

加瀬病院の  
今情報が  
よくわかる

# KASE HOSPITAL PLUS

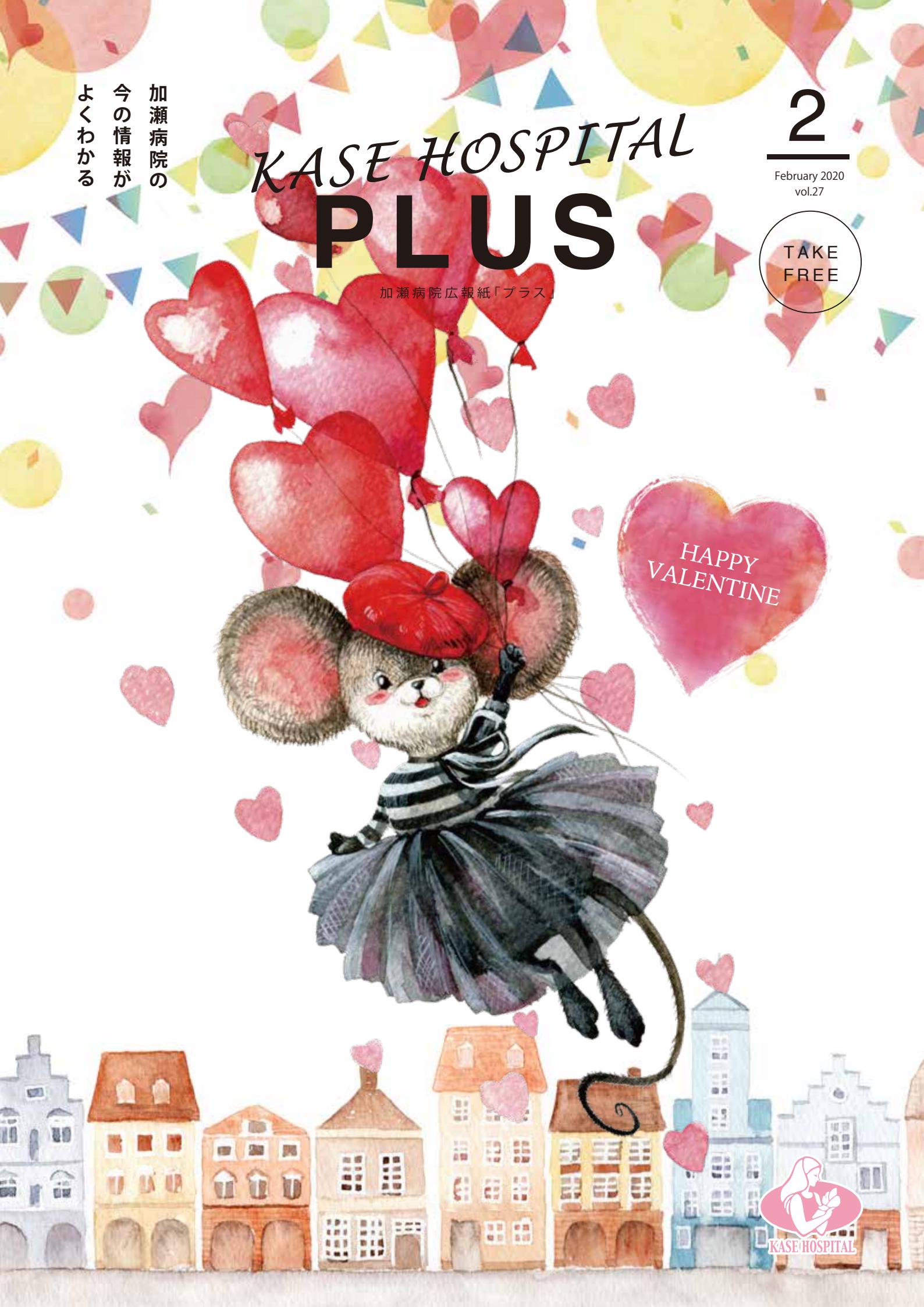
加瀬病院広報紙「プラス」

2

February 2020  
vol.27

TAKE  
FREE

HAPPY  
VALENTINE



KASE HOSPITAL

# マタニティブルーについて

マタニティブルーは一過性のもの  
ほとんどの人は1週間くらいで治ります



マタニティブルーとは、赤ちゃんが生まれて数日以内に起こるママさんが訳もなく涙もろくなったり、イライラや焦りを感じ、夜眠れなくなるなど、出産後特有の情緒不安定になる症状を言います。軽いうつ状態で、人によって程度の差はあります  
が、欧米人では50%、日本人でも30%くらいの妊婦さんがかかると言われています。

