

## 災害に備えよう！

災害時をイメージし、どう行動するかを事前に考え、災害が起こった時の為に具体的な対応や連絡方法について話し合っておくことも日々大切です。

妊産婦・子どもがいる方は、普段から非常用物品を持ち歩いておくと、外出時に被災した場合に役立ちます。

※非常持ち出し袋は、避難する時にさっと取り出せる場所に置きましょう。

※健康保険証や母子健康手帳等常時持出袋に入れておけないものは、コピーや番号の控えを用意しておくことも有効です。

※ショックで一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続ける事で、また出るようになります。今まで通り授乳方法を変えないことが大切です。ミルクを飲ませている方は、硬水は消化不良を起こしやすいので、軟水を用意しておきましょう。



災害はいつ起こるかわかりません。日頃から防災グッズを準備したり、備蓄品をそろえておく事が大切です。特に小さいお子さんがいる家庭は子どもさんに必要な物を備えたり、避難する時の経路を確認しておく方が良いでしょう。知らない方が多いですが、防災ハザードマップを見ると良いと思います。ネットでも見れますし、自治体で用紙であります。ハザードマップには住んでいる地域や被害の程度、避難ルート、避難所など自然災害ごとの記載されています。ぜひ活用して下さい。

## みなさまへの大切なお知らせ

当院は、平成6年10月開院以来多くの方の分娩を行ってまいりました。現在までのところ1件の事故もなく安全に分娩を行ってまいりました。

しかし、そのことに満足しては医療が進歩しませんし、思わぬ問題が起こることも考えられます。医療は、日々勉強と考えておりますが、その第一歩として、2年前より帝王切開術は県立日南病院で行ってまいりました。

さらに安全な診療をめざし、みなさんに満足していただける医療をするには大きな改革が必要と考えました。

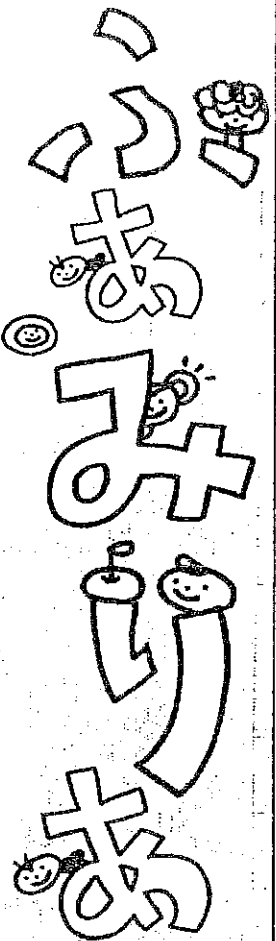
十分に県立日南病院のスタッフとも話し合いました結果、妊婦健診、分娩に対してはより確実な方法で妊婦さんや赤ちゃんにリスクがないようにするために、妊婦健診を当院で行い、分娩は、県立日南病院産婦人科で行うオープンシステムを取り入れることとなりました。宮崎市やほかの県では以前より行われている方法で、安全にお産ができる点で成果が上がっております。今後、周産期医療の現場では、限られた人材を有効に活用するために、この方式に代わってゆきます。日南市串間市を含めた南那珂地区が、安全にお産や子育てができる一つのモデルケースとなります。

具体的には、10月16日からの分娩は県立日南病院となります。妊娠初期と妊娠35週で県立日南病院を受診していただき、あとは分娩時に入院する形となります。当院は、クリニックとなり、妊婦健診と産後2週間目の健診、1カ月健診、2カ月健診は行います。

当初は、皆様に戸惑いやご心配をかけると思いますが、元気な赤ちゃんを産み育てるために必要な改革であります。

何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

産婦人科たなかクリニック  
院長 田中茂樹



9月号  
H30.9.1

**ハウスキーパーの一言**  
9月は防災月間です。過去の災害での教訓を生きて防災グッズの準備や避難場所の確認などを行いましょう！

漬けるだけ、簡単 ミニトマトのピクルス  
甘酸っぱくて美味しいです。  
保存食にいかがでしょうか。

①ミニトマト20~30個(酢200cc、砂糖100g、塩大1)  
②合わせ調味料を煮沸し、冷ます  
冷めたら瓶に①のミニトマトと合わせ調味料を入れて一日漬けたら完成です。  
\*お箸休めの一品にもいいし、お酒のつまみにもなります。

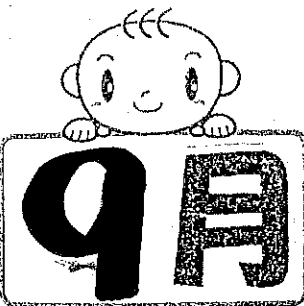
9月1日は「防災の日」。災害についての認識を深め、地震や台風、豪雨、津波などの災害に対処する仕組みを準備するための日です。

