



Spring 2012

桜の季節に寄せて

今年は例年に比べて桜の開花が遅いということですが、春分を過ぎて日増しに暖かくなってきました。

昨年のはじめは、東日本大震災のあとの計画停電などの影響もあって春のうきうき感とはほど遠い状況でした。南相馬市で産婦人科を開業されている西先生は、昨年4月から半年間ほど栃木県に避難されて宇都宮のアルテミスクリニックをお手伝いしていただきました。昨年の暮れにはまた現地に戻られて、婦人科診療のみを再開されているのですが、先日電話でお話ししたところでは放射能の影響を心配して避難していた妊婦さんや看護婦さんたちもそろそろ戻って来たので、6月頃にはお産も再開する予定だということでした。福島県の人たちが一日も早く元気になるように応援していきたいと思えます。

桜の季節は新しい年度の始まりです。医療法人アップルのスタッフの中にもご主人の転勤などで移動される人が数名います。私も、1987年の春に矢板の香坂産婦人科医院の院長先生がご病気で倒れたために、その代わりとして栃木県に赴任して参りました。その翌年から医療法人アップルが始まったのですが、あれから25年。現在アルテミスの火曜日外来を担当されている香坂医師(獨協医大産婦人科医局長)は、その香坂院長のご長男さんです。また、その頃はまだ2歳だった木内香織医師が、今年の5月からアルテミスときょうち医院の金曜日午後外来を交互に担当する事になりました。時間の流れを痛感させられます。

医療法人アップル 理事長 木内敦夫

医療法人アップルよりお知らせ

●子宮頸がん予防ワクチンについて

きょうち産婦人科医院では、現在、矢板市・高根沢町・塩谷町・さくら市在住の方が、助成を受けて子宮頸がん予防ワクチンの接種をする事が出来ます。アルテミス宇都宮クリニックでは、4月より宇都宮市在住の方と同様に、**上三川町在住の方も**助成が受けられるようになりました。助成対象年齢は市町村ごとにより変わりますので、詳細につきましては、各市町村の保健所または役所等へお問合せください。



●電子書籍で読める「小児科からのアドバイス」

「小児科からのアドバイス-桃谷孝之院長著-」が、iPadまたはパソコンからご覧頂けるようになりました。ご希望の方はメールに、お名前・iPadまたはパソコンのどちらかを明記の上、下記アドレスまでご応募下さい。※携帯・スマートフォン不可ご応募頂いたアドレスへ返信、データをお送り致します。



宛先: info@hq.med-apple.co.jp

●医療法人アップルのメルマガ

医療法人アップルのメルマガジンが再開します! 病院からのお知らせや医療ニュース・Q&Aなど、さまざまな情報を月1回の配信で皆様にお届けします。また、メルマガ会員さまの専用サイトも開設予定です。詳細につきましては、ホームページをご覧ください。



http://www.med-apple.co.jp/mlmg/

ももクリ通信

～小児科医からのアドバイス～

「赤ちゃんのげっぷ」のお話

乳児健診で「哺乳後によく吐いてしまう」と心配される事があります。赤ちゃんは、哺乳後のげっぷが上手に出来ないとい吐きやすく、空気でおなかの張りが、おならと一緒にちびりうんちがでます。おむつ交換も大変ですが、それが続くとお尻が真っ赤になってしまうので、退院前に『げっぷのさせ方』をよく教わっておくといいですね。



ちゃんとげっぷをして脱気しているのに、それでも吐いてしまう赤ちゃんもいます。もともと赤ちゃんの胃と食道の境目は、大人に比べ、ゆるく逆流しやすい構造になっています。なので、飲んだうちの少量を口から吐くのは正常範囲で、体重が増えているれば問題ありません。もし、噴水状にくり返し吐いたり、日に吐く量が増えたり、体重が増えないといったことがある場合は精密検査が必要になります。気になることや心配な事があるときは、いつでもお気軽に、当院スタッフにご相談ください。

