

女性の皆さんに自分の健康に対してもっと真剣に考え、積極的に取り組んでもらえるきっかけを提供すべく2年前にウェルエイジング外来を開設しました。いくつになっても、女性らしく人生をより有意義に過ごしていただきたい—そのために病気になる心と身体を今からつくっておくことの大切さを知って欲しい。そんな想いでした。

しかし現実には、家族や周囲を第一に考えて、自分のことはこの次という女性の多いこと！自分の健康までやこれからは先の健康という予防医学の考え方は、わかっていてもなかなか手が回らない。特に上州の女性は、とても我慢強いように感じます。だから気づいた時には、ずいぶん無理をしていて、身体にも心にも支障が…なんてことも。そんなあなたが、もしも病気になるってしまったら…？体調を崩して感じることは、健康のありがたさと「自分の健康を守るのは、自分でしかない…」という現実です。もう少し、自分を大切にいたわってあげましょう。

ウェルエイジング外来では、まず健康状態を知ることから始めます。基本的な血液検査やがん検診、婦人科健診やホルモンバランス検査、骨密度検査などに加えて、心の状態もチェック。結果をもとに、これから先の健康な心身をつくるプログラムと一緒に作成。食生活や生活習慣も見直して、足りないものを補充したり、運動や睡眠を考えたり。それを定期的に確認、必要な軌道修正を行いながら、理想の健康状態をつくっていきます。病気になるからの治療費や生活の制限を考えると、この予防医学の考えは、とても理にかなっていると思いませんか？

【毛穴のケア方法】

エステルーム「リリッシュ」

エステティシャン 丸山 布美乃

暑い日が続きますね。こんな時期はお肌の「毛穴」気になりませんか？リリッシュでもここ最近では毛穴洗浄コースがとても人気です。そこで今回は自宅出来る毛穴ケアをご紹介します。

まずは毛穴の汚れをしっかりと取り除きましょう。毛穴の黒ずみの原因になる皮脂は皮膚温が低いと固まりやすく毛穴に詰まりがちです。なので、お風呂にゆっくりつかり肌を温めたり、ホットタオルを使い充分に毛穴を開かせましょう。お肌がやわらかくなり、皮脂が顔を出してきたら、前回の洗顔法と同じく優しくダブル洗顔して下さい。もちろん洗顔はたっぷり泡立てして下さい。お鼻は指先でクルクル回しながら丁寧に。これだけでも汚れはスッキリしてきます。

汚れが取れたら毛穴を引き締めていきましょう。洗顔した後は、すぐに保湿をしてあげて下さい。おすすめは「夏のローションパック」。コットンにお手持ちの化粧水(できればビタミンC入りのもの)をたっぷり浸して冷蔵庫に入れておきます。これをお風呂上りにベターって顔全体に貼って下さい。(コットンは1枚を半分にさいて使ってもOKです)約5～10分たったらパックを取ります。その後、さらにお化粧水をお肌にパッティング(軽くお肌を手のひらでたく)しながら浸透させます。ここで毛穴がキュッと締まります。その後美容液、クリームとしっかり保湿して下さい。また肌がベタつくからといって化粧水だけにしないように。かえってお肌の油分が足りず皮脂を過剰に出してしまいます。

毛穴のケアはしっかり汚れを落とす、たっぷり保湿する。この2点をしっかり行いましょう。また、皮脂が出やすくなる食べ物、揚げ物や甘い物などは控えるといいですね。

「いつまでも元気でキレイ」なあなたを応援します

佐藤病院 ウェルエイジング外来
TEL 027-322-2243
http://www.sato-wellaging.jp

■診療日時/月・火・木 13:30~16:00(予約制)
※各治療、施術は佐藤病院診療日に準じます
■HPよりインターネット予約「ウェルエイジング外来」に
※佐藤病院初診の方は お電話にてご予約ください

女性の健康と美をバックアップ

ウェルエイジングコーディネーター
サプリメントアドバイザー 福田 小百合



普段、運動されていない方や体調不良の方などにおすすめしているのが、ヨガ。ヨガは、全身の気の滞りと抹消の血流を改善することで、冷えを解消することができます。ゆったりとした呼吸、ゆったりとした動きの一連の運動の中で、心身ともにリラックスして気・血・水の流れをスムーズにし、自然治癒力を高め、ホルモンのバランスを整えてくれる効果が期待できます。生理不順、不妊、冷え症、ホルモンバランスに有効なポーズがあり、自分のもつ自己免疫力、自然治癒力を高める効果があるといわれています。当院で受けられるので、是非お試しください。健康な身体とそれについてくる「美」を手に入れていただきたいと思えます。

