

HELLO M a B y C L U B

VOL.

7

1999.8



T O P I X

s a t o c l i n i c

ソフロロジー

佐藤クリニックで行っている分娩法はソフロロジー。でも、ソフロロジーに興味はあるけどよくわからないという方や、ソフロロジーって初めて聞いたけどどんな方法なの？という方も多いのではないのでしょうか。そんな方でも、ラマーズ法という言葉はご存じでしょう。ラマーズ法は日本でもっともよく行われている分娩スタイルといえます。いろんなマタニティ雑誌などに載っている分娩時の呼吸法などは、「ヒー・フー」とか「ヒッ・ヒッ・フー」という言葉に表されるように、基本的にはラマーズ法の呼吸法が採用されています。ラマーズ法もとてもいい分娩法で、満足のできる出産が可能です。ラマーズ法の基本的な考え方は、「分娩する人が、知識として妊娠分娩についてよく学ぶこと」、「分娩に際しては事実をありのままに受け入れること」ということで、ソフロロジーの考えと共通するところがあります。それは「いいお産をしたい」ということが共通なので、当たり前のことかもしれませんが、では、なぜ「ラマーズ法」ではなく「ソフロロジー法」なのでしょう。ラマーズ法の分娩ではお母さんが主役ですが、ソフロロジーでは、分娩という流れの中で、主役はお母さんと赤ちゃんと考えます。ここがラマーズ法とソフロロジー法の考え方の大きな違いです。お母さんだけでなく赤ちゃんも主役に加えてほしい。それが、佐藤クリニックでソフロロジー法を採用している理由なのです。佐藤クリニックでの分娩は、お母さんと赤ちゃんの共同作業なのです。



ソフロロジーのスタイル

それでは少し難しくなりますが、ソフロロジーの考え方について説明しましょう。ソフロロジーの目的は、妊娠中から豊かな母性をはぐくみ、出産 育児へとつなげていくことです。これは、佐藤クリニックが開院当初より目指している「楽しい妊娠、楽しい出産、楽しい育児」という理念にぴったり一致します。そして、ソフロロジーでは、物事すべてをあるがままに、前向き（ポジティブ）にとらえます。ですから、た

例えば、陣痛にしても前向き思考です。陣痛は赤ちゃんを産み出すための大事なエネルギーで、出産は赤ちゃんとお母さんが行う初めての共同作業と考えるのです。人生の中で意義深い、エキサイティングな経験をするために、お母さんだけに与えられたこの大事なエネルギーを最大限に生かしましょう。痛みを抵抗したり押さえつけたりせず、あるがままに受け入れて乗り切ること

で、お産の不安や恐怖は消え、痛み自体も軽く感じられるようになるのです。「本当にそんなふうになれるの？」とお考えでしょう。どうすればそのように陣痛を乗り切ることができるのでしょうか。そのためにはまず、妊娠中から積極的に、おなかの赤ちゃんを中心に考え暮らすことが必要です。赤ちゃんとの対話をすることで、女性が本来持っている母性がより強くはぐくまれ、ほんとうの意味での「お母さん」になっていくのです。これがソフロロジーのベース「母性の確立」です。女性であれば、自分の子供は可愛いものです。お腹の赤ちゃんをいとおしいと思う心が母性であり、それが陣

痛の痛みを赤ちゃんと会える喜びに切り替えるスイッチなのです。陣痛が起これば、「痛いからいやだ」と思うのではなく、「もうすぐかわいい赤ちゃんと会えるからうれしい」と考えるイメージトレーニングを繰り返すことにより、お母さんは自分で自分の心と身体をコントロールし、陣痛の痛みを切り替えるスイッチを作ります。そして、赤ちゃんと二人でお産を進めるのです。顔が真っ赤になるほど息を止めてかんで産むのは昔の話。フーッと息を吐きながらのいきみで、赤ちゃんに酸素をあげながら産みますから、ピンク色の元気な赤ちゃんが生まれます。

イメージトレーニング

「もうすぐかわいい赤ちゃんと会えるからうれしい」と考えるイメージトレーニング、すなわち、自己暗示によるイメージトレーニングはソフロロジー出産の大きな特徴です。マザーレッスンの時や自宅で、イメージトレーニング用のテープを聴きながら、眠りに入る前の心と身体が十分リラッ

クスした状態で行います。テープの言葉に誘導されながら、妊娠中、出産、産後など、もうすぐ自分に起こることを思い描きます。妊娠によって起こる体調や体型の変化、陣痛などを肯定的（ポジティブ）にイメージしていきます。そうすることで妊娠中の不安や恐怖をやわらげ取り除き、出産へのエネルギーを高めます。イメージを作ることに慣れてきたら、次はナレーションの入っていない音楽だけのテープを使って、自由自在に自分だけのイメージをふくらませてみましょう。寝る前の子守唄がわりや、家事のBGMにしてもかまいません。無意識のうちに大脳皮質に記憶されるので、実際のお産には、ふしぎとリラックスしてのぞめます。ソフロロジーのことを言葉で説明すると、なかなか難しく感じるのですが、マザーズクラスなどで、一緒に勉強していただくと、理解が得られていけばそれで十分です。実際にやってみるとチョー簡単。あまり深く考えず、さあ、あなたもトライしてみましょう。

第5回日本ソフロロジー法研究会の全国大会が、6月12・13日、大宮市にて行われました。佐藤クリニックからは、院長ほか助産婦3名が参加しました。ソフロロジー式分娩法をいかにうまく行うかということに対して、ソフロロジー法の第一人者である松永先生の講演や、全国の様々な病・医院からの発表がありました。その中から、いくつかのノウハウを得ることができましたので、マザーズクラスの時や、皆様の分娩の時、応用したいと思いません。



学会・研修報告

就労体験学習



6月22日から3日間、長浜西中学校2年生の就労体験学習に協力して、佐藤クリニックでも2名の女子中学生を受け入れました。就労体験学習とは、社会人としてのルールやマナーを肌で学び、将来の職業選択の参考にする機会として実施されたもので、生徒の受け入れに協力した市内の企業や公共機関約80社に、長浜西中学2年生全員が分散して体験しました。当院でも、午前8時30分から午後5時15分まで、ルームアテンダントとともに院内の様々な仕事をしてもらいました。一生懸命仕事をしてくれた二人に敬意を表して、感想文を掲載します。

「1日目はなにをするのか全然わからなくてちょっと不安だったけど、親切におしえてくれたので、2日目はだいたい自分でできるようになりました。とってもきついと思う仕事はそうじでした。ずーと立ったままでいろんなところをふいていかななくてはならないからです。うれしいと思った事は、毎日赤ちゃんを見られることです。よくないけどねているところがいちばんかわいかったです。私はこの3日間とてもつかれたけれど、とってもよいことをおしえてもらったのでよかったと思っています。どうもありがとうございました。」(M.O.さん)



「3日間、佐藤クリニックで就労体験学習をして、今まで知らなかったこと体験したことがないこと、いろいろさせてもらいました。わたしはここに来る前、ルームアテンダントという仕事をあまり知りませんでした。けど、やってみると大変で大変で少しバテてしまいました。それを毎日つかれた様子もなく働く菅井さんたちはすごいなと感心しました。あと、体験したのは、赤ちゃんを抱かせてもらったことです。赤ちゃんを抱いた時、すごく感動しました。肌がさらさらでピンク色のきれいな色で、すごくかわいかったです。今までこんなに赤ちゃんがかわいいなんて思ったことはありませんでした。佐藤クリニックの人たちにこんないい体験をさせてもらって感謝しています。うれしかったです。」(A.)

院長から一言

これを書いている今は8月1日です。

「1999年7の月、天から恐怖の大王が到来する」はずでしたが、ノストラダムスの予言の本を読んで、私が子供の頃から内心ひそかに恐れていた月も、何事もなく平穏に過ぎてしまいました。過ぎてしまえばなんてこともないのですが、それまでは、あと何年、あと何ヶ月と思いながら、何となく気になっていました。天変地異はいつ起こるかわかりません。阪神大震災のこともあり、以来、我が家では1999年7月に備えて、非常用の食料や水などを少しずつそろえるようにしていました。しかし長期間保存可能な非常食なども、やはり賞味期限があり、古いものは更新する必要があります。9月1日は防災の日ですから、新聞やニュースなどで防災訓練の様子が報道されます。それをきっかけに、非常食の見直しをすることにしており、古くなったものは、我が家の防災の日に、電気を消して、電池式ランタンのもと、家族みんなで食べることにしています。それが9月8日、私の誕生日です。ここ3、4年私の誕生日のディナーは、缶詰の牛肉の大和煮や、乾燥おこわを水で戻したもののデザートは缶詰のみつ豆、ミカンなどです。1999年7月は無事過ぎましたが、「まあそれ以外にも災害に備えることは必要な」とも思いますので、これからは私の誕生日には、非常食のごちそうになりそうです。

ところで、佐藤クