

# HELLO MaBy CLUB

VOL. **45** 2008.8



T O P I C

*sato clinic*

## お久しぶりです

皆さまこんにちは、お久しぶりです。

この「HELLO MaBy CLUB」は、今回がVol.45です。Vol.1を1998年8月に発行して、2006年12月まで8年4ヶ月間続けていましたが、それ以来、少しお休みしていました。

「HELLO MaBy CLUB」というニュースレターを作った目的は、一言でいうと交流の場です。皆さまと私たち佐藤クリニック、クリニックの職員、そしてわたし自身との交流の場にしたいということでした。でも、長く続けているうちに、だんだんその目的から外れてきて、妊娠に関する医療情報誌のようになってしまいました。そうなるを読んでいてもあまり面白くないですよネ。編集長のわたしもその点を何とかしたいと思っていましたが、だんだん煮詰まってきました。

それで思い切って一時休刊としていました。

ちょっと休むと元気が出ますし、いい知恵も出てきます。そこで今回、発行10周年を機会に、今までと内容をガラッと変えて、「気楽に読める」、「読んでおもしろい」ものとなるようにリニューアルしました。たとえば、医療ネタも書きますが、今までのようにトップページではありません。トップページは、恥ずかしながらプライベートなわたしに関係するものです。スタッフのこともたくさん載せます。

そして最も大きく大切な変化は、皆さまの発信されるメッセージをご紹介しますことです。それが交流の場ということかなと思っています。ですから、感想やご意見を、ぜひメールやFAXでお送りください。

また、今までは通院中の方のみにお渡ししていましたが、交流の輪は大きい方が楽しいので、これからは出産されて育児真っ最中の方にもお送りします。育児で疲れていても気晴らしに読めて、赤ちゃんが生まれたときの感動をもう一度思い出せるきっかけになればいいなと思っています。というわけで、今回からリニューアルした「HELLO MaBy CLUB」お楽しみください。



*sato clinic*

from

Dr.

ドクターメッセーじ

## 少年時代の夏の思い出

もうすぐ夏休み。子どもたちにとっては、一生忘れることのできない楽しい思い出がたくさんつくられる季節です。ぜひ子どもたちに楽しい思い出を…とあれこれ計画されている方も多いのではないのでしょうか？

実は私にも、この季節になると思い出される楽しかった少年時代の思い出があります。私は福知山市に生まれ、そのあと高校を卒業するまでの十八年間でその土地で暮らしました。当時、父親は地元で産婦人科医をやっていましたが、もともと人を集めては“お祭り”のようなものをするのがとても好きな人間でしたので、地元でも自らYMCAを立ち上げ、その中でさまざまなボランティア活動をしていました。こうした活動の一環として、夏には会長をしていた父が音頭をとり、知人、友人、若者たちを集め京都府北部の由良海岸（安寿と厨子王で有名な土地）にキャンプに行くのが恒例行事となっていたのですが、それに私や妹も幼稚園に通う頃から小学校を卒業する頃まで、毎年必ず一緒に連れて行ってもらっていました。

目的地に到着すると、海岸付近にテントを張り、日中はきれいな砂浜のある海で海水浴。キャンプの参加者は大人ばかりで、子どもは私と妹だけという状態でしたが、若いお兄ちゃんやおじさんたちに相手をしてもらいながらワイワイキャーキャーとはしゃぎ、夜になればキャンプファイヤーに花火と子どもにとっては楽しいことばかり。その火の前で夜が更ける



までお酒を飲みながら、交わす会話に盛り上がる大人たちの輪の中に入り、自分もちょっぴり大人になったかのような気分で同じようにうなずき、笑ってい

たことを覚えています。少しませた子供だったのかも知れませんが（笑）こうして、おおっぴらに遅くまで起きていられるワクワク感と、大人たちの会話に飽きればいつでも好きな時に花火ができるという、日常ではなかなか味わうことのできない環境が、子供心に何ともいえない開放感を与えてくれました。

