



会長
高橋秀介作品より

クラブT.G.C.

医療法人社団 高橋産婦人科クリニック

0798(33)0150

<http://www.tgc.or.jp>



INFORMATION

最新鋭の 3D/4D 超音波が変わりました! 4D超音波診断装置 Voluson E8を導入しました。

そもそも、4D超音波とは何でしょう。

それは、3D超音波画像に時間の要素を加えたものです。(8月号でも説明)

お母さんのお腹にいる赤ちゃんの動いている様子などが、実時間(リアルタイム)で見ることが出来ます。

体内の様子を超音波で観察するのですが、これは、レーダーや魚群探知機の原理と同じで、プローブと呼ばれる探触子をお腹に当てて超音波を体内に送り、反射して帰ってきた微弱な超音波を捕らえて画像化するのです。

羊水の量、赤ちゃんの週数や位置などによって画像化出来ないこともありますが、従来の超音波よりも、いっそう鮮明に赤ちゃんを見ることが出来ます。

モニター画面も大きくなっており、より見やすくなりました。

4D超音波外来の予約時期も、以前より早い週数から画像を見ることが出来ますので、20週を過ぎられましたら、是非一度「4D超音波外来」をご予約ください。



TCC CALENDAR 10月

◎ ご出産までの予定表にぜひご利用ください。

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
胎児超音波・母乳外来・4D超音波外来・ベビーオイル マッサージ・マタニティスクール・「はひふふ」呼吸法 クラス等は受付または、ネットでご予約ください。 マタニティヨガ (株)高橋主催 ネット予約 お母さん応援料理教室 (株)JMC主催 不可						4D超音波外来 (14:20~17:00)
2	3 ベビーオイルマッサージ ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 胎児超音波・母乳外来	4 マタニティヨガ (13:30~16:00) 胎児超音波・母乳外来	5 「はひふふ」呼吸法クラス ① 9:30~12:00 ②13:30~16:00 プアセンター外来 胎児超音波・母乳外来	6 4D超音波外来 (14:20~17:00) プアセンター外来 胎児超音波・母乳外来	7 マタニティヨガ (13:30~15:45) プアセンター外来 胎児超音波・母乳外来	8 4D超音波外来 (14:20~17:00)
9	10 休みの日 ベビーオイルマッサージ ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 胎児超音波・母乳外来	11 マタニティヨガ (13:30~16:00) 胎児超音波・母乳外来	12 「はひふふ」呼吸法クラス ① 9:30~12:00 ②13:30~16:00 プアセンター外来 胎児超音波・母乳外来	13 マタニティ スクール 胎児超音波・母乳外来	14 お母さん応援料理教室 (13:00~15:30) マタニティヨガ(13:30~15:45) 育児離乳食指導 胎児超音波・母乳外来 プアセンター外来	15 4D超音波外来 (14:20~17:00)
16	17	18	19	20	21	22 休みの日 4D超音波外来 (14:20~17:00)
23	24 ベビーオイルマッサージ ①10:00~12:00 ②13:30~15:30 胎児超音波・母乳外来	25 マタニティヨガ (13:30~16:00) 胎児超音波・母乳外来	26 「はひふふ」呼吸法クラス ① 9:30~12:00 ②13:30~16:00 プアセンター外来 胎児超音波・母乳外来	27 4D超音波外来 (14:20~17:00) プアセンター外来 胎児超音波・母乳外来	28 お母さん応援料理教室 (13:00~15:30) マタニティヨガ(13:30~15:45) 育児離乳食指導 胎児超音波・母乳外来 プアセンター外来	29 4D超音波外来 (14:20~17:00)
30	31	25	26	27	28	29

ご存知ですか? この制度は無料です。 出産前小児保健指導

西宮市にお住まいの妊婦さんは、どなたでも、この制度を利用する事ができます。出産後にお世話になる小児科の先生と、妊娠中に育児相談を一回無料で受ける事が出来る制度です。もう小児科の先生はお決めですか? 小児科は、お住まいの近くが何よりかも知れません。一覧表から、お住まいに近いエリアの小児科をお選び下さい。相談内容は、育児の心構え、栄養、保湿、アレルギー、緊急時の対応、予防接種の受け方、乳児健診の受け方、外出や旅行など、好きな項目を一つ選び、その後小児科へ電話をして育児相談の予約をお取り頂きます。ご希望の方は、受付または診察時に医師か看護師にお申し出頂ければ結構です。

「ジェネリック医薬品」について

ジェネリック医薬品って何?

