



こどもは未来からの使者・共に未来を育てる

サン・クリニック

平成 14 年(2002) 8 月 5 日発行 105 号

発行：サン・クリニック

岡山市中井 221-1

編集：ボンネット

岡山市中井 284-8

TEL.086-275-9501・FAX.086-275-9502

<http://www.sunclinic.org/family>

ファミリー通信 Vol.5

1. 安歩入者(歩み入る者に安らぎを)俵去行人(去り行く人に俵せを)
2. 産む女を母に、生まれるヒトをひとに(山内逸郎)
3. 子供は未来からの使者である(タゴール)
4. 願生し来れる也[阿弥陀経]

理念

孫育てセミナー 院長 山縣 威日

孫とはまぎれもなく、自分の生命が受け継がれた存在

孫育てセミナーには毎回六十人あまりの方々が参加してくださるようになり、企画しているわたしたちにとって、思いを分かち合える喜びで心が弾みます。孫はかわいい。でもどのように扱えばいいのか、その親である自分のこともたちとどう向き合えばいいのかはしばしば迷います。赤ちゃんが生まれ、成長していくには一定のルールがありま

す。そのルールを知ることは今の子育てに最も必要です。一昔前、祖父母になる皆様がこどもだった頃はまだ家風(一族の文化)が生きていました。育児文化もその一つで、地域社会の中で伝統的な子育て法がありました。日本の社会構造がすっかり替わっている今日、育児も様変わりしてしまいました。育児文化を新しい形に整えるためには孫育てが大切な要因になります。

こどもはその成長を親にゆだねているのです。が、こどもがお母さんやお父さんを全身全霊で見

て感じているほどには、親はこどもと共通の時間を過ごしてはいません。昔も今も、こどもの心の寂しさを、やさしさと埋めたのが祖父母やそれに替わる人たちだったので

一方、いのちを生と命の両方から思いめぐらせ、実感することが出来るようになるのは、人生も半ばになり、いのちの営みとしての自分の行く末が見えてくる頃と言えます。作家 遠藤周作は著書「生き上手、死に上手」の中でこの時期について、「老いとは眼にはすぐには見えぬもの、耳にはすぐに聞こえぬもの、言語では表現できぬものに、心かたむいていく年齢だという気がする。」と含蓄のある言葉で表現しています。

幼いこどもは生きていくいまを自分の中に染しむためだけに時間を使っています。祖父母となるわたしたちは、蜘蛛の糸のようにまとわりつく人生行路のしがらみをなんとかふりほどき、本来の自分、こどもの頃のありのままの自分に戻れ

たらと時間を費やして



ます。この共通点。目の前にあてけない目でまっすぐにこちらを見ている孫がいる。いのちを感じ、いのちを分かち合える時が流れる。親としてこどもを育てていたとき、日常の忙しさの中で、こどもの時間を共有することのなんと少なかったことか。今こそその貴重な時間を味わうことが出来る。

孫にとって成長という旅は、肉体のルーツであり、養育者であり、人間とにあります。のモデルでもある親ともにあるのですが、心のオアシスは祖父母となる皆様との時間なのです。心と身体にやすらぎを与え、エネルギーを補充するので。そのオアシスを少しでも豊かにしたいと願い、企画したのが孫育てセミナーです。その真意は、未来からの使者であるこどもたちが、**「ぼくのおへそ」** かわいなるという人生の目標を達成するの



母親学級一おいでこどもたちから、絵本が生まれました。

「ぼくのおへそ」

かねきよみさえ作 吉備人出版

きれいな!! かわいい!! とバステル調の絵本が多い中でこの絵本は、本当に絵本らしい絵本であり、いのちを伝えるにふさわしいシンプルで力のある色にひきこまれます。

推薦文 ◆おかあさんからいただいた「いのちのしるし」

母親学級一おいでこどもたちのリーダ研修から生まれたこの本がそつ直に語られ、読まれることを願っています。

山縣 時子 ※絵本「ぼくのおへそ」はサン・クリニック受付とボンネットにて販売しております。

定価(本体800円+税)