そして…楽しいキャンプファイヤーも終わり、そろそろ寝ようか…ということになると登場

するのがおなじみのシュラフ（寝袋）。ところが、子どもの私たちには当然自分専用のシュラフはなく、父親のシュラフにもぐり込ませてもらい一緒に寝るのがお決まりでした。その当時、父が使っていたシュラフというのが実は米軍の放出品で、中は羽毛でできており、モノとしてはとても上質なものでした。が…季節はなんせ夏。ましてや体温の高い子どもにとってはそれが暑くて暑くてどーしようもなく、何とかそこから抜け出ようとするのですが、親心といいますか、子どもに風邪をひかせてはならないと、私が抜け出ようすると父がシュラフのファスナーをシュッと上げてしまのです（苦笑）それでも昼間の疲れには勝てず、結局寝てしまうのですが、中はまるで蒸し風呂状態。楽しかった夏のキャンプの思い出の中では、それだけが辛かった思い出として記憶に残っています（笑）

毎年、夏になればこうしてみんなでキャンプに行った時のことをふと思い出します。みなさんの心の中には、どんな思い出が刻まれていますか？



# 先生教えて！

# 知ってほしい！ 葉酸のこと

## Q葉酸って何？

「葉酸（ようさん）」という言葉聞いたことがありますか？  
葉酸はほうれん草から発見されたビタミンB群の一種で、その名前の通り、植物の緑の葉の部分に多く含まれています。



## Qなぜ必要なの？

ズバリ、妊娠初期に葉酸が不足すると、無脳症や神経管欠損症という先天異常が起こる可能性が高くなるからです。

葉酸は細胞分裂のときに不可欠な栄養素で、細胞分裂がもっとも盛んな妊娠初期に葉酸が不足すると、細胞分裂の異常が起こりやすくなるのです。でも、1日400 $\mu$ gの葉酸をとることにより神経管欠損症の70%が予防できます。

## Qどのようにとるの？

さて、「葉酸を摂ろう！」と言われても、「何を食べたらいいの？」と思ったあなた。葉酸は、緑黄色野菜、中でも緑色の濃い葉ものに多く含まれていますので、普段の食生活にぜひ取り入れてください。レバーにもたくさん葉酸が含まれていますが、レバーはビタミンAが多く、過剰摂取の心配があるので注意すること。

食品名(100g当たり)	葉酸の含有量( $\mu$ g)
枝 豆	320
ほうれん草	210
ブロッコリー	210
納 豆	120
イチゴ	90

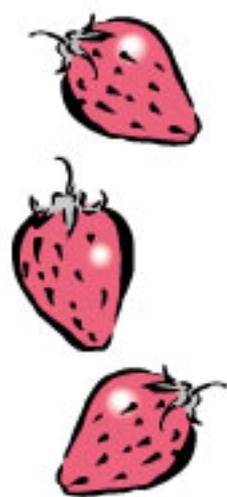
## Qサプリメントを利用してもいいですか？

葉酸は水に溶け出しやすく熱に弱く、吸収されにくいいため、食品だけで1日400 $\mu$ gという必要量をとるのは、実はちょっとむずかしいのが現実です。

たとえば、ほうれん草で1日200 $\mu$ gの葉酸を摂取しようと思ったら、約400gのほうれん草を食べなければなりません。これはほうれん草1.6束分になります。ちなみにブロッコリーなら1株、いちごなら22粒、納豆なら3.7パック分です。だから、「そんなにたくさん食べられない！」という方は、サプリメントで補ってください。薬局には妊婦用の葉酸サプリは必ずありますし、佐藤クリニックでも取り扱っています。

### 食品に含まれる葉酸の特徴

- ] 水に溶けやすい → 洗うと1/2 失われる
- 熱に弱い → ゆでると1/2 失われる
- 吸収しにくい → 吸収されずに1/3 排出



## Qいつからとるの？

先天異常の多くは妊娠直後から妊娠10週以前に発生します。妊娠の兆候があって産婦人科を受診してからの対応では遅いこともありますので、「妊娠の1ヶ月以上前から妊娠12週までの間」の摂取がすすめられます。実際にはいつ妊娠するかがなかなかわかりませんので、妊娠を計画している女性は、普段からバランスの良い食事を心がけるとともに、葉酸を食品やサプリメントで積極的に摂取することが大切です。



