



# 産科だより

康心会汐見台病院

平成 30 年

もうすぐクリスマス！イルミネーションがキラキラしていてそれだけでワクワクしてきますね♪今年も平成最後のクリスマス。何して過ごしますか？今年産まれた赤ちゃんは初めてのクリスマスに何をもらうのかな？今月が予定日のママは自分への大きなクリスマスプレゼントが届く予定です。

今年、当院で産まれた赤ちゃんは11月末時点で390人。今年もいろいろな赤ちゃんに出会いました。両手に吸いだこをつけていたり、おへそがとても長い子、逆子で帝王切開で産まれた子、首にへその緒が3回巻いていた子、産まれてすぐにおっぱいをすごい力で吸い出す子、頭が出た時点で泣き出す子、2000gに満たない子から4000g超えの赤ちゃんまでたくさんのおめでとうがありました。多くの皆様に出会えたこと、そして多くの誕生に立ち会わせていただけたこと、助産師一同感謝でいっぱい입니다。来年もたくさんのお会いがありますように。スタッフ一同心よりお待ちしております。



## ◆冬の養生

中医学の視点から

「冬」は立冬から立春までの三カ月間です。冬の間は冷たい北風が吹き乾燥します。中医学での「冬」は自然界のエネルギーがスローダウンする『陰』の季節と考えます。寒さで体が縮こまり易くなり、頭痛・高血圧・関節痛等が起こりやすくなります。私たちの体の中では「腎臓」と関連が深い季節になります。西洋医学の腎臓の働きとは少し異なり、水分の再吸収や尿の生成だけではなく、成長ホルモンや性ホルモン作用も含み、生命エネルギーを蓄える機能があります。妊婦の皆様は胎児に自分の生きるパワーを分け与えていると考えて下さい。腎力が衰えてくると耳が遠くなる・白髪が増える・腰や膝がだるい・頻尿・冷え等の症状が出やすくなります。冬はしっかり栄養を摂り、保温し、身体を養う事が大切です。

### ★冬に積極的に摂りたいもの

長芋 ジャガイモ 栗 胡桃 干し椎茸 海老 羊肉 黒豆 黒胡麻 には等

食事には身体の芯から潤って温まるスープがおすすめです。

### ★牡蠣の豆乳チャウダー

材料二人分…牡蠣100グラム 玉葱1/2 じゃが芋1個 ほうれん草2株 豆乳250cc 塩小さじ1/2 胡椒 少々 だし250cc  
牡蠣は塩水でよく洗う。玉葱 じゃが芋は1cm角に切る。ほうれん草は塩少々を入れた熱湯で

さつと茹で水気を絞り1cm大に切る。鍋にだしを入れ中火で熱し玉葱、じゃが芋を入れて火が通ったら、牡蠣とほうれん草、塩、胡椒を入れる。豆乳を加えて軽く煮たら完成。☆腎が衰えると老化のスピードも早まるので、しっかり食べてアンチエイジングしましょう。『冬に黒い物を食すと良い』とも言われ、おせち料理は理に合っているように思います。冬の養生やその他ご質問がありましたらご相談下さい。

助産師 石井恭子

## ◆今月の赤ちゃん

私の友人の赤ちゃんです。10月号に掲載したビー玉サイズの頭だった子です。3010gの男の子でした。お産に立ち会うこともでき、私としてもいい経験・思い出を作ってくれた赤ちゃん。ビー玉サイズからここまで成長してくれたこと、無事に産まれてきてくれたことに感謝です。



## ◆編集後記

今月はクリスマス仕様の産科だよりにしてみました。来年も更新がんばります。よいお年を(´▽`)