《物語療法家 宮里マチ子》

◆おへそのなかのひみつは、こども時代の冒険である。こどもの単純な疑問を受け止めて、丁寧にこたえていく親子の姿に愛情の原点を見る。幸せを生きたために生まれてくる幼きいのちを祝福したい。

おじいちゃんおばあちゃんに贈る

孫育てのコツ

小児科医 中山真由美

新生児はお腹がすいた、抱っこして欲しい、心地よくしてほしいなどすべての欲求をただひとつの言語「泣く」ということで表現します。「泣くと抱っこしてくれ。泣くとおっぱいを飲ませてくれた。寂しいとき泣くと声をかけてあげてくれた。」など赤ちゃんのサインにいつも応えているというのを繰り返している、赤ちゃんは心の中で「泣くと気持ちよくなってもらえる」というイメージができあがってきます。この幸せなイ

メージが多ければ多いほど赤ちゃんの心はより豊かに発達し、まわりの人を信頼することを覚えていきます。育児のスタートにおいて、まずママとこの「心のキャッチボール」がしっかりとできることが大切です。新米ママにとつて最初の1ヶ月は不安がいっぱいです。まわりの人はママが安心して赤ちゃんの世話に専念できるように、環境を整えてあげることが必要です。赤ちゃんのお世話以外の家事を手伝ってあげてください。上の子を楽しんでいるにさそってあげてください。忙しいパパ、ママと違ってゆったり遊んであげられます。子守歌や手遊び、絵本や昔話、新米ママは良いお母さんになりたいたいという願いから、周囲の言葉にとっても敏感になっていきます。「おっぱい、足りてないんじゃないの?」「甘やかすすぎじゃない?」「なんて言われると、自信がなくなってしまうものです。まずは、ママのやり方をあたたく支えてあげてください。「赤ちゃんのサインに込めること」と「おっぱい」「抱っこ」

参加者の声

◎おばあちゃんの心得を聞いて母が大変喜びました。
◎今日は貴重なお話し有り難うございました。自分の出産育児は失格かなとおもいました。今日、得ました豊富な知恵を頭において今度は、嫁、息子に対して少し距離をおいて折にふれアドバイス出来ればと思います。
◎小児科の乳児期にいたる課程の要注意点の説明はわかりやすく、よかったです。



「添い寝」これが育児の基本です。さて、赤ちゃんがもう少し大きくなると、おじいちゃんおばあちゃんの出番も増

祖父母Q&A

保健婦 鶴川明子

Q-お風呂上がりには、湯冷ましが必要ではないですか?
A-基本的に湯冷ましは必要ありません。
赤ちゃんにとって母乳が最高の栄養源であることとはおわかりと思います。が、時には白湯や果汁も飲ませなければ...と思っておられる方が多いようです。母乳には、水分やビタミンもたくさん含まれているので、母乳以外の水分補給や果汁を与える必要はありません。むしろ、月齢の低い赤ちゃんに哺乳瓶を使

参加者の声

◎院長先生のお話しの中にあつたように個人の経験での子育て論が多く、娘を納得させるだけのものがなく、困っていました。今日のセミナーで少し自信が持てる気がしました。こういうセミナーにこれからも参加し、子育てについては家族皆の意見を統一出来る様に頑張っていきたいです。今後ともよろしくお願ひします。
◎今時の育児クイズはとても参考になりました。産後の食生活のお話を三十年ぶりお聞きし懐かしく、楽しく思ひ出しました。
◎子どもを育てる母親に「共感すること」が大切というお言葉が一番印象に残りました。忘れずに頑張ります。そして孫に対してもそうしようと思ひます。



