

# くつろぎ通信 秋

2013年11月8日 発刊

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 ひがし 助産院 久保みずき女性・検診クリニック

## Dr. 宇野のひびき

### 菅原先生を偲んで

先日、菅原先生の一周年を迎えました。昨年、先生が癌と戦われて、亡くなられた10月2日は、奇しくも水木先生の誕生日と重なっていました。あれからあつという間に一年が経ちました。先生から教えていただいた、患者さんを想う気持ち、優しい気持ち、仕事に対する責任感や愛情といったものを残された我々が忘れない様にと、クリニックの名前も『菅原記念診療所』に変更しました。石原新院長とすべてのスタッフ達とともに、「菅原先生が、必ず見守ってくれているのだから大丈夫だ！」と一生懸命頑張ってきた一年でした。

実はクリニックの自分の部屋に、先生をお祀りする神棚をつくってしまいました。「菅原大明神」と書いたお札まで勝手に書いて入れ、毎日、ラベンダーの香りのする線香をたかしていただいています。「どう

か今日も一日、患者様が安全に、事故のない様に、そしてお産の方は、無事に生まれます様に」とお願いしています。医者は科学者であって、もっとロジカルに患者さんのことを考えないといけないのですが、困った時にはいつも神頼みになってしまいます。産婦人科医になっても30年にもなるのに、頼りないです。でも、来年もスタッフみんなで力合わせて頑張りますので、菅原先生、もう少しの間、よろしく御守り下さい。よろしくネー！

## 新生児蘇生講習会開催



8月4日にアネックスホールにて日本周産期・新生児医学会 新生児蘇生の講習会(Aコース)を開催し、菅原診療所とひなた助産院から合計23名のスタッフが受講、コース認定を受けました。全員合格しました。

みんな頑張りましたね。

新生児の約10%は出生時に何らかの助けを必要とし、1%は専門的な蘇生を必要とします。我が国では、年間約110万人の出生がありますので、約10万人の新生児が、呼吸や循環の安定のため、何らかの助けをうけています。我々臨床現場のスタッフは、国際基準による、より安全に効果的な蘇生ができるよう日々心がけなければなりません。当クリニックにても全スタッフが新生児の蘇生法に習熟でき、出生された赤ちゃんが速やかに呼吸、循環状態が安定できるよう、現場でのシミュレーションを含んだ訓練をしていく必要があります。今後も定期的に講習会、勉強会を開催し、緊張感を持って診療にあたるようスタッフともども努力していきたいと思っております。



小児科 副院長 石井彩子

## 病児保育専門士

朝晩めっきり涼しくなり秋の訪れを感じます。

先日、テレビで子育て支援の一環として、安倍総理大臣が「病児保育」に力を入れていくと公約していました。国も少しずつ関心を持ち始めている中、本年度より「病児保育専門士」の資格が新しく出来ました。早速4・5月と東京で開催された4日間の講習会を受講し、病児保育の歴史から小児医学、心理、保育看護とあらゆる分野から病児保育について学びました。

講習会終了後はテーマを決めて講文作成、またその論文に基づき9月にはプレゼンテーション、口頭試問が行われました。改めて病児保育の奥深さを学ぶと共に、何もかも初めての経験でしたが、とりあえず無事に全日程を終了することが出来ました。可否はまだわかりませんが、

今後は今まで以上に病児保育を利用する保護者の方々や子供達が安心して利用できる施設を目指してまいります。

保育士 初田真紀子

祝

先日、見事合格  
されました！



## 秋の味覚

先日、実家の母から宅急便が届きました。ダンボールを開けると南瓜や茄子などと一緒に大きな栗がいっぱい。子供達は大喜び！「早く食べたうい！」とのリクエストに、私は必死に皮を向き手指の痛さにぐったりでしたが、ほんのり甘くホクホクの栗ごはんは、心もお腹もニコニコでした。

栗は果実類の中で熱量ナンバーワン。少量で効率の良いエネルギー補食食品と言えます。タ

ンパク質、ビタミンA、B1、B2、C、カリウムも比較的豊富で、さらにさつま芋に比べ食物繊維も多いです。また、不足すると肌荒れ、抜け毛、味覚障害、生殖機能減退等の症状が出るとされている亜鉛も豊富に含まれています。

自然の恵がたくさんつまった栗。拾いに行くのもよし。スーパーで買うのもよし。今しか味わえない旬を味わってみては如何ですか。

薬剤師 坂本千文



## 過ぎ行く季節

異常気象と毎年、毎シーズン言われるようになって久しいですね。今年も各地でゲリラ豪雨と呼ばれる大雨、それに伴う土砂崩れなど被害にあわれた方々

にはお見舞い申し上げます。そんな荒々しい季節から最近ようやく過ごしやすくなってきましたね。

先日、友人のお子さんの運動会にお呼ばれてきました。吹奏楽部によるマーチング、騎馬戦と、自分の学校ではなかった競技にワクワクしました。さすが中学生ともなると迫力がありますね。普段、生まれたての子ばかりみているので、この子たちもいずれ、あんなに大きく育っていくのかと思うと、なかなか不思議な感じがします。

