

# INFORMATION NPO法人ラサーナ通信

## Gunma Lovemyself Project



HPIは  
こちらから



### 「GUNMA Love Myself プロジェクト」活動開始!

群馬県思春期保健対策事業「GUNMA Love Myself プロジェクト」は、高校生が「生涯を通じた健康と性」を主体的に考え発信するプロジェクトです。令和3年度は県内7校25人の高校生が、専門家による思春期における健康課題のレクチャーを受け、同世代に発信したいテーマを抽出。発信方法である動画作成のノウハウも学び、それぞれが動画を

作成しました。今回、プロジェクトメンバーが選んだテーマは月経、避妊、子宮頸がん、性の多様性、ダイエットの5つ。それぞれの視点で作られた動画は、「GUNMA Love Myself プロジェクト」のHPでご覧いただけます。令和4年度と同プロジェクトでは、ライティングも学び、記事を発信する予定です。

### 旬のレシピ Let's cook!

#### 肩ロースの酒蒸し〜青じそだれ〜

夏バテの解消!スタミナアップ!  
イライラ予防にも!

豚肉に含まれるビタミンB1はニンニクに含まれるアリシンにより吸収が高まります。夏バテの解消やスタミナアップ、またイライラ予防にも効果的です。しその香りはしそ油という精油成分で、α-リノレン酸(必須脂肪酸)が含まれアレルギーやがん予防によいとされています。また、香り成分には強い防腐作用があり食中毒予防にもなります。

#### 材料(2人分)

- |                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 豚肩ロース..... 200g         | みりん..... 大さじ1      |
| ペビーリーフ..... お好みで        | 酒..... 大さじ1        |
| 季節の付け合わせ野菜..... お好きなものを | 酢..... 大さじ1/2      |
| 酒..... 適量               | みじん切り生姜..... 5g    |
| 塩・こしょう..... 適量          | みじん切りニンニク..... 5g  |
| 【タレ材料】                  | みじん切り青じそ..... 4〜6枚 |
| 醤油..... 大さじ3と1/3        |                    |



佐藤病院調理部

#### 作り方

- 豚肩ロースの塊に塩・こしょうをし、フライパンで全面に焼き色を付け、酒を入れ蓋をして弱火で15分火が通るまで蒸し焼きにする
- タレの材料をボールで合わせておく
- ①の肉を食べやすい大きさにカットし、洗ったペビーリーフを敷いた皿に盛り付ける
- 付け合わせ野菜はお好みの硬さに茹で、③に添える
- ②のタレをかけて出来上がり

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



#### 編集後記

今回掲載のNPO法人ラサーナでは、数年前より思春期世代への取り組みを始めました。ご紹介の群馬県事業の他、LINE無料相談「若者たちのための街の保健室〜ユースクリニック」を開設し、さまざまな相談にお応えしています。若い世代が自身の体に目を向け、月経や性の正しい知識をもつことは、将来の夢を叶える体づくり(プレコンセプションケア)につながるので、活動を広めていきたいです。

# でばり通信



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  
【TEL】027-322-2243  
【HP】<http://www.sato-hospital.gr.jp>  
【E-mail】[2-nurse@sato-hospital.gr.jp](mailto:2-nurse@sato-hospital.gr.jp)

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。



モデル:佐藤病院スタッフ 撮影:佐藤病院写真部

## 無痛分娩という選択

副院長 池田申之

今号では、無痛分娩を特集します。痛い思いをして生まないと、子供をかわいく思えない、育てられない、と言われたことはありませんか?無痛分娩や帝王切開だからわが子への愛情が少なくなるということはありません。ヒトは、進化の過程で脳がとても発達し、直立二足歩行をするために骨盤の形が大きく変化したことで、経産分娩が大変になってきたといわれています。

コロナ禍前は、妊婦さんに付き添うご家族が腰をさすったり、おしりを圧迫したり、一緒にいきんだり(?)、ご家族とともに産に臨んでいることがよくありました。その状態に戻るのはまだ時間がかかりそうです。分娩時間の多くを一人で乗り切るために無痛分娩は有効な方法です。

麻酔の効果は個人差が大きく、効果不十分なままお産となることもあります。2021年秋から、鎮痛効果が不十分な時、妊婦さんが自分で麻酔薬を追加注入ができるようにしました。これからも、より安全で、より満足度の高い方法を取り入れていきます。