赤ちゃんが何かを訴えて泣いた時、すぐにおしゃぶりを与えてしまうのはどうでしょうか。おしゃぶりを与えると確かに静かになりますが、赤ちゃんがなぜ泣くのか考えた観察したりする力がお母さんに育ちません。また、赤ちゃんも泣いたことにお母さんが対応してくれる、という満足感や、信頼感を築きにくくなります。おしゃぶりをくわえさせておく大人しいからとか、便利だからと言うような大人側の理由でおしゃぶりに頼りすぎない方がいいでしょう。Q-つかまり立ちができるようになります。歩行器に入れてもいいですか?
A-歩行器はできるだけ使わない方が望ましいものです。歩行器は、自分では歩けないのに、部屋の中を動かしたがる赤ちゃんには便利な気がしますが、でもちょっと待ってください。歩行器は、しっかりとハイハイすることのできる、伝い歩きや一人歩きに必要な筋肉の発達を妨げます。また、赤ちゃんが自分で考え失敗しながら移動する方法を学習する機会を奪ってしまう。赤ちゃんの意欲や想像力を育てるためにも自分の力で歩きたいところへ移動できる能力を育ててあげましょう。また、歩行器による事故も意外と多く、歩行器の使いすぎは安全性にも問題が残ります。

沐浴の仕方

助産婦 宮本 牧子

赤ちゃんのお風呂は「沐浴」といい特別な言い方をします。身を清めるといった意味があり、大切な赤ちゃんにふさわしい意味と思います。孫育てセミナーで沐浴の仕方の方案内実演をしていきます。皆さんとてもよやかな表情でもとても好意的に見てください。

きつとなつかしい思いでみて頂けると感じます。新米ママには退院前説明します。とても緊張し、不安そうに見られま

す。私に出来るかしら、泣いたら、落としたり、洗う順序はどうだった、お臍消毒が怖い。誰もが最初思うことでしょう。私はいつも沐浴の方法は第一に安全、第二清潔、第三に楽しむことと思っています。マニュアルにとらわれすぎて、苦手なママの声はバックグラウンドミュージックのように聞こえ、赤ちゃんも安心できると共にママ自身も気持ちの余裕ができ、赤ちゃんと一緒に楽しい時間が過ごせると思います。時には音楽が流れてもよいでしょう。童謡クラシックなどおすすめ。昔、お風呂から出てくると裸のまま部屋の中を走り回ることもよく見ました。それはきつと楽しかったから、水遊びをしながら水の危険性も知り、将来水を恐がらない、泳ぐことが大好きな子どもさんになれるのではないのでしょうか。また兄弟姉妹の年が離れている時は順番に一人ずつママとパパをそれぞれ独占出来る工夫はいかがですか。うえのこもさんはいいつも我慢しています。もちろん今流行のマッサージ、タッチケアもよいでしょう。

参加者の声

◎沐浴の意味、母乳の大切さ、出産後のママタイプについてのお話は、気になっていたのでセミナーに来て良かったと思いました。

◎沐浴も数十分ぶりなので不安でしたが実習を拝見するうちに少しずつ思い出しました。不安だったことも楽しみに変わってきました。



母乳育児Q&A

助産婦 安井 郁子

泣くのはおっぱい？

授乳間隔があかない、よく泣いて困る、ちよつと飲んではずぐ眠てしまつて、またすぐ起きて泣く、母乳が足りてないのでは? という御質問をよくお受けします。泣く事〓必ずしもおっぱいではありません。赤ちゃんは泣くしか表現方法がありません。「おしめがぬれて気持ち悪いよ」「暑いやよ」「お腹が張つて苦しいよ」「抱っこして」など訴えは様々です。泣いたらまずお母さんを呼ぶ係を築いていく上でとても大切な事です。ただお母さんもお疲れれます。そんな時おじいちゃんやおばあちゃんが抱っこして下さるととても助かります。それでも泣き止まずおっぱいを探すようであればおっぱいをあげてください。欲しいがままにあげてください。何回あげてもよいのです。少し足りないかなと思っても赤ちゃんがおっぱいを吸う回数が多い程、母乳分泌量も増えてきます。赤ちゃんに必要な量はお母さんの身体が自然に作り出すしくみになっているのです。そばで見守っていらつしやるおじいちゃん



