スマイル通信　3号　2010. 12

もう師走となりました。
大掃除をしたり、新年の準備をしたり。どんな年末・年始を迎えられるのでしょうか。
本当にだんだんと月日がすぎるのが早くなってきました。あっというまの 1 年でしたが、
みなさんにとってどんな１年でしたか？　来年はどんな１年になるのでしょうね！

【ニュース】

病棟にスタッフ紹介のタペストリーができました。裁縫上手なスタッフの力作です。
ぜひ見にいらしてくださいね！

【トピックス】

第 41 回　日本看護学会　母性看護に参加してきました。
身体の冷えが妊娠・出産に及ぼす影響について興味深い研究結果がありした。

＊　分娩入院時、体温が低い(36.0 度以下)の産婦は、正常体温の産婦に比べ、分娩所要時間が長い！妊娠中体温低めの方は分娩入院時の体温も低めです。

低体温群　：初産婦　834 分±410 分　　経産婦 623 分±277 分
正常体温群：初産婦　572 分±224 分　　経産婦 347 分±242 分

＊　妊娠中の冷え性自覚者は妊娠前からの冷え性自覚者。冷え性自覚妊婦の 8 割が痔核保有

者。冷え性で痔核保有者の 7 割以上が便秘。
妊娠・出産と便秘と痔は切っても切れない間柄ですが、冷え対策で違ってくるかも。
寒くなってくると、暖房で顔はほてるのに足先は氷のように冷たいと感じることはありませんか？昔から冷えは万病のもとと言われるように、冷え対策は大事！

衣　類：ゆったり靴下 2-3 枚ばき（できれば天然素材）
　　へそ上ゆったりパンツ 2 枚ばき（1 枚は毛糸ね）
食べ物：スマイル通信 2 号のまごはやさしい食品をとる
入　浴：ゆったりお風呂につかりましょう。
運　動：台所に立って用事をしているときなど、気がついたらつま先立ちでかかとを
　　アップダウン。足先の血流がよくなります。

【助産師のバカンス】

ふだんは日々の仕事・用事におわれておられることと思いますが、みなさんはどんなふうに気分転換をされていますか。
夏休みに、南の島で休暇をとってきました。澄んだ海からのぞくサンゴ礁、海と空がひと続きになった青のグラデーションに癒されました。そこでみなさんにも癒しのおすそわけです。ちょっと季節はずれですが、寒い冬に暑い夏を思い出し、ほっとひと息ついてもらえたら嬉しいです。

この写真にうつっているのはニモです。ニモといえばディズニー。ディズニーもジブリもですが、お子さんたちは大好き。一緒にみてひとときをすごすのも癒されますね。お子さんの反応をみるのも発見があっておもしろいですね。

海水のしょっぱさをやさしくしたのが、胎児がつつまれている羊水の味。おなかの赤ちゃんにとって、おかあさんの子宮の中はきっとこんなに美しい海の中と同じなのでしょうね。

【ご紹介本】

浜　文子　　祝・育児など

この著者の本との出会いは学生の時で、学校の先生のおすすめで手にしました。これを読んで、お母さんになるのにはいろんな葛藤があるのだな、こんなふうにお母さんになれたらいいなと思ったのを覚えています。

仕事を始めてからも時折目にしますが、当初に読んだときと変わらず、お母さんの先輩として、お母さんたちをやさしく温かく応援してくれています。

著者の温かい視点は女性としてもいいなあと思います。

月刊誌にもコラムが載っていますので、時間があれば図書館ででもぜひ一度目を通してみてください。

かぼちゃスープ　　さく　ヘレン・クーパー　　やく　せなあいこ

世界一おいしいかぼちゃスープをつくる、仲良し３人組のお話です。

読んだあと、おもわず、かぼちゃスープをつくってしまいましたよ。

我が家の子どもたちも３人組になった気で（？）おいしい！！とにっこりです。

［マイレシピ］

かぼちゃをレンジでチンしてやわらかくしたあと、牛乳と一緒に（もちろん生クリームもOK）ミキサーにかけてからお鍋に入れ弱火にかけます。コンソメキューブと水、塩、胡椒で好みのとろみと味にととのえてできあがり。分量は適当ですが愛情はたっぷりで！

【インフルエンザ対策】

この時期はクリスマス、大掃除や買い物などの年越し準備、お正月行事など、外出が多くなりついつい無理もしがちです。そのうえ、冬本番となり空気が乾燥して、インフルエンザ流行の時期となります！

① 手洗いとうがいをこまめにする。
② 不要な外出はさける。
③ 人ごみにでるときは必ずマスク着用。
④ 抵抗力が落ちないよう、栄養と睡眠を十分に！

＊ 厚生労働省　新型インフルエンザ関連情報のサイトをご覧になると、妊娠中や授乳中の対策やかかってしまったときについてわかりやすく書いています。ぜひ、参考にしてください！

【編集記】

スマイル通信も 3 号となりました。つたない文章ですがごらんいただいてありがとうございます。
まだまだ、何を書こうか、どんな通信をみなさん楽しみにいただけるのか、悩んでいます。
少しずつ高槻日赤でお産された方の感想などものせていきたいと思います。
妊娠・出産・子育て中の不安や孤独感がすこしでもかるーくでき、ほのぼのと心あたたまる通信にしていきたいと思います。

では、よいお年をお迎えください！