# あきらめないでその痛み！

## 自分でできる！骨盤セルフケア

### 実は、私も腰痛に苦しむママのひとりでした…

私は一人目を出産した時、産褥体操の効果をちゃんと見ようと思い、頑張って体の調整をしていたのですが、夫の転動をきっかけに涙米し、そこからは忙しくて産褥体操どころではなくなってしまいました。すると一気に腰が悪くなってしまい、足のしびれや体の痛みが出るなど、生活さえままならなくなってしまったのです。そのときはカイロプラクティックで何とか調整できたのですが、二人目を妊娠、出産したときかなり骨盤をゆがめてしまい、1ヶ月ほど歩けなくなってしまいました。

一人目と同じ様にカイロプラクティックで何とか歩けるところまでは回復したのですが、痛みを取りきるところまではいかず、2年ほどその痛みをかかえながら生活することになってしまいました。

何とかしたいな…と思っていたとき、妊娠中や産後すぐからでもできるセルフケアを勉強する機会があり、自分の体を治す方法を知ろうという動機で真剣に勉強するようになり、取り組みはじめてのがきっかけです。



骨盤セルフケアインストラクター  
北川 郷子 (助産師)

### 同じような腰の痛みに耐える女性たちに…

こうして骨盤セルフケアを勉強し実施することで、痛みも取れ徐々に動けるようになってきました。これまで痛みで動くことさえままならなかった生活に変化が訪れたのです。そして同じように腰の痛みで悩まされているお友達にもすすめてみると、私と同じように状態がよくなったことから、「これはやっぱりいいんだ！」と実感。

今まで妊娠、あるいは出産をすると「腰が痛い」という症状がでて仕方のないこと…というのが世間一般的な認知のされ方でした。でも、実はそうではなく、自分でもっとケアできることなんだ…ということが実体験でよくわかり、同じように腰の痛みで辛さをかかえる女性たちに、ぜひ自分でできる骨盤ケアを知ってもらいたい…そんな思いからクリニックでクラスを持たせてもらうことになりました。

お産の後、赤ちゃんにおっぱいをあげるために痛い体をひきずりながら何度も授乳室へ行かなければならない、あるいはお産の最中、陣痛の痛みよりも腰の痛みのほうが辛くてたまらない…などの症状も、骨盤を固定するだけですごく楽になるということがあります。

先にお話したとおり、私もみなさんと同じように出産をきっかけに腰を痛めてしまい、とても辛い思いをした経験があります。ですが、骨盤セルフケアを知ったことをきっかけにそういった痛みのストレスからは解消され、今はとても元気に、そして楽しく毎日を送ることができるようになりました。

誰にでも覚えればとても簡単にできる「骨盤セルフケア」。

これがもっともっと世間で認知されるようになると、妊娠・出産・育児だけでなく、女性として生活そのものも楽しくなるんじゃないかな…そんな思いを胸に、これからもみなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。

# 骨盤セルフケア

## 教室レポート



サラシを使い実際に骨盤を固定している様子。数通りの巻き方から自分にあった方法と一番楽に感じる位置を確認します。



よりよい骨盤固定をするため、横になって腰を上げた姿勢で固定します。

## おしゃべりTime



私は佐藤クリニックのスタッフとして働いており、現在妊娠6ヶ月で、すこしずつお腹が大きくなってきているところです。お腹が大きくなってくると「腰が痛い」とおっしゃられるお母さんがいたり、産後も歩いたり、赤ちゃんをお風呂に入れることさえままならないくらいつらいという声をよくききます。実際、そんなお母さん方にどうフォローしてあげていいのかわからないということが日常で、少しでも知識を持ちたいと思ったことと、自分もママとして楽しく過ごせたらいいなあ…と思い、今回このクラスに参加させていただきました。

骨盤を締める、緩めるということがどういうことなのか？ということが自分が体験することでよくわかりました。今日クラスで習ったことをこれからも活用していけたらな…と思っています。(Aさん)