参加者の声

◎すばらしいお話有り難うございます。お嫁さんに勧められ参加させて頂きましたが、お嫁さんの子育てが理解できる思いになりました。またファミリー通信などを読むことにより孫育てに参加させてもらえぬ喜びを感じます。

◎息子はミルクで育てましたので母乳に関する子育ての知恵を聞けて参考になりました。お聞きしていなかったら余計な口出しをして母乳育児の邪魔になっていたのではと、事前に聞いたことに感謝しております。新米パパママの手助けが出来るよう暖かく見守ってゆきたいと思つています。

サン・クリニック通信によせて

山陽放送アナウンサー 榎崎 朱子



●プロフィール
山陽放送アナウンサー
現在の担当ラジオ番組
ときどきラジオタウン（木）
日曜はおとなスタイル（日）
ちびっ子パンサー（月）土
他

これまでの主な担当

おはようネットワーク、羊が
：匹！（音楽番組）をはじめ
として
国体中継や高校野球中継など
スポーツ中継のレポートなど
様々なジャンルの物を担当。
入社一九九〇年四月
二〇〇〇年三月に長男を出
産、一年間の育児休暇の後二
〇〇一年三月より復帰。
現在に至る。

持っている資格
フラワーアレンジメントの講
師とカーリングの審判員

ラジオを聞いて



古川美由姫さんと海人くん(H8.12.3生まれ)

新学年が始まったばかりの
の昼食中、あの優しい
お声が、ラジオから聞こ
えて来るではありませんか
か!!耳がダンボになって
しまった私です。そして、
（これから毎週院長先生
やスタッフの方のお話し

が聞けるんだ!!）ってと
ても嬉しく思いました。
私がサン・クリニック
で息子（現在五歳）を出
産した当時は牛窓暮らし。
時々、山下さんに母乳の
回収?に来て頂いた
り、五ヶ月の集まりやに

古川 美由姫

ここにサンクラブに参加
させて頂いたり、等と随
分お世話になりました。
また、約二年前に高梁の
北部へ移ってから、F
AX・電話で色々相談し
てはお世話になっていま
す。その上、遠くでも時々
行事に参加させて頂いて
はスタッフの方とおしゃ

る。お盆で親戚がたくさん
集まったり、旅行や海水
浴などのビッグイベント
で、生活のリズムも崩れ
やすい時期ではあります
が、親子で楽しめる行事
も多いですよ。でも、
毎日毎日イベントがある
わけではありません。暑
いだけでもイライラして
しまうのに、赤ちゃんの
泣き声や上の子の対応に
べりして、元気を頂い
ています。それが「こ
れからは毎週誰かの声
が聞けるんだ」と思う
と嬉しくって、ついこ
の奥地で宣伝? 放送
の紹介? までしてし
ました。

そして毎週木曜のお
昼は、院長先生の優し
い笑顔を思い浮かべな
がら、色々な事を思い
出しては、息子を「お
兄ちゃん」にしてあげ
たくなっている母で
す。

子育て歳時記

夏の巻

保健婦 鶴川 明子

暦の上では立秋も過ぎ
ましたが、まだまだ夏本
番の毎日ですね。小さな
子どものいる家庭にはた
いへん過ごしにくい季節
だと思います。みなさま
いかがお過ごしですか?