先に開発された薬(先発医薬品)の特許期間終了後に、他のメーカーが製造販売する、先発医薬品と同等の効能・効果を持つ医薬品の事です。

どうして、今、ジェネリック医薬品なの?

増え続ける医療費(うち薬剤費)を抑えるため、患者負担の軽減及び、医療保険財政の健全化を目指して、ジェネリック医薬品の安心使用を促進しています。

ご注意
下さい

ジェネリックへの切り替えは、担当の医師にご相談下さい。病気や体質も考慮し、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。全ての薬に、ジェネリック医薬品が製造販売されている訳ではありません。調剤薬局によって、取り扱っている医薬品も異なります。

(兵庫県より)

「この薬ジェネリックにして下さい」「いいですよ、しましょうね」
このような会話のCMが、テレビで流れていた時期がありました。
もう、よくご存知でしょうが、ここで少し勉強してみましょう。

ジェネリックに変えると安くなると聞きますが…

安くなります。理由として、
先発医薬品で既に有効性や安全性が十分確認された有効成分を利用し、開発期間や経費を大幅に抑える事ができるため、
価格は先発医薬品より安く設定されます。

「素顔」 紹介します!

頼れる外来看護師スタッフです。



栗山 かおり

外来主任です。会長、院長、師長をはじめスタッフの信頼度も「大」です。性格も明るく人情味のある優しい女性です。当院で誕生されたお嬢さんも独立され、現在はご主人と愛犬アンリとの生活。年に何回かの海外旅行を楽しむプライベートの時間も大切にしています。優秀且つ、親切で美人でスタイルも良いと、何拍子も揃っています。



並川 美香

クリニックのムードメーカー的存在。いつも笑いの絶えない明るい性格で、会長も「みかちゃん」と名前と呼ぶほどです。ご主人が空手の師範であり、家庭は空手の道場です。又、オシャレにとっても敏感で、みかちゃんの周りから流行が発信される程です。関西弁上級者(?)ですが、垢ぬけしたセンスの良さはクリニックNo.1です。



赤田 純子

裏表のない正直な人柄です。どんな困難がやって来ても乗り越えてしまうパワーとミラクルの持ち主です。その影には、きっと努力の積み重ねがあると思いますが、それも感じさせない「大きさ」があります。看護師としても優秀で、頼りがいのある「お母さんタイプ」です。通称は、そのまま「純子」さん。



川畑 末子

大和撫子の雰囲気がありますが、なかなかの行動派です。どんな時でも冷静に対応出来る頭の良さがあり、感情のコントロールがとても上手です。ご主人と二人の生活は、とても優雅そうですよ。仕事とプライベートの両立を見事にしているバランスの良さは、羨ましい限りです。



織部 奈美

目が合うと、いつもニコリと美しい微笑みを返してくれます。人を分け隔てされない人柄で、心が安らぐ「癒し系No.1」です。話し方も、人一倍優しく温和。外来でニコリされると、きっと誰もが安心感を覚える事でしょう。葵夏ちゃん(3歳)とパパのラブラブ三人家族ですが、4人家族はいつかしら?

(木村 祥)

投稿

「出逢い」 朝倉 知香様



妊娠10ヶ月間はあっという間でした。妊娠は嬉しい反面、ひどい悪阻が4ヶ月も続き、一時は今では考えられないほどの最低な気持ちになったこともあり。また、出産が近づくにつれて不安でいっぱいだった時も、夫に隠れて涙を流す日々が続きました。すると、そんなときほど思いもよらない素敵な出会いがいっぱいあるものなんですね。

1つ目は、素敵な本に出逢いました。それはMINMIの「キセキ」という本と、鮫島浩二の「わたしがあなたを選びました」という本です。この本には、赤ちゃんが私たち夫婦を選んで来てくれたことや、お腹の中の赤ちゃんについて等が書かれており、不安なときほどこの本に本当に励まされ、その都度、乗り切ることができました。