妊娠する前から骨盤を調整すると太りにくい体質になるのではないかな…というイメージがありました。そんなイメージを持ちながらも、妊娠しお腹に赤ちゃんがいる状態では骨盤体操のようなことはしばらく出来ないものだと思っていました。でも、妊娠中もケアできるとや、その方法を知ることによって産後も楽に生活できるということがわかり、参加しました。

また実際、お腹が大きくなってきている今、横向きになって寝ることが多いのですが、どうしても比重が偏っている方の体がだるくなってしまうことが多く、それもこのクラスを受けることになったきっかけのひとつです。

(Bさん)

クラスが終了したのち、お茶を飲みながら参加したみなさんに感想を聞いてみました。



私の場合、一時、切迫早産で絶対安静といわれ、ひと月ほど寝ておかなければならない時期がありました。そのときにすっかり筋力が落ちてしまったのか、そのあたりから腰に負担がかかるようになり、今も腰の強い痛みに悩まされています。実際、休んでいるときもどんな体勢が一番楽か？など…いつも加減しながら体を動かさなければならぬ状態で、また仕事でも痛みをがまんしなければならず、あるリハビリの先生に相談したところコルセットをすすめられたのですが…実際コルセットも安いものではなく、どうしたものかと考えていました。友達からも「トコちゃんベルト」の話は聞いていたことや、サラシでもできることを知りこのクラスに参加したのですが、レクチャーの中でサラシを実際に巻き、骨盤を締めてもらったことでものすごく腰が楽になったことを実感。今日帰ってすぐにサラシ作りにはげみたいと思います！(笑) (Cさん)

# STAFF ROOM

## 最近ハマっていること

みなさまと接する機会の多い私たち。私たちのことをもっと身近に感じていただきたいと、『最近ハマっていること』をテーマに自己紹介をしてみました。今回は、主に外来部門を担当しているスタッフです！



フロント  
橋本 知美

最近ではないのですが、ここ何年かずっと「アボガド」にハマっています。人からはたいてい共感してもらえませんし、自分でもどこが好きなのか説明できないのですが…。この得体の知れなさにはめられているのかも?!と思う近頃です。



フロント  
大橋 恵

最近、岩盤浴に通って汗を流しています。終わった後にビックリするほどの汗が出て、毒素を出している感じがしてスッキリします。みなさんも一度は体験してみてくださいはいかがでしょうか。



看護師  
宮本 紗織

こんにちは。  
暑い日が続くなか、最近娘たちが大ファンの『羞恥心』の振り付けを猛特訓中です。また新曲が発売されると聞き、恐怖を感じるこのごろです。



フロント  
吉田 真紀

今、「お香」にハマっています。いろんな香りをチャレンジしすぎて部屋が何とも言えない匂いになってしまって…。今はまだ『いい香り♪』と思った物を買う…とても単純な選び方ですが、いつか気分に合わせて香りを楽しめるようになりたいなあ。



フロント  
奥野 さやか

最近、お寺巡りにハマっています。奈良や京都に出掛け、観光しています。この間は金閣寺と鈴虫寺に行って来ました。とても心が落ち着きリフレッシュできるのでオススメです！



フロント  
児玉 早織

最近、DSのゲームにハマっています。特に好きなのが謎解きモノです!!  
やり出すと、解けるまで何時間もやってしまうと周りは引き気味…!!  
これからはもう少し控えます…。



看護師  
中川 敬子

今、8歳の娘と名探偵コナンにハマっています。私が昔から大好きだったからなのか、娘もいつしかコナン大好きです。毎年、映画も楽しんでいます。



看護師  
勝木 智子

今、わが家には来月1才になるポメラニアンがいます。  
まだ1才にもならないポメラニアンなのに、すでに体重が6kgをこえてしまいました(苦笑)  
今、娘たちと犬のダイエットを思案中です。



看護師  
河瀬 弥生

2、3年程前に相撲を見に行ってからハマってしまい、春場所と名古屋場所は必ず見に行っています。  
伊勢神宮の奉納相撲はオススメで五十鈴川を渡る力士の姿は素敵です。



