

EVENTS REPORT



母と子の命の授業 生まれてくるってすごいこと!! ～命の奇跡を体験しよう～

「自分が生まれて来るまでを知り、たくさんの愛情を受け育ったことを子どもたちに知ってもらう」ために毎年夏休みに開催している命の授業。スライドを使って赤ちゃんがどこからきて、お腹の中でどのように育っていくかをお話しました。子どもたちは人形を使った抱っこやおむつ替えにもチャレンジ。生まれたばかりの赤ちゃんの心音も聞きました。初めて、新生児を見る子どもも多くドキドキしながら触れ合う姿が見られました。



第6回子宮頸がん予防啓発 高崎美スタイルマラソン2017 開催!

10月9日(月・祝)に、今年も無事に高崎美スタイルマラソンが開催されました。昨年に引き続き、高崎市と共催で実施され、雲一つない晴天の中、約1000名のランナーが市街地を駆け抜けました。マラソンの後はライブやクールダウンヨガ、つるの剛士さんの子宮頸がんに関するトークショーなど大盛況となりました。また、会場内の子宮頸がん検診バスでは、昨年より多くの方々に検診を受けていただくことができました。

旬の野菜レシピ Let's eat vegetables!

さばのバター焼き 白ワインソース

材料(2人分)

さば切り身……………2切れ
無塩バター……………小さじ1
ベビーリーフ……………1/6パック
レモン……………1/10個
ミニトマト……………2個

【白ワインソース】

無塩バター……………小さじ1
玉ねぎみじん切り……………100g
白ワイン……………90cc
レモン果汁……………数滴
塩こしょう……………少々



作り方

- ①フライパンにバターを溶かし、さばを両面焼き、一度取り出す。
- ②ソースを作る。フライパンで玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、白ワインを加え、分量になるまで煮詰める。レモン果汁、無塩バター、塩こしょうで味を整える。
- ③皿にソテーしたさばを盛り、②のソースをかける。ベビーリーフ、スライスしたレモン、ミニトマトを飾ってできあがり。

編集後記

みなさんスポーツの秋の由来、ご存知でしたか？ 私は夏より涼しくなって運動しやすい季節だからスポーツの秋というのだらうと思っていましたが、一般的には1963年の東京オリンピックの開会式が10月10日だったから、これを機にスポーツに励もうということでスポーツの秋といわれるようになったそうです。また、なぜ10月10日が開会式になったかというと、その日は比較的晴れやすいのだそうです。食欲、読書は問題ないのですが、スポーツだけはなかなか重い腰が上がらない私です。年を取るに従って運動能力の衰えを感じるので、今年こそは何か始めたいなと思っています。冬になると年甲斐もなくスノーボードをしに山に行くので、その前の基礎体力作りを少ししたいなあとっています。皆さまも健康にお過ごしください。(井)

情報配信中
<https://www.facebook.com/satohospital/>



でばり通信

vol. 29
2017 autumn

でばりの由来…佐藤病院は今も「館出張:たてでばり」の名前で親しまれています。これは江戸中期に高崎観音山の「館」地区より現在の若松町に出張所を設け、高崎藩医となったことに由来します。



産科婦人科 館出張
佐藤病院



【発行元】産科婦人科館出張 佐藤病院 企画室
群馬県高崎市若松町96

【HP】<http://www.sato-hospital.gr.jp>

【E-mail】2-nurse@sato-hospital.gr.jp



アスリート外来

産科婦人科館出張佐藤病院 佐藤雄一

2020年東京オリンピックが今から楽しみです。ぜひ日本選手には活躍してもらいたいです。最近になり産婦人科においても、女子アスリートを支援する動きが出てきました。女子アスリートは男性と違い、月経やホルモンバランスなどにより体調や体重の管理が難しいことが知られています。重要な大会に月経痛やPMS(月経前緊張症)などでパフォーマンスを落とすことになったら大変です。スポーツ貧血も女子アスリートには多い症状です。また、過度なトレーニングや体重コントロールが原因となり初経の遅れや、その後の無月経・月経不順により骨量減少から骨粗鬆症となり、疲労骨折を繰り返すアスリート生命が脅かされることもあります。疲労骨折は中高生に多いので注意が必要です。

佐藤病院の女子アスリート外来では、血液検査や骨量・体組成検査などを行ったのち、適切な栄養指導と貧血治療や月経管理を行うことにより、怪我の予防やパフォーマンスを最大限に引き出すお手伝いをします。最近では調子の上から男子アスリートも検査希望で受診されることが多くなりました。一度自分の身体をチェックするつもりで受診していただくのもいいですね!