原因としては、妊娠中に胎盤から大量に出ていた女性ホルモンが、お産とともに急激に減少することから起こる体調の変化で、出産による疲労、頻繁な授乳による睡眠不足、育児に対する不安等、心身の不調が背景にあるようです。一過性のものでほとんどは1週間くらいで自然に治りますので、過度に心配する必要はありません。

もし、気分が落ち込むようなことがあっても「この時期にはこんな気分になりや

すいんだ」とあまり思いつめないようにしましょう。ご主人や周囲の方も、この時期のママさんの精神的な変化を理解して、優しく対応してあげてください。

女性にとって、「出産」という人生の大仕事を成し遂げられた直後なのですから、出産後はできるだけのんびり、ゆったりした気持ちで過ごしましょう。慣れない子育てですから、ご主人やご家族の協力を仰いで、ひとりで頑張りすぎないようにしましょう。時にはお友達とお茶を飲んだり、おしゃべりをして気分転換をすることも大切です。

※当院が過去Pre-mo(主婦の友社)にて  
掲載された内容より抜粋



## お手紙をいただきました

育児中の先輩ママからお手紙をいただきました!



可愛く撮っていただきて記念になりました。  
子供の成長がより一層楽しみになりました。  
ありがとうございます。



その節は大変お世話になりました。素敵なアルバムをありがとうございました。貴重な思い出となりました。今はリビングに飾っていて、毎日目にしながら、あっという間に大きくなっていく我が子と比較をして、成長の過程を楽しんでおります。我が家のお宝です!!



出産の際にはお世話になりました。おかげさまで息子は元気に成長しております。1ヶ月健診後にはアルバムと息子とを並べて写真を撮り、成長を感じました。ありがとうございました。



この度は等身大アルバムをお作りいただきましてありがとうございました。生後2日でのお写真はとても貴重なので本当に嬉しいです。ありがとうございました。



2人目の出産でお世話になりました。  
赤ちゃんはどんどん大きくなるので、産まれた直後の大さや顔つきを見ると、当時のことを思い出すことができます。  
子供が大きくなったらこのアルバムを見せて家族で語り合いたいです。とてもステキな贈り物をありがとうございました!



子供が寝ている横にこのアルバムを置いて、産まれた時こんなに小さかったんだなと思ったのと、1ヶ月でこんなにも大きくなったんだと思いました。等身大だから今の大きさと比べることが出来るので、これからもっと大きくなった時にアルバムを見せたり比べたりしたいです。



とってもかわいい写真のアルバム。ありがとうございます!



一生の思い出になりました。本当にありがとうございました。息子のベストショット感動しました。



## 1歳同窓会

昨年当院でお生まれになったお子様たちの同窓会が行われました。ベビービクスや子育て相談など、久しぶりに再会した同窓生のみんなは元気な様子でござりました。



2 Hello Baby

# 2月生まれはこんな性格

今月もたくさんの赤ちゃんが誕生します。  
さて今月生まれはどんな性格なんでしょう？

## 2月の行事・イベント

- 節分（2月3日）
- 針供養（2月8日）
- バレンタインデー（2月14日）
- さっぽろ雪まつり（2月上旬）

## 【2月生まれの性格】

### 積極的で大胆、上昇志向が強い

2月は陰陽五行で「初春の若木」自らの力で伸びようとする若木のように、積極的で行動力にあふれています。決断力があり、大胆で陽気。上昇志向が強く、負けず嫌い。目標を立てたら逃さない粘り強さも持っています。一方で、人の和や協調性に

欠ける部分も。大胆だが頑固で自信過剰なため、思わぬ敵もできやすいかも。しかし、力強く壯麗なエネルギーを持っているので、そうした独立独歩型でも成功を収めることができるでしょう。

## 【2月の誕生石】

### アメジスト

アメジストの別名は「紫水晶」。意味は誠実・心の平和・愛情など。強い浄化作用を持ち、身に着けている人へ直観力を授けます。その人の才能を引き出し、輝かせることができるとも言われ、良縁がほしい人にオススメ。宮城県や鳥取県でも産出されます。