看護師  
川崎 理香

暑くなってきたので、愛犬ピターの毛刈りをしたらすごいことになってしまって、いま散歩に行くのがとてもはずかしいです。



看護師  
大依 直美

家族に支えられながら13年間クリニックで大勢のお客様から感動を頂き退職したのですが、もう一度お手伝いができたらと思って再度就職させていただきました。  
よろしくお願い致します。  
合間は孫の子守を楽しんでいます。



臨床検査技師  
竹本 智子

最近ハマっているのは“滋賀県めぐり”です。  
7年程ぶりに滋賀県に帰ってきたので、新しくできたお店やスポットに行く事が楽しみになっています。



臨床検査技師  
千野 浩美

学生時代よりSaxを吹くことを趣味として続けています。  
コンクールに出たり、コンサートをしたり、音楽活動にハマってます。



ナースアシスタント  
吉崎 広美

ピアノを弾くことが好きで、童謡や知っている曲を気の向くまま自己流に弾いて大満足。  
子どもと歌ったり、連だんも楽しんでます。



ナースアシスタント  
西村 みどり

私は大の和菓子好きです。先日、お土産でいただいた「芋ようかん」に心を奪われて以来、この1ヶ月で芋ようかん代に3000円使ってしまうほど熱狂しています。最近では地方発送のお取り寄せを真剣に考えている今日この頃です。

こんな私たちをどうぞよろしくお願い致します！

## 医療レーザー脱毛料金改定のお知らせ

日ごろ子育てや家事、なかにはお仕事など毎日忙しくされている皆様へ耳寄りなお話があります。

佐藤クリニックでは医療レーザー脱毛を始めて3年が経過しました。その間、多くの方に満足していただくことができ、大変うれしく思っています。

この度、さらにお気軽に受けていただけるよう、価格を下げた料金改定を行いました。また、かねてからご要望の多かった割引プランも導入しました。

たとえば、

## 分娩後割引プラン：

当院で出産1回の方は1部位に限り30%割引

2回以上の方は1部位に限り50%割引

いかがですか？

脱毛をしてみたいけど…と悩んでおられた方！

是非この機会に、まずは無料カウンセリングからご利用ください。

なかなか自分の時間がとれない日々の忙しさから、ちょっと解放されてみませんか？

## 「ベビーマッサージクラス」いよいよスタート！

産後の対象のクラスとして計画していました「ベビーマッサージクラス」をいよいよ8月から始めることになりました。当院助産師が日本誕生学協会の認定を受け、クラスを担当します。受講についてのお問合せ、ご参加申込の方はフロント受付時間内にご連絡ください。

## ※ベビーマッサージとは…

肌と肌との「タッチコミュニケーション」です。最初は赤ちゃんを楽しく触ってみる事から始まります。オイルによるベビーマッサージを続けていくと、少しずつ赤ちゃんの状態が手から解るようになってきます。全身の血行が良くなり体調が整います。より一層の愛情を伝えることができ、赤ちゃんは精神的に満たされます。お母さん自身もマッサージを通してリラックスした状態でおおらかに赤ちゃんに向かい合う事が出来るので、育児に自信とゆとりが持てます。深まりゆく親子の絆を楽しみに、赤ちゃんが大きくなっても家族でずっと続けることの出来るベビーマッサージと一緒に始めませんか。

●参加対象/当院で出産された2ヶ月～6ヶ月のベビー

●受講料 /1,575円(1回)+オイル料(25分:945円)

\*当院では赤ちゃんの肌にも優しいホホバオイルを使用します。

●受講回数/2回以上

●開催日時/月1回 月曜日 13:30～15:00  
(第1回:8月25日)

●受講人数/5組まで

●持ち物 /バスタオル、オムツ、お尻拭き、ミルク、  
バスタオル大のナイロンシートかゴミ袋、  
お茶(必要であれば)

●会場 /サニーホール

●講師 /米田孝子 助産師(日本誕生学協会認定)

8月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ				1回受講 ベビーマッサージ	2回受講 ベビーマッサージ	ベビーマッサージ				ベビーマッサージ																			
9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	ベビーマッサージ	

※都合により変更する  
場合がございます