お盆で親戚がたくさん
集まったり、旅行や海水
浴などのビッグイベント
で、生活のリズムも崩れ
やすい時期ではあります
が、親子で楽しめる行事
も多いですよ。でも、
毎日毎日イベントがある
わけではありません。暑
いだけでもイライラして
しまうのに、赤ちゃんの
泣き声や上の子の対応に
べりして、元気を頂い
ています。それが「こ
れからは毎週誰かの声
が聞けるんだ」と思う
と嬉しくって、ついこ
の奥地で宣伝? 放送
の紹介? までしてし
ました。

手を焼いて、疲れ果てて
いらつしやる方も多いの
ではないでしょうか。さ
では、そんな暑い夏の乗
り方、どんな工夫があ
るでしょう。
こどもを連れて、涼し
いデパートやスーパーに
出かけて行って時間を過
ごす? 実家へ遊びに行
く? お友だちと公民館
や児童館、ふれあいセン
ターなどの公共施設巡り
をする?

私のお勧めはやっぱり
水遊び。昔言う行水の
ようなものもいいでしょ
う。こどもは、土とか火
とか水などに、本能的に
とても興味をもつよう
です。だから水遊びが大
好き

です。例えば、ベビーバ
スにぬるい水を張ってお
風呂場で水遊び。マン
ションのペランダにピ
ニールプールを置いて水
遊び。庭があれば、ピニ
ールプールと、日陰にシ
ートやテーブルセットを置
いて、ちょっととしたレ
ジャー気分の水遊び。ピ
ニール袋にちっちゃな穴
をいっぱいあけてシャ
ワーにしたたり、台所用洗
剤のケースで水鉄砲な
ど、手作りのおもちゃが
あれば、こどもも退屈し
ません。できれば、お友
だちの親子を誘って一緒
に水遊びができるとい
い

* 予防接種曜日変更のお知らせ *

※ 予防接種実施時間は月(水)金 2:30 ~ 3:30

種 類	望ましい接種年齢 ()は岡山市の公費負担年齢	受けかた (新しい曜日です)
ポリオ (小児まひ)	3ヶ月~1才半まで (3ヶ月~7才未満)	4/1~5/26、10/1~11/25の 月・火・水・金(午後)に実施 2回ワクチンを飲む(春秋1回ずつ)
ツベルクリン BCG	3ヶ月~1才半まで (0ヶ月~4才未満)	ツベルクリン反応検査し48時間後判定 陰性の人にBCGを1回接種 ツベルクリンは月水のみ



に水遊びができるとい
います。また、水遊びを
すると、体温も下がって、汗をか
きにくい時間が長くなる
ので、あせも対策にもな
ります。短時間で一日に
何度か水遊びやシャワー
をするのが効果的です。
ただし、水の事故には
くれぐれも注意を。低
い水位の水でも、ちよっ
と目を離したときに溺れ
ることがあります。必ず
側で誰かが見ているよう
にしてくださいね。

地域の健康セミナー

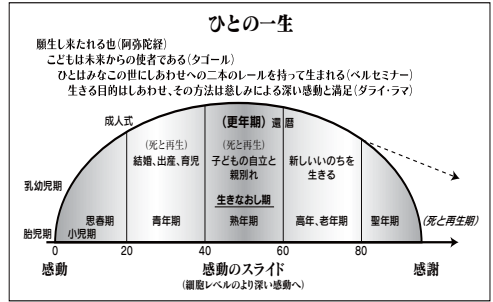
―更年期を楽しく― 院長 山縣 威日



「更年期」とは文字通り年をかえる、つまり人生をあらためる時期。個人差はありますが、医学的には四十五才から五十五才くらいにあたります。人生航路のちょうど真ん中、前半の人生の終わりであり、後半の人生の始まりでもあります。この時期の過ごし方で後半の人生の豊かさが変わります。

「更年期」とは文字通り年をかえる、つまり人生をあらためる時期。個人差はありますが、医学的には四十五才から五十五才くらいにあたります。人生航路のちょうど真ん中、前半の人生の終わりであり、後半の人生の始まりでもあります。この時期の過ごし方で後半の人生の豊かさが変わります。