幼いうちの成長は著しく、自分の今を振り返るとふと負けている気になります。自分なりに少しずつ、成長していきたいなあと思います。

スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…。今年ほどんな秋を過ごされますか？

助産師 花口由季



## 院内旅行

この度、9月22日・23日と岐阜県の下呂温泉に院内旅行に行ってきました。

1日目は、食品サンプル発祥の地である郡上八幡での体験と、白川郷の散策をしました。職人さんに教えてもらいながら、レストランなどでよく見るレタス

や天ぷらのサンプルを作りました。みんな初体験でしたが、上手に出来ました。白川郷では、有名な長瀬家や和田家を、秋の稲穂が光る風景と共に見て、その情緒ある景色に癒やされました。今度は是非、雪の積もる頃に行ってみたいです。夜は、下呂温泉に宿泊し、ゆっくりと温泉につかり、美味しい食事を堪能しました。

2日目は、飛騨高山の朝市へ。新鮮な果物や、さるぼぼの屋台がたくさんあり、はしやぎながら買い物をしました。この朝市

で買った果物、とても美味しかったです！その後、飛騨高山祭りの森というミュージアムに行きました。日本三大美祭といわれる高山祭に用いられる屋台を見学しました。その屋台に仕掛けられているからくりをみせていただいたのですが、匠の技にとても感動しました。

道中渋滞になることもありましたが、貴重な体験ができ、素晴らしい風景に癒され、先生やスタッフの方々とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。



## 他ご紹介

今回は…

**アメニティの加地好美さんです！**

### 第一位：明るい☆

いつも明るくキラキラ笑顔と特徴的な笑い声が印象的な加地さん。どんなに忙しくてもどんなに大変でも笑顔を絶やさず元気いっぱい。チャキチャキ動き、仕事は完璧。いつもいつもパワフルです。でも実はちよつと人見知りだったりするんです。

### 第二位：ごはん・料理☆

食べるの大好き。スタッフの昼食のチェックは欠かせずメニューは把握しています。もちろん作るのも大好き。夕食の献立を加地さんに尋ねると、いろんな時短メニューを教えてくださいます。みんな助かっています。

### 第三位：おしゃれ☆

洋服もメイクも髪型もすべてがおしゃれ。ポーチにはたくさんさんのメイク道具があります。

### みんなの知らない加地さん☆

意外と怖がり。血を怖がったり、息子の骨折のレントゲンを見て気を失ったりしたことがあるそうです。

### 加地さんへ一言☆

これからもキラキラ笑顔でいて下さい☆



## 灯火親しむべし

「○○の秋」：皆さんは何を思い浮かべますか？私は読書の秋を満喫したいな、と思つていきます。灯火親しむ秋、読書にはびつたりの季節です。そんな私の最近の暇つぶしは、「辞書を読む」ことです。

きっかけは、三浦しをんさんの「舟を編む」です。平成24年の本屋大賞受賞作、松田龍平、宮崎あおい主演で映画化もされ、ご存じの方も多いかと思ひます。

新しい辞書を作る辞書編集部の人々と、その周りで繰り広げられる人間模様の描かれた作品です。読んだ後、辞書が恋しくなりますよ。電子辞書も便利ですが、紙の手触りを感じながらページをめくるのも楽しいものです。分からない言葉を引くのはもちろん、適当なページを開いて眺めているだけでも面白い！

秋の夜長、辞書を片手に読書。いかがですか？

受付 川内菜摘



## キッチンだよ

はじめまして、2ヶ月前よりキッチンでお世話になっております中司です。まだまだなれないことばかりで、スタッフの皆さまにご迷惑ばかりかけておりますが(ペアになることの多い伊藤さんすみマセン)、シェフを中心に食事を通して、妊婦さんや新しく誕生した命に、30年前の自身を思い出しております。

今思えば、育児の真っ只中の時は自分の時間がなくて、はやく手が掛からなくなつてほしい...と、そんなことばかり考えて

いたものでした(笑)。今、この歳になり思う事は、子供に使う時間なんてあつという間に終つてしまいます。その時にしか経験できなかった時間だったのにも(もつたない...)、もつと楽しんで子育てをすればよかつた、なんて思つたりしております。後悔先に立たずです。

こんな私ではございますが、皆さま、もうしばらくあたたく見守っていただけたらと厚かましく思つておりますので、どうぞよろしくお願ひします。

キッチン 中司伴子

## キッチンさんの簡単レシピ☆



## ポリ袋で作る簡単フルーツケーキ

(材料(18cmのケーキ型1台分))  
バター 110g  
砂糖 100g

卵 2個

薄力粉 100g

アーモンドパウダー 50g

ベーキングパウダー 小さじ2

フルーツ漬け カップ4分の1

薄力粉 大きじ2

\*フルーツ漬けはオレンジピールでも◎!

### (作り方)

①ポリ袋にバターをいれ、やわらかくなるまで揉む。

②砂糖を加えてさらに揉み、卵を加えてまた揉む。

③☆をあわせて振るいをかけたものと、薄力粉大きじ2をまぶしたフルーツ漬けを加えて混ぜる。

④ポリ袋の口を縛り、袋の角を切つて、バターを塗った型に絞り出す。

180℃に温めたオーブンで35分焼く。