対象 女性の方だけでなく
お子様のご参加はご遠慮ください(託児室あり)
開催日 毎週土曜日(月4回・第5休み) 14:15~15:15
会場 佐藤病院1Fコンベンションホール
持ち物 ブランケットまたはバスタオル。動きやすい服装(更衣室完備)
☆予約不要
☆チケット制(1Fゆうゆで販売)5回分5250円・12回分10500円



その他個々にあったお肌やボディのケア等もプランニング。お気軽にご相談ください。

ウェルエイジング外来では、女性の元気が社会を明るくすると考え、女性の豊かなQOL(Quality of Life)を支援する活動に協力しています。副院長佐藤雄一による講演会や、ワークショップの企画・運営協力をしていきます。詳しい活動内容を知りたい方や一緒に活動して下さる方は、こちらまで。

パブリッシュ出版(株) Women's Wellness Club 事務局
TEL 027-360-5551



【精油を利用した虫よけスプレーの作り方】

アロマセラピートリートメントサロン Pureleaf
英国IFA認定アロマセラピスト 片倉 純子



自然素材で身体に優しい虫よけスプレーを紹介します。虫が嫌う香りはいくつかありますので、好みで2~3種類をブレンドして香りも楽しんでください。



- ☆お勧め精油
 - シトロネラオイル：虫よけ作用あり
 - レモングラス：イネ科の植物で、レモンのような香り
 - ゼラニウム：バラに似た優雅な香りが、虫は苦手なよう
 - ユーカリ：虫よけ効果だけでなく、殺菌作用も優れたもの
 - ラベンダー：殺菌作用あり。全体の香りをまとめてくれるのでお勧め
- ☆材料
 - 無水エタノール 10ml・精製水(ミネラルウォーターでもOK) 45ml
 - 精油 20滴まで(濃度2%) (参考)
 - レモングラス 4~5滴
 - ゼラニウム 8~9滴
 - ラベンダー 5~6滴
- ☆作り方
 - スプレーボトルにエタノール、精油、精製水の順に入れてよく振り混ぜます。
- ☆使い方
 - 外出前の手足はもちろん、帽子や衣服にも香りをつけておくとう効果的です。香りが飛んでしまうと効果が落ちてきますので、市販の薬品スプレーよりこまめに追加してください。
 - よく振ってからスプレーして下さい。

【佐藤病院関連施設】
アロマセラピートリートメントサロン「Pureleaf」は 別棟3Fです！
Tel 027-327-9503 http://www.pure-leaf.com

患者さまの権利章典

当院は患者さまの医療に対する主体的な参加を支援するために、以下の「患者さまの権利章典」を尊重し診療を行います

1. 患者さまには、医療提供者との相互の協力関係のもと、良質な医療を得る権利があります
2. 患者さまには、医療従事者が提供する治療法に関して、自らの意思で決定する権利(選択する権利と拒否する権利)があります
3. 患者さまには、診療録等の開示を求めるとの権利があります。また、診療過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります
4. 患者さまには、医療従事者に対して、患者さま自身の健康に関する情報をできるだけ正確に伝えていただく責務があります
5. 患者さまには、すべて患者様が適切な医療を受けられるために、他の患者様の治療に支障を与えないように配慮していただく責務があります

でばり通信 vol.19 患者様と佐藤病院をつなぐ コミュニケーションメディア



産科婦人科館出張佐藤病院
総務部企画秘書室
http://www.sato-hospital.gr.jp
ブログ http://blog.livedoor.jp/debari/
E-mail renkei@sato-hospital.gr.jp
2010年7月31日発行

おめでとうございます！500人目の赤ちゃん ~阿部桃子ちゃん

平成22年4月18日生まれ~

今年500人目に誕生した桃子ちゃん。お母さまは、偶然にも当院助産師の阿部彰子さん。お仕事としていくつものお産に立ち会ってきた阿部助産師に、ご自身の体験について聞いてみました。

1、出産のご感想は？
助産師で人に教える立場なので、頑張らなければと思いましたが、上手くいったかどうかは分かりません。陣痛の痛みやソフロロジー呼吸法など実際の体験を、仕事に復帰した時に患者さまに伝えられたらいいな~と思いました。

2、呼吸法はうまくできましたか？
教える立場だった時のソフロロジー法と、実際に体験するのでは随分違うことが分りました。実際は、呼吸するのが精一杯(苦笑)。陣痛から出産まで約12時間かかり大変でしたが、産まれた時の喜びは忘れられません。

3、名前の由来は？
色々悩みましたが、産まれてきた時に顔が丸く候補の中に桃子という名前があったので、桃子と名づけました。



4、どんな子に成長して欲しいですか？
とにかく元気で優しい子に育って欲しいです。



5、最後に自分の働いている病院で出産をしてどう思いましたか？
とても良かったです。信頼できるスタッフが近くにいる、出産以外のことは考えずに、安心して集中できました。患者さまにも同じように感じていただけたらうれしいですね。

