

「外来におけるアロマ芳香浴の試験実施」の結果報告



外来でアロマの香りに気づかれた方はいらっしゃいますか？

アロマ委員会提案により3月中旬より2ヶ月間、より快適にお過ごしいただくことを目的に、外来待合の6箇所に設置したアロマポットで芳香浴を試してみました。多くの患者様にアンケートにご協力いただき延べ559通のご意見ご感想をいただくことができました。

試した精油は、オレンジスイート・ラベンダー・ユーカリ・ペパーミントの4種類。

まず始めの2週間はオレンジスイート。馴染みの深いオレンジの香りですが、柑橘系精油の特徴でもある揮発性が高く、アロマポットに落ちた時は香りますが、すぐに香らなくなってしまいました。また、外来待合の広さに比べ、もしかしたら6個のアロマポットでは足りなかったのかもしれませんが。後半は、アロマ委員がこまめに精油の補給に歩きました。「気づかなかった」というご意見も多く、課題の残るスタートとなりました。

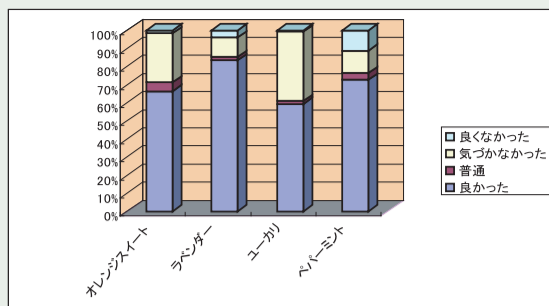
「すっきり」「さわやか」「リラックス」そんな言葉も多く見受けられました。

アロマ委員会 松井美幸

続いてラベンダー。色々なリラックス・安眠グッズに使われていたりするので、身近な香りかと思いましたが、「甘いにおい」「強い香り」とのご意見もあり、好き嫌いのはっきりした香りの印象がありました。

ユーカリは、想像することも難しいくらい、あまり馴染みのない香りですが「すっきり」「すがすがしい」「自然な香り」と意外に良い反応でした。反面、「気づかなかった」「香りが弱かった」とのご指摘もありました。

ペパーミントの反応は、他のどの精油よりも激しく(!?) まずは職員から「強い」と苦情を受けました。スーッとするあのガムの香りなのですが、「癖がある」「スースーしすぎ」というご意見も。良いと答えた方は「清涼感がある」「すっきり」「気持ちいい」「夏向き」などのご感想でした。



全体を通して、「今後も続けて欲しい」という意見が圧倒的で、「精油の効能を表示して」「もっと色々な香りを試して」という積極的なご意見もいただきました。「つわりの人にはどうでしょうか」と心配してくださる方も非常に多くありましたが、実際につわりの方から「つわり中のため、少し気分が悪くなった」とのご意見をいただいたのは、全559通の中でも1件だけでした。お好みの香りはそれぞれですが、リクエストが一番多くいただいたのは柑橘系でした。今後も色々な面で「女性」と「アロマ」の良い関係を広めていけたらと考えています。ご協力いただきました皆様、本当にありがとうございます。

佐藤病院公認ブログ「でばり通信」に遊びにきてください！

ブログ「でばり通信」では、院内のフレッシュな情報や職員の様々な体験レポートなどを更新中！佐藤病院をより身近に感じていただけること間違いなしです。是非遊びにきてください。コメントもお待ちしております！

<http://blog.livedoor.jp/debari/>

携帯からも
お楽しみ
いただけます！



QRコード

【2007年1～5月期 佐藤病院実績報告】

- ・外来数 17,070人 (開院日あたり 142人)
- ・入院患者数 1,090人
- ・分娩総数 709人 (前年同期 708人)
- ・うちセミアオープンシステム利用による分娩 49人 7%

手術)

- ・帝王切開 87件 (帝王切開率 12.3%)
- ・うち緊急 35件
- ・婦人科手術 86件 うち内視鏡手術 28件

女性に優しいアロマセラピー

看護師・アロマセラピスト 千木良理恵子



アロマセラピーは何となく「身体にいい」というイメージがありますが、実際はどのように身体に影響しているのでしょうか。香りを嗅ぎ「いい香り」「ホッとする」「気持ちいい」などの信号が脳に伝わることでこれが「身体にいい」の原点なのです。

女性の身体は成長に伴い初潮を迎え、ホルモンの不安定な時期から、やがてピークに達し、その後その低下から閉経を迎えます。その間に、妊娠・出産を経験する方も多いでしょう。女性が生涯付き合っていくこのような生理サイクルの中で、身体のトラブル（生理痛・月経困難・不妊症など）は切っても切れないものです。また、特にホルモンバランスが急激に変化する時期には、精神的にも不安定になりやすく、心身ともに辛い時期を過ごす方も少なくありません。このような状態はPMS（月経前症候群）やマトニティブル、更年期障害などの言葉で表され、症状が良くなるまで、そのままやり過ごすことが多いのではないのでしょうか？このような症状は不安やストレスの影響を受けていることが多く、それらが脳にダメージを与えているためとも言われています。脳のダメージは主に女性ホルモンを司る視床下部、大脳辺縁系に影響を与え、自律神経やホルモンバランスを崩し心身のトラブルとして自覚していきます。