医療法人アップル ももやこどもクリニック院長 桃谷孝之

ぴっころ通信

～さとるっち園長からのメッセージ～

PICCOLOのSPIRITは「あかるく かんしゃ すなお」

去る2月5日、栃木県幼児サッカーが井頭公で行われた。年長女子の部優勝・年中ブロック優勝・年長男子ブロック4位と素晴らしい結果。私もこの大会は20回近く経験しているがここ数年、レベルアップと共に気になることも。試合前の挨拶時に、親指を下へ向けられ「おめーらにはまけねーからな」とTVの映像さながらに顔を近づけてくる。今年は試合後に中指を上へ立てられ「まけてもくやしくないもんねー」と。(指導者は?親は?と心で叫んだ)勝負も大切だが、この時期はサッカーを通して努力すること、協力する喜びや快感、友達を認め合い助け合い、人間力を、道徳心を養うことに礎を持たないと、間違った大人に成長し、またその子達が・・・社会が・・・年長男子の保護者の方々から「この子達は負けてよかったと思います。逆に負けているいろいろ学べたでしょう」と前向き。サッカー(行事)をやっている意味がよくわかっていて、普段から友達と遊び込んで心身しなやかでタフなぴっころキッズ。ボールから目をそらさない集中力のキーパーやディフェンダー、スローイン・コーナーキックをする子は素早く走って来て責任を果たす。直接指導をしていない私の声にも素直に即反応して的確に動く。しっかりとした役割分担と、それぞれが自覚をもってこなしている。目を見ればよくわかる。(そこを見抜き理解できる先生や大人が増えれば、その分子供達の幸せは増えるのだが)。



モンスターorヘリコプターベアレントのように自子中で「うちの子は何で主役じゃないの?」「番が少なくてかクレームをつけて結局お姫様が5人もできてしまうナンセンスな話とはかけ離れている。汚い言葉・負の言葉を使わず応援してくれた保護者。いつもと変わらぬ自然体で、100%の力が発揮できるよう試合に臨ませた3人の先生。素敵なPICCOLOのMama's & Papa's としてStaffに感謝である。



毎年2月に当園の作品展を取材に来る全国誌のカメラマンが独自の視点で「作品も凄けど、園に来ている人達みんな着ているものが、明るくなりましたよ」と。自論だがプラスのオーラが出ている明るいところにはいいエネルギーを持った人達が集まり育っていく。

PICCOLOはHappyGatheringPlace. 社会福祉法人アップル ぴっころ保育園 園長 山中悟



おかげさまで 協力ありがとうございました!!

平成23年12月・平成24年1月・2月・3月のきょうち産婦人科医院とアルテミス宇都宮クリニックの合計総額は¥38,414ーでした。

ご献金頂いた方々
今園拓也様・坂本香様・飯塚尚美様・石川真那弥様・富田様・関口様
横山淳様・山村早代子様・阿久津津様・梅津歩美様・奥山様・手塚雅代様
針谷康平・優美様・松田裕美様・神長治子様・齋藤裕子様・池田有香様
荒井実穂様・水田理香様・吉田優子様
その他 匿名の皆様方

アクア&フィットネススタジオよりお知らせ



例年になく寒さだった冬も終わり、暖かさを感じる4月になりました。皆さん、寒さで硬くなった身体を動かしてみませんか？当院は、プールとスタジオを併設した数少ない施設です。妊婦さんは、1・6週以降でスタジオ診断書がでた方から、産後は1カ月健診が終わり、体調が整う産後6週目頃からお利用いただけます。運動効果として妊娠中は体重のコントロール、出産に備えての筋肉・体力作りが出来るとともに、腰痛やむくみなどの不快症状の軽減を期待することができます。また、運動すること、お友達ができて会話することでストレスを少なくし、リラックスした状態で妊娠期を過ごすことができます。産後はプロポーションの回復、腰痛・尿漏れなどの不快症状の解消とともに、育児中の気分転換、また妊娠期と同様のストレスの軽減が期待できます。スタイルが良くて、いつもいきいきとした女性でいることは、お子さんにとってご主人にとっても、きっとうれしいことだと思いますよ。

当院では、経験豊富な4名のインストラクターが、皆さんに効果的な運動を提供しています。ご利用のルールを守って楽しく運動をしましょう♪

産後はプロポーションの回復、腰痛・尿漏れなどの不快症状の解消とともに、育児中の気分転換、また妊娠期と同様のストレスの軽減が期待できます。スタイルが良くて、いつもいきいきとした女性でいることは、お子さんにとってご主人にとっても、きっとうれしいことだと思いますよ。



ブック&カフェのご予約は、ブック&カフェへどうぞ

助産師 田高 明美

お知らせ

- 3/1よりアクア&フィットネススタジオの予約方法が、変更になりました。
- ぜひ一度ブック&カフェにお立ち寄りください。

スタッフ紹介リレー「私のお菓子作り」



アルテミスに就職してから、お菓子作りをするようになりました。一人暮らしですが、諸事情により実家で食事をする私は料理をほとんどしません。実家の台所は母のテリトリーなので侵入は許されません。使われない自宅のキッチン、自然とお菓子作りの空間となりました。アルテミスのスタッフは、お菓子作りをする方が多いです。話を聞こううちに私も興味がわき、お菓子作りにチャレンジしてみました。もともと甘いものは大好きで、ケーキ屋さんが大好きでした。ケーキは買うもので作るものではありませんでした。きっかけは、遠藤さんのベイクドチーズケーキ。ある一件の賄賂(?)に頂いたワンホールのチーズケーキは絶品でした。「簡単なんですよ」の遠藤さんの言葉を信じて、私はオープンレンジを購入したのです。