桃子ちゃんを囲んで、どうぞいつまでもお幸せに！
ご協力ありがとうございました。



栄養を考える ~佐藤病院 調理部の取組み~

私たちの身体は、食べたもので作られています。

例えば、身体を動かす幾つもの歯車、これ自体も食べたものの栄養から作られています。そしてこれを滞りなく円滑に動かすために必要なパワー、これも栄養から作られています。こう考えると毎日の食事がとても大切なことを、おわかりいただけるでしょうか？

では皆さんの食生活を振り返ってみてください。簡単手軽でスピーディ…そんな食事が中心になってはいませんか？現代の食事では、炭水化物・たんぱく質・脂質は十分に摂取できても、ビタミン・ミネラルが不足がみ。それは、食材の栄養価が下がっていることだけでなく、調理加工の段階で栄養価が損なわれてしまっていることも原因になっています。

そんな食事から、栄養素をバランス良く摂取しようとする、今度は炭水化物・タンパク質・脂質の過剰摂取になってしまい、肥満・脳卒中や糖尿病といった疾患を引き起こしてしまいそうですね。不足している栄養素をサプリメントなど栄養補助食品で補うことも必要です。また、栄養素は食品の組み合わせによっても、吸収が良くなったり悪くなったりしますので、賢く栄養素を摂っていただきたいと思えます。

健康と美容を意識した

- 【ある日のランチメニュー】
十五穀米
スープ
白身魚のピカタアンチョビソース
ラタトゥユ
モロッコいんげんのグラタン
シーザーサラダ
パバロア



- ☆作り方
①カレイの水気をふき取り塩・こしょうをふり小麦粉をまぶし、溶き卵をくぐらせる。
②フライパンにバターを入れカレイを焼く。焼き目がついたら裏面も焼く。
③②をオープン 180℃で6分程焼く。
④しめじ、トマト、なす、下茹でしたブロッコリーを 180℃のオープン 180℃で5~6分焼く
⑤アンチョビソースをつくりま。鍋にオリーブオイル。すりおろしたニンニク、アンチョビペーストを入れ炒めます。次に、生クリーム、パセリを入れます。
⑥カレイ、グリル野菜、みずなの順に盛り付け、最後にアンチョビソースをかけて出来上がり。

【レシピ☆ 白身魚のピカタ アンチョビソース】

☆材料(2人分)
カレイ 2切れ・しめじ 30g
ペティマト 2個・ブロッコリー 4房・なす 1個・みずな 40g・塩、こしょう少々・小麦粉適量・卵 1個・バター 20g
A) アンチョビペースト大さじ 1/2・オリーブオイル大さじ 3・すりおろしニンニク 1片分・パセリ少々・生クリーム 20cc

私たち調理部では、入院中の患者さまの栄養管理はもとより、ご自宅に帰られてからも、ご家族皆様の健康の基礎をつくる献立の参考にいただければという思いで、お食事を提供しております。ご希望の方にはレシピもお渡ししています。近日中に、佐藤病院ホームページでも、調理部の取組みやレシピをご紹介しますようになる予定です。お楽しみに！



マルチビタミン・ミネラルのサプリメント「Prenatal」のご紹介 ~医師も栄養士も安心しておすすめできるサプリメント~

妊娠を考え始めたその時から、妊娠中・出産後の授乳期まで、安心して摂取していただけるサプリメントができました。高品質な自然素材を原料とし、栄養素を十分に含んだ「Prenatal」は、母親の健康だけでなく、胎児・乳幼児の健康な発育を助けます。1日2粒あたり、葉酸 800µg、鉄 27mgなどが摂取できます。取扱い 1F ショップ「ゆうゆ」。ご不明な点は、ウェルエイジング外来サプリメントアドバイザーがお答えします。相談コーナーまで。



でばりの由来 佐藤病院理念 基本方針

佐藤病院は、今も「館出張:たてでばり」の名前で呼ばれています。これは江戸時代より観音山の「館」地区より高崎藩城下に出張診療を行い明治初期に現在地(高崎市若松町)に移転してきた歴史を持つからです。

私たちは出産を中心に女性の生涯にわたる専門病院として、優秀なスタッフによる最新医学を取り入れた診療内容を地域社会に提供する使命を自覚し、温かみのある看護とサービスにより、患者様一人ひとりに愛される病院を目指します。

1. 地域に密着した女性専門病院として女性の生涯に貢献する
2. 常に学び続け、医療技術の向上を図る
3. 医療のプロとして誇りを持って行動し患者様の信頼に応える
4. 互いの信頼関係を大切に、信頼の輪を広げる
5. 経営環境を自覚し、適応する効率と改善に努力する