そこでアロマセラピーの出番です。アロマセラピーは香りが神経系にダイレクトに作用するため、不安やストレスを和らげることで心身のトラブルも和らげることが期待できます。

その仕組みは、香りを嗅ぐことによって香りの分子が鼻粘膜から嗅神経を刺激し、視床下部、大脳辺縁系に直接作用するもの。嗅覚以外の他の感覚（視覚聴覚味覚など）、また、注射や内服のように血中で吸収し循環することも違い、神経系に直接伝達するため即効性もあると言われています。

女性は嗅覚に優れ、脳の働きも感受性豊かにできています。特に妊娠中は嗅覚が敏感になるとも言われているため、このような時期に香りを楽しむことはとても効果的と言えるでしょう。疲れたとき、気分が沈んでいる時など、日常で上手にアロマセラピーを取り入れられたら女性の心強い味方となることでしょう。

～アロマセラピーサロン

「Pure leaf(ピュアリーフ)」
7月下旬オープンのお知らせ～

この度、佐藤病院の敷地内（別館3F・託児室上）にアロマセラピーサロンをオープンすることになりました。現在私は、佐藤病院で看護師としておりましたが、サロンオープンに伴いPure leafのアロマセラピストということになります。

2年前、臨床でアロマセラピーができる環境を探し、たどり着いたのが佐藤病院でした。アロマセラピーは診療内科や精神科、産婦人科などで活躍の場を広げています。私が産婦人科に目を向けたのは、アロマセラピーが女性に優しいということ、女性が生涯過ごしていく中で、産科・婦人科という環境は不可欠であるということです。幸い、看護師として佐藤病院に迎え入れていただき、産婦人科で働かなければ知り得なかった貴重な経験をさせていただきました。地域と密接に関わる医療現場に寄り添うかたちで、アロマセラピーが共に歩んでいけたら女性の心強い支えとなり、多くの女性に健康でより質の良い生活を送っていただけるのではないかと思います。

サロンの詳細は、ポスターまたは院内配付チラシをご覧ください。



<http://www.pureleaf.com>

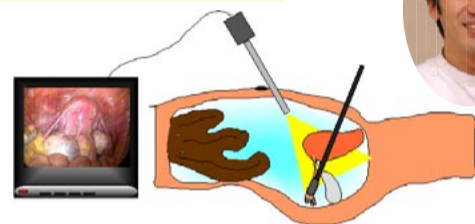
教えて！副院長 ～わかりやすい腹腔鏡手術～

「腹腔鏡下手術」最近よく耳にするようになりましたが、皆さんはご存知でしょうか？王監督が腹腔鏡で手術して早期に現場復帰したことで有名になりましたね。従来の手術は、お腹を大きく切っていましたが、腹腔鏡下手術は、お腹に小さい穴（5-10mm）を3-4箇所開け、そこから細いカメラと鉗子を入れて行う手術です。カメラの映像はテレビモニターに写し出されるため、遠近感がつかめず、慣れないと非常に難しい手術です。ですから、これを行う医師は、熟練した指導者の下、研修を積み技術習得しなければなりません。それを怠れば、医療事故につながるのです。最近になり、ある一定の技術を習得した医師には、学会が技術認定をするようになりました。日本外科内視鏡学会や日本産婦人科内視鏡学会が、認定を行っています。この認定には、どれくらいの手術数を行ったか、学会発表や論文など学術的な活動をしているかなどに加え、実際の手術をビデオに撮り、それが審査されます。なかなかハードルの高い認定制度となっています。群馬県では、私を含めわずか4名の医師のみがこの認定を受けています。もちろん学会員でない先生や、申請を行っていない先生の中には、高い技術を持っておられる先生もいるとは思いますが、この認定がある程度の目安になることは間違いのないと思います。

（<http://jsgoe.umin.jp/index.html>）。

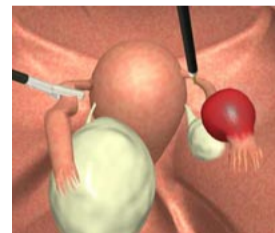


- ※副院長ブログ「雲のように」
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/>
- ※最新の不妊治療について紹介しながら、楽しみながら子づくりすることを考える副院長ブログ「Babyは寝て待て」
<http://kumonoyouni.cocolog-nifty.com/makeababy/>
- ※赤ちゃんが欲しい女性と医師のメディカル・コミュニティサイト「HugeHug」
<http://hugehug.jp/>