- ※災害が起きた時、自分がどこに避難所に行けばよいか、平常時にしっかりと想定シミュレーション、言いかえをし、緊急時に入れます。
- ※地震が起きた時、タンス、冷蔵庫、食器棚、テレビ等が倒れてこないか、きちんと固定されているか確認しておきましょう。
- ※飲料水の保存量の目安は、1人1日3L×3日分。食料も同様、3日分の非常食を目安に、アルファ米、ビスケット、缶詰、乾パンなど、日持ちがよいものを用意しましょう。予備菜も数日分用意しましょう。

「もしも」の時に備えよう

Happy Breast Feeding  
ベビーピンクリボンとは  
現在、病気や事故などで母乳を飲まされないお母様方にも平等で幸せな母乳育児ができるように、また全ての母と子が健康で幸せな生活が送れるようにと願いを込め、赤ちゃんの肌やおっぱいの色、優しさやあたたかさをイメージした色を象徴にベビーピンクリボン運動を広げていきたいと思います。

今月の募金額 800 円



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

ホームページが新しくなりました。  
<http://www.tanaka-obgyn.jp/>  
 是非・アクセスしてみてくださいね。

# 火はエアロビクスの日

## 曜日 4・11・18・25

- 13:00~14:00 **めり・はり・きゅ!** マタニティ&はじめ2 エアロの融合(レベル2)
  - 14:15~15:15 **女性の王道** 骨盤底筋群のアプローチ (レベル1)
  - 15:30~16:30 **ようこそ! ママぐみ** (レベル1) マタニティ(ヨガ&エアロ)とYOGA(マタニティ)のヨガ 妊婦さんと一般女性
  - 18:00~19:00 **ピラティス** 身体の軸を大切に! インテグラル(レベル2)
  - 19:00~20:00 **脂肪燃焼** 有酸素運動の大御所!! (レベル3)
- 現在、ご利用のエアロビクスチケットは、  
**10月9日(火)**迄にお早目にご利用下さい。

夏の疲れをためないように 体のコンディションをひとのえましょう!  
 エアロビクスはどちらのコースでも受講できます。自分にあったコースを選んで受講しましょう。



**Kenjiお知らせ**

母乳育児を楽しむために(28週~)

### 1. 赤ちゃん大好き!! おっぱいパイン

9/19 (水) ★10:00~ ★スタジオ103

- ・おっぱいのメリット
- ・赤ちゃん抱き方・飲ませ方
- ・おっぱいによる食事...? 等

出産の日が近づいてきました。(32週~)

### 2. ガ・お産 9/5 (水)

★10:00~ ★スタジオ103

- ・お産の流れ・分娩室・お部屋の見学
- ・お産の時必要なもの...?・費用は?

奇数月におこないます。御主人といっしょに参加して下さいね。(14週~)

### 3. パパが主役・パパのお産 9/14 (金)

★19:00~20:30

- ・奥様のサポートの仕方
- ・パパの女性身体体験
- ・沐浴体験

※予約して下さいね!!

当院で出産の方は 出産までに必ず必ずパーティを受け頂きます。母子帳を持って5分前にはお越し下さいね!!

お産の準備は 1. 2. 3.

## BabyTalk

「こんにちは♥私の赤ちゃん」

月齢関係なくベビーマッサージを始めたい方、妊娠中にベビーマッサージをおぼえたい方、ために子育てのお話しを交えた楽しい時間です。  
 ☆ 9月25日(火) AM11:00~12:00  
 スタジオ103 ☆参加費 1000円

楽しく楽なお産をしよう!!  
 当院ではマタニティストレッチピクをおススメします。

ストレス 体重が増えた 産後のむくみ 足が痛む ねむれない

7月生まれのベビちゃんに当院で御出産のママへママ花札に参ります!!  
 今月の2カ月健診は **9月20日(木)**

- ・13:00~14:00
- ・スタジオ103

退院時に外へ出るお話をさせていただきます!!

いつでも気になる方は女おめましよう!  
**体重コントロール**  
 毎週火曜日 15:00

※詳しくは 別紙にてご案内致します。お気軽にスタッフまで声をかけ下さい。

詳しくはスタッフ 別紙 院内チラシを ご覧下さい。

**予告** 神話のいざない 古事記をまなびに 日南

第8回講話 『神武天皇の誕生』

★ 10月5日(金)  
 ※ 10月1日(月)までにお申し込み下さい。

今回の古事記は 9月21日(金)より変更になりました。

詳しくはスタッフ 別紙 院内チラシを ご覧下さい。

食について楽しく学ぶ 食の文化はたのびの食の文化を学べます。

★元氣マツマ! とき 9月26日(水)

★導入編 マヤ暦 とき 9月25日

日常生活に役立つ 取り入れやすい 講座です。

☆ じじいからの癒し とき 9月26日(水)

詳しくは 別紙 チラシ または スタッフまで お気軽に お問い合わせ下さい。こちらの講座は有料となります。

予約して下さいね!!