な働きがありま す。女性らしいき め細かな肌、やわらかいボディライ ン、こまやかな感 情の起伏など外か ら見た女らしさを 維持しているのは もちろんですが、 血管の動きを調節 する働き、骨から カルシウムが抜 け出ないようにす る働き、記憶力、 感情の安定、膀胱 機能、血管の弾力性など、 じつに多くの機能に関係 しています。



両性具有と異性の調和

夫の内なる女性的なもの、
妻の内なる男性的なもの、
夫婦の内的結合の秘訣なり。

森 信三「不尽精典」

「マネージャー症候群」などというのもありま す。なかでもいちばん やっかいなのは夫婦関係 です。女性の場合ですと 夫の定年後、経済的パッ クグラウンドが無くなる 上に、いつも身近にいる 夫に手がかかるし、お互 い分かり合えない感情の 葛藤やそれまでの不満が

一方、肉体的には老化 が始まっていきます。男 性の場合緩やかにくる老 化が女性ではかなり急激 に進むことがしばしばで す。四十代にはいると卵 巣の働きは寿命を迎えま すから、それを調節して いる脳の下垂体・視床下 部が刺激ホルモンをどん どん増量してもなかなか 反応しにくくなって、女 性ホルモンの量が徐々に 減っていきます。ストレ スを貯め込むと刺激ホル モンの分泌が抑えられま すから、女性ホルモンは ますます少なくなるので す。この卵巣の働きがほ とんど停止する五十才前 後が平均的な閉経期です。 女性ホルモンは生殖機 能だけでなくさまざま

な働きがありま す。女性らしいき め細かな肌、やわらかいボディライ ン、こまやかな感 情の起伏など外か ら見た女らしさを 維持しているのは もちろんですが、 血管の動きを調節 する働き、骨から カルシウムが抜 け出ないようにす る働き、記憶力、 感情の安定、膀胱 機能、血管の弾力性など、 じつに多くの機能に関係 しています。

なると夫の気持ちの中に ジェラシーがおこり、そ れが原因で家庭内離婚の ようになることさえあり ます。

治療は、足りないもの を補うというホルモン補 充療法が一般的です。女 性ホルモンを補うことは かなり以前から行われて いたのですが、子宮癌や 乳ガンの発生率が高くな るということがわかり、 あまり使われませんでした。 十年あまり前、黄体 ホルモンと一緒に使うと 子宮癌はむしろ抑えられ ることが分かって、急速 に拡がりました。この治 療法の基本は若返りです から、ホルモンの低下に よる症状にはかなり効果 があります。たとえばセ ックスについては、膣 分泌物が増え、性的関心 もあがりますから、性交

痛はほとんど改善される ようです。ホットフラッ シュにも随分効果が期待 できます。目の前に幕が 掛かっているような憂鬱 感がいつのまにかどこか に消え青空が広がってい くような晴々とした気分にな った方もいました。皮 膚に対する効果もかなり なるものです。肌は若返り、 化粧ののりはよくなり、 シミは薄くなったと喜ば れる方も少なくありませ ん。ほかの老化現象(気 力減退、物忘れ、尿漏れ、 など)もある程度の効果 は期待できます。もちろ ん骨粗鬆症にも有効で す。効果を見ますと、い いことづくめですからど んどん勧めたいという ようという意志が後半の 人生をさらに豊かに変 えるのです。

岡山市のガン検診のご案内

期間：6月1日～11月29日(金)

内容：子宮ガン・乳ガン検診

持参する物：健康手帳・健康診査カード又は岡山ふれあいカード・診察券健康保険証

実施日：月・火・水・金曜日

予約受付時間：月・火・水・金曜日の午後2時から午後3時(275-3366)

料金：子宮ガン検診(頸部) 2,000円
子宮ガン検診(頸部+体部) 3,100円
乳ガン検診 800円