当院では、年間100件近くの腹腔鏡下手術を行っています。これは群馬県で2番目に多い件数です。そして、婦人科良性手術の多くがこの腹腔鏡で行われるようになってきました。対象となる疾患は、卵巣腫瘍や子宮内膜症、子宮外妊娠などです。子宮筋腫も大ききや手術方法によっては、この腹腔鏡で可能なこともあります。最近では、手術をする方の多くが「腹腔鏡でできますか？」と、尋ねられるようになりました。「腹腔鏡が浸透してきたな～」と感慨深いですが、皆さんそのメリットをよく知っているので、腹腔鏡を希望されるのだと思います。腹腔鏡のメリットとは、お腹の傷が小さいので「術後痛くない」これだか1番だと思えます。そして、女性にとっては重要かもしれません「傷が小さく目立たない」、さらに早く元気になるので「入院期間が短く、早期の社会復帰が可能」こんなところが続きます。デメリットは見つかりません。当然従来の開腹手術より難しいので、技量に見合った手術の適応選択が必要になります。大きすぎる腫瘍や、癒着のひどい場合などは、あらかじめ開腹手術にするか、術中に開腹手術に変更になることを十分お知らせしておく必要があります。また、悪性が疑われる場合は、現在のところ開腹手術となるものがほとんどです。

従来の開腹手術と比べ、負担の少ない腹腔鏡下手術を多くの人に知っていただき、医療技術の進歩の恩恵にあずかっていただきたいと思います。



ゆうゆ・Norikoのシネブレイク



ドジで愉快的な2人組 パットとマット
なにがなにやら

2002年

チェコのパペットアニメーションで、ドジでまぬけな2人組パットとマットが、想像もつかないようなアイデアで問題を解決していくお話です。しかし、そのアイデアが斬新すぎて毎回ヘマをし物を破壊しまくり、失敗に失敗を重ねるのですが最後には「いろいろあったけど、うまいことやったよな～」といった感じのキメのポーズで無理やり解決してしまう、ある意味とてもハッピーなお話です。それでいいの？と突っ込みたくなるようなオチもあるのですが…

「転んでもタタでは起きないぞ！」そう腹が決まった時、人間は確実に成功の第一歩を踏み出せるような気がします。

よ～し、私も！
（…私はもしかして、ポジティブ？）

「失敗は成功の母」といいますが、できれば失敗はしたくありません。

どちらかというとネガティブな私は、物事を悪い方へ考えてしまう傾向がありますので、失敗をすることで全てのことが空回りし始めます。そしてものごとに対して立ち向かっていく気力がどんどん失せてしまいます。「ああっこんなことではいけないっ」そんな時に偶然見つけたアニメをご紹介します。

「子育てサークル」が6月より月3回に増設！

日時：月3回（第1・第2・第3月曜日）
13：30～15：00

対象：第1月曜・生後0～6ヶ月の赤ちゃんとそのご家族
第2月曜・生後6～12ヶ月
第3月曜・生後0～12ヶ月

場所：佐藤病院1F コンベンションホール
参加費：1回300円（記念写真を後日送付）
要予約：マミーズルームまで



ひとりで子育てをするのではなく、人と人とのつながりを持ち、支え合いながら、楽しく子育てをしませんか？サークルでは、母乳に良いと言われるタンポポコーヒーを飲みながら、育児に関して語り合い、絵本の読み聞かせなどを行っています。

毎日の育児でお疲れのお母様、近所に同年代のお子様がない方、子育てに疑問や不安のある方…1歳未満のお子様をお持ちの方なら、ご家族とご参加いただけますので、是非、ご参加ください。お待ちしております！ 代表 佐藤裕子・石原百合子

連携小児科医による産後母子1ヶ月健診のお知らせ（要予約）

入院中の新生児の診察は、連携小児科医が行っておりますが、このたび1ヶ月健診もご希望があれば連携小児科医の診察を受けることができるようになりました。（要予約）お子様にご心配な事がある方は、ご利用ください。

従来通りの診察予約で1ヶ月健診を受診することもできます。この場合、ご希望医師での予約が可能です。

※連携小児科医での1ヶ月健診を予約された場合、お母様の診察は希望の医師での予約はできません。

※当日、都合により産婦人科医に変更になることがあります。あらかじめご了承ください。

詳しくはフロントでお尋ねいただくか、ご退院前に配付されますご案内をご参照ください。

【編集後記】

主婦にとっては梅雨は恐怖でもあります。大地にとっては恵みの雨。そして小さな子供たちにとっても、傘と長靴で水溜りに入る瞬間は、格別な時間のようなのです。

嫌悪されがちな梅雨ですが、童心に戻り、買ったばかりのかわいい傘で何か楽しくこの時期を過ごそうと思います。（笑福未っ子）