## 2月生まれの有名人

- 布袋寅泰（2月1日）
- ベーブ・ルース（2月6日）
- 福山雅治（2月6日）
- トマス・エジソン（2月11日）
- ガリレオ・ガリレイ（2月15日）
- 亀梨和也（2月23日）
- 桑田佳祐（2月26日）

## 突撃インタビュー

# みなかわともみ 調理師 皆川 知美

趣味：料理・サウナ

出身：常陸大宮市

### ひとこと

元気いっぱいな赤ちゃんと幸せそうなママから日々働く気力をもらっています。

食事を通して皆さんサポートをさせてもらっていますが、入院中に少しでも気になることがございましたらお気軽にお声がけください。また、お食事で食べたいメニューーやアドバイスもいただけたら幸いです。

少しでも快適な入院生活になるようにサポートさせていただきますので、ゆっくりとお過ごしください。

## スタッフ紹介



## 加瀬病院TOPIC

### 妊娠・子育てQ&A

妊娠から出産、育児相談まで

あなたの「どうしたらしいいの?」に答えます。

よくある質問から当院スタッフがアドバイス!

質問はいつでも大歓迎ですので

お気軽に相談してください!

今日は私がお答えします!



助産師  
江澤 香織

Q

お産で入院する時、自分で車を運転してきていいですか？

A

お家に誰もいないと、どうやって病院に行こうか悩んじゃいますよね。お産の際には、自分で運転してくるのは大変危険ですので、必ずあなたかに乗せてきてもら

いましょう。陣痛タクシーを利用される方もいらっしゃいますので、事前に登録してみるのも良いと思います。また救急車で来ても良いですかと尋ねられることもありますが、入院の際は必ず先に病院にご連絡くださいね。必要があると判断した際は、こちらから救急車を呼びましょうとお伝えします。

# 2月のイベント・各種教室のご案内

お申込み、お問合せは当院受付までお願ひいたします。



## 母親教室【予約制】

母親教室とは「妊娠前期」と「妊娠後期」の方を対象に、妊娠や出産への知識や理解を深めていただくための教室です。

妊娠6ヶ月以下の方	2月21日(金)	13:30~15:30	妊娠中の過ごし方、食事・栄養管理等
妊娠7ヶ月以上の方	前期 2月26日(水)	13:30~16:00	助産師による講義、栄養指導、ソフロロジー法
	後期 2月28日(金)	13:30~16:30	分娩の経過と呼吸法、出産・入院のご案内、沐浴の仕方

※詳しくは別途案内チラシをご覧ください。



2

## フラワーアレンジメント

8

フラワーアレンジメントで季節を彩りましょう

2月8日(土) 10:00~12:00 開催場所／1Fスタジオ

2

## 1歳同窓会

13

当院でお生まれになったお子様たちの同窓会

2月13日(木) 10:00~ 開催場所／3Fラウンジ

毎週

## アフターべビービクス

月・水

赤ちゃんとお母さんのマッサージによるスキンシップとエクササイズにより親子の絆を強め、愛情と信頼を築きます。

毎週月曜日・水曜日開催 10:15~12:00 開催場所／1Fスタジオ

毎週

## マタニティビクス

日本マタニティビクス協会のインストラクターが直接指導。みんなで楽しくレッツダンス!

毎週火曜日開催 14:00~15:00 開催場所／1Fスタジオ

毎週

## マタニティヨガ

安産をイメージしたソフロロジー呼吸法を取り入れてリラックス

毎週木曜日開催 13:00~14:00 開催場所／1Fスタジオ

毎月

## マタニティフォト無料撮影会

プロカメラマンが出張撮影。人生で何度もない妊娠期の思い出を素敵に残します。

毎月第1・3木曜日 10:00~12:00 開催場所／1Fスタジオ

偶数月

## マタニティサッシュベルト講座

「幸せのおまじない」サッシュベルトを楽しく作りませんか?!

時間／10:00~11:30 開催場所／1Fスタジオ

第4

木曜日

# 休診日カレンダー

■ 休診日

2020年1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	31	25	26	27	28	29

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	30	24	31	25	26	29

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



お母さんと赤ちゃんに優しい病院

**加瀬病院**

診察時間

月～金曜日 9:00～18:00

土曜日 9:00～13:00

面会時間

13:30～20:00

見学時間

10:00～18:00

電話は24時間、毎日つながります。

**TEL 029-273-2071**  
〒312-0033 茨城県ひたちなか市市毛835

<http://www.kasehp.jp>