2つ目の出逢いは、事務長(木村さん)さんです。毎回健診に行くと、笑顔で挨拶して下さり、素敵な方だと思っていた。そんなある日、手続きのことでお話しする機会がありました。その中で「クラブT.G.C.」を書いておられる方ということを知り、出産や入院の話をして頂いたり、有意義な時間が過ごせました。その日以来、気になることがあれば、木村さんに気軽に聞けるので、高橋産婦人科クリニックの「母」的存在になりました。

3つ目は、近所の小児科Dr.との出逢いです。妊娠8・9ヶ月目ぐらいの時、待合室で待っていた際、西宮市が行っている無料の出産前小児保健指導のパンフレットが目飛び込んできました。事務長さんに詳しく聞いてみると、「出産前に育児相談が出来るし、どんなDr.か事前に把握できるから相談してみたら」と言って下さり、相談することにしました。初産婦なので、わからないことだらけで聞きまわりの私に対して、Dr.はわかりやすく丁寧に教えて下さり、生まれたらこの小児科にお世話になろうと決めました。事務長さん曰く、「この制度を利用される人は少なく残念…」と言っておられ、是非皆さんにも利用してほしいと思いました。

その他、素敵な医師の皆様、助産師さん、看護師さんにサポートされ、無事出産することができました。受診の時から入院中までいつも温かく接して頂き本当にありがとうございました。

出逢った皆様から頂いた「やさしさという名の愛情」に負けない、たくさんの愛情を、新米パパとママですが、注ぎ続けながらわが子「優葵」を育てていきたいと思えます。

最後に、赤ちゃん優葵(ゆあ)の名前の由来です。

名前の由来 自分はもちろん、家族や周りの人たちへの心遣いを忘れない優しさを持った人になって欲しい。パパの大好きな向日葵が咲く、夏生まれであり、その向日葵のように、いつも光り輝く夢に向かってすくすく育って欲しい。と想い、「優葵」と名づけました。

皆様とご両親へ 健康ライフアドバイス〈免疫力を正しく保つために…〉

- 1 悪いストレス(強くて持続的なストレス)を出来るだけ避けましょう。**
免疫力の低下につながる過度なストレスから回復できるよう、一日のうちリラックスする時間をつくりましょう。(特に寝る前はゆったりと!)
- 2 生活にほどよい緊張、刺激を取り入れましょう。**
まったく変化や刺激がない毎日は、免疫力の低下を招きます。
- 3 栄養バランスのとれた食事を適量、規則正しく摂りましょう。**
過度なダイエットや偏食などによる栄養不良は、免疫力の低下につながります。
- 4 適度な無理のない運動を続けましょう。**
血流を活発にし、心もリラックスする「よいストレス」の代表です。
- 5 冷えは免疫の大敵 体を冷やさない衣食住を。**
免疫細胞は37℃前後で活発になる一方、細菌、ウイルスなどの病原体は36℃以下で元気になるかとされます。
- 6 よく笑いましょう。**
お笑い番組を見て笑うことなども、免疫力を高めると言われています。

〈資料：小林製薬〉

もくせい灯

金子みすず「心」をあなたに
フェアルト

お部屋にあかい灯がつくと、
硝子のそとの、もくせい灯の、
しげみのなかにも灯がつくの、
ここのおなじ灯がつくの。

夜ふけてみんながねねしたら、
葉っぱのあ灯をなかにして、
みんなでわらって話すのよ、
みんなでおうたもうたうのよ。

ちょうど、こうしてわたしが、
ごはんのあとでするよ。

まどかけしめよ、やすみましょ、
みんなが起きているうちは、
葉っぱはお話できぬから。

花言葉
サザンカ



赤→謙譲
白→愛きょう

昭和の時代には、どこの庭にも一本はあったサザンカの木。姫つばきとも呼ばれ、ツバキににているが、ツバキのように厚みがなく、どこか軽やかで寂しそうな風情がある花です。またツバキと違い、花びらが一枚づつハラハラと散っていきます。日本が原産国で、ドイツの植物学者ツンベルグが江戸時代に世界に伝えました。赤や桃色のサザンカの花言葉は「謙譲」です。日本人の美德は「謙譲の美德」と言われますが、皆様如何ですか？ サザンカに負けないようにしましょう。白い花は「愛きょう」です。やっぱり「愛きょう」も必要ですね。

