともあるのです、皆様も季節ごとの花に目を向けてみてはいかがでしょうか。



受付 今井香

## 夏の冷え

最近、とても暑い日が続きます

ね。数分間外にいるだけで汗が吹き出てきます。それに比べ室内は

とても涼しく快適です。エアコン(冷房)を最初に開発した方は、ア

メリカのウィリス・キャリアという方だそうですが、ウィリスさん

には毎日感謝しても足りないくらいエアコンにはお世話になって

います。しかし、エアコンも良いことばかりではありません。まず、よ

く言われるのは環境への配慮です。最新のものはエコにも気を配

ったものも多いですが、やはり使い過ぎると…。次に、金銭面です。

私は暑いのがとても苦手なので、夏にエアコンは必須なのですが、

エアコンを始動させる前と後では、電気代が驚くほど違います。

そんなに使っているつもりはなくても、自分が思っている以上に使っているのでしょうか。最

後に、女性の天敵・冷えです。冷房がよく効いている状態では、

実は冬よりも身体が冷えていることがあるそうです。不妊治療

ではもちろんですが、女性にとつて血のめぐりはとても大事で

す。冷房での冷えが原因で冷え性になってしまふという話も聞

きます。冷房を使い過ぎないようにする、ちよつと羽織れるも

のを持つ、運動をしてみるなど、冷房対策をしてみてください。

足首を暖めることも効果があるそうです。

夏に欠かせないエアコンですが、上手に利用していきたいですね。

培養士 今井碧



## 他己紹介

今回は、森川淳子先生です！



★第1位：いつもニコニコ

いつもニコニコとかわいい森川先生。みんなの話を笑顔で、うんうんと頷きながら聞いてくれる先生にあんな話こんな話をし

てしまいます♡

★第2位：優しい♡

いつも優しく穏やかで、怒っているところを見たことがありません！患者さんにも優しいちよつとおちやめな素敵ドクターです♪

★第3位：3児のママ♡

先生はお子さんが大好き♡子ども達の話をしている時の先生は、とても優しいママの顔で、目をキラキラと輝かせてお話ししてくれます☆(笑)

★みんなの知らない森川先生

先生の字はとっても綺麗！

つい、見とれてしまいます…♡

★森川先生をこんなものに例え

ちゃった

かわいい子グマ・リスなど、かわいなお目々の小動物♡



# キッチンだよ

残暑がひときわ身に染む毎日ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私が久保みずきレディー スクリニツクのキッチンにお世話になり、8ヶ月が過ぎました。小さい頃から料理が好きで、宝塚ホテルでこの世界に入りました。美味しい料理は人を幸せにし、人を喜ばせることに役立つとの思いでウエディング等の料理を作って参りました。ここ数年では、病院食や高齢者食に携わり、食の安全性や栄養面から見た料理の勉強に切磋琢磨していましたが、縁ありこちらのクリニツクでかけがえのないひとときをお手伝いさせて頂き、大変ありがたく思っています。

クリニツクでの産前産後の栄養バランスを保ちながら、食事の時間が入院生活の楽しみの一つになればとの思いで、お食事をお出し

して行きたいです。

シェフ 山内勉

## シェフが教える 簡単スープ☆



### 鳴門金時の クリームスープ

〈材料〉

鳴門金時	1本
チキンブイヨン	200cc
牛乳	150cc

〈作り方〉

- ① 鳴門金時を皮ごと蒸し、皮をむきぶつ切りにする。
- ② 温かいチキンブイヨンと①をミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に入れ、牛乳で濃度を調整し、塩で味を整える。

さつま芋は、カロリーがお米の半分程度！ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、身体の外も内も綺麗にしてくれる野菜です。みなさんは是非作ってみてください！

# 納涼会

7月20日に、9千人目ベビー誕生祝いと納涼会を兼ねて、職員で伊川谷にある『なでしこの湯』へ行ってきました。飲んで食べて、とても楽しいひと時でした！



# 山登り

私は先日、家族で六甲山に登って来ました。総勢12名、下は3歳、上は64歳となかなか他にはないグループです。登山口に着いた時まず人の多

さにびっくりしました。こんなに山登り人口が多いとは知りませんでした。初めは元気で、色んな話をしながら意気揚々と登りました。しだいに険しくなり、疲労も重なり口数が減り、明らかに歩みが遅くなりました。

父が母の手を引き、後ろから母の腰を押し上げ、日ごろまだまだ母親のすねをかじっている私としては、母の老いを感じ胸が痛い思いもありました。と共にお互いかばい合い、仲のいい両親は、日常では見ることのできない姿でした。子どもがいなくなり夫婦だけになった時、こんなにお互いのことを思いやっついていけるのかと自問自答しました。

何十年ぶりに母と手を繋ぎ本当に充実した一日でした。皆さんも、登って見ませんか？結構癖になりますよ。

アメニティ 吉田 洋子