それからお菓子作りにハマりました。あまり手の込んだものはできませんが、ちびっ子たちのお誕生ケーキやクリスマスケーキ・バレンタインも手作りです。プレゼントしました。「おいしい」の言葉と笑顔はとてもうれしいです。

以来、ケーキ屋さんはすっかりご無沙汰です。ケーキ代は浮いたけれど、体重は危険区域に突入です。古い友人は、ケーキを作る私に意外性を感じるようです。なぜでしょうか…。(笑)

助産師 川上 奈緒子



アルテミス宇都宮クリニックの4・5・6月の予定

4月

親学級	わかばコース	11 (水) 10:00~
	つぼみコース	4・18 (水) 10:00~
	青りんごコース	6・20 (金) 13:30~
	赤りんごコース(パパママ)	8・22 (日) 10:00~
	桃りんご	13 (金) 13:30~
	ベビーマッサージ	2・9・16・23 (月) 13:30~

腫瘍外来 毎週火曜日 香坂医師 / 21 (土) 大和田医師

5月

親学級	わかばコース	9 (水) 10:00~
	つぼみコース	2・16 (水) 10:00~
	青りんごコース	18 (金) 13:30~
	赤りんごコース(パパママ)	13・27 (日) 10:00~
	桃りんご	11 (金) 13:30~
	ベビーマッサージ	7・14・21・28 (月) 13:30~

腫瘍外来 毎週火曜日 香坂医師 / 19 (土) 大和田医師

6月

親学級	わかばコース	13 (水) 10:00~
	つぼみコース	6・20 (水) 10:00~
	青りんごコース	1・15 (金) 13:30~
	赤りんごコース(パパママ)	10・24 (日) 10:00~
	桃りんご	8 (金) 13:30~
	ベビーマッサージ	4・11・18・25 (月) 13:30~

腫瘍外来 毎週火曜日 香坂医師 / 16 (土) 大和田医師

土曜日の腫瘍外来(大和田医師担当)につきましては、先生の都合により変更になることもあります。その他日程など、詳しくは医院窓口までお問い合わせ下さいませ。

想定外! (実は、案外身近に起こること?用意周到で想定内にも。)



この1年間、想定外という言葉は何度耳にしたとか。2月のある日、ご多分に漏れずわが身にも一妹と都内で待ち合わせ。携帯のバッテリー残量が僅少にも気にせず、いざ合流すべき場所にgo! しかし、約束の時間と場所に近づくにつれ、刻々入るメール・着信に出ることを余儀なく憚る羽目に。確実に会える唯一手段のメール送信まで、とにかく我慢。

何と都会の雑踏の中、奇しくも便利な携帯が使えない空しさや心細さを痛感!そして帰路。駆け込み乗車で快速電車にセーフ、ラッキー!でも、これがのちに起こる二つ目の想定外の始まりでした。到着駅に着き、市営駐車場から出庫の際の事。あれ?あら!駐車券口、料金のコイン口が閉鎖状態、いくら目を見開いても見当たらない。もたもたして見える私の様子に、「僕がやりましょうー」とに連なる出庫の列から優しく声をかけてくれる人達、もちろん若い男性が現れても、…ダメです。C-15の「詰まり」のサインが表示されているのですから~そのうちに、ひょっこりと「駐車券と料金のワンコインを一緒に入れてしまって申し訳ありません。」と 運よく出庫できたものの、罪悪感が募り再び、舞戻ってきて、皆に謝罪する人が現れてー。結局、コンピューター制御のため、駐車場関係者も機械操作する事が出来ずコールセンターに連絡し、専門の人の来るのを待つこと40分、その間遂に車15台程が立ち往生。ここでもITの脆さを痛感!!!しかし、帰宅車中での私の心は、ほのぼのと温かでした。人の失敗を責めることもせず、優しい声かけや、秩序よく待つ礼儀の良さ。自らの過ちを潔く、皆に謝罪する誠実さ等に触れることができ、やっぱり日本人っていいなーと感慨深く、誇らしくなったものです。

助産師 池田 好江