メモリアルメニュー 秋の幸福

2011年9月3日

メニュー

- オードブル
 - ズッキーニのグラタン
 - 人参ムース
 - お野菜テリーヌ
 - ラングスティーヌのオープン焼き
- スープ
 - 鰹と松茸のコンソメ
- メイン
 - サーモンニエレバプリカソース
- パン
 - クルミパン・ちぎりパン
- デザート
 - 無花果とハイビスカスゼリー



企画・写真・調理 JMC 山本健之助シェフ他4名

歌いましょう

小さい秋のついで

だれかさんが だれかさんが
だれかさんが みつけた
ちいさい秋 ちいさい秋
ちいさい秋 みつけた
めかくし鬼さん 手のなる方へ
すましたお耳に かすかにしみた
よんでる口ぶえ もずの声
ちいさい秋 ちいさい秋
ちいさい秋 みつけた

プリズム

コスモスの花が秋の風に揺られています。夏にはキラキラした力強さを感じた太陽も、今は一息入れているかの如く、優しい光を届けてくれます。皆様、コスモスの花は好きでしょうか？
今月は、コスモスの花に少し触れてみましょうか。個人的には、若い頃は「平凡な花」と感じる事もありますが、いつとはなしに「清楚で可愛い」と、その可憐さに惹かれるようになりまし。

日本語で書くと「秋桜」と書きます。山口百恵さんの歌「秋桜」の歌は、胸がキューンとせつなくなる優しい歌です。コスモスの花を見ると、つい口ずさんでしまう私ですが、若い方はご存じない方もいらっしゃるかも知れませんね。機会あれば一度お聞き下さい。優しいお母さんの心温まれる歌です。もうひとつの見方をすれば、コスモスとは宇宙「秋の「調和」等の意味があります。

そう言えば、天気予報の観測衛星も「コスモス」と名づけられています。日本人には、とても身近な言葉ですね。話しが横道にそれましたが、「秋桜の花」に笑しませう。都会を少し離れたところ、あぜ道などには自然に群生している強い花ですが、私は、お花屋さんのポット苗で購入しています。それを植えるのですが、あまり長く楽しめないのです。管理が下手なのか、土壌のせい、はたまた相性が悪いのか。でも、秋の短い期間、我が家の小さな庭を美しく彩ってくれます。私には強い印象の秋の花ですが、何故にあぜ道などの野生では長く元気に咲き続けるのでしょうか…。

花から教わる事が、こんな事からも出てきますよ。野生の花は、自力で頑張るしかないのです。雨が降る途は水をもたらすこともなく、子孫を絶やす事のないように美しく咲き続けなければなりません。一方、ポット苗は、厚い保護下で育ったので、少しか、少し甘えん坊かしら？

私達人間も、そうかも知れません。二十歳になると、一人前の大人として扱われ、選挙権も与えられます。その、自立への第一歩が始まるのです。また学生の人も、すでに家族を養っている人もおられるでしょうが、自立には世間の「現実」という荒波が待ち構えています。色々な経験を総て問題を乗り越えて、人の心は強く逞しく、そして優しく…と成長していきましょう。

昔の人は言いました。「いつまでも在ると思えぬ親と金」
何とまあリアルな表現だとは思いますが、これは、夫に逆らった言葉かも知れません。
虎は、自分の子を食いに落とすとか言いますが、これは親が子を思うての行為であり、自分の力で試練を乗り越える強さを身に付けさせる愛情なのです。動物は、神の定めた法則なのが、子離れが早く行われますね。野生の世界での厳しい愛です。

花から学ぶ事、動物から学ぶ事など色々ありますが、人間にはそれらを包括する知識があります。知識は、
さて、難しい話しはこれくらいにして、秋桜のような優しい心、機づなっても失わぬ女性でありたいですね。今日も、あれこれ「反省」の私でございます。

編集長(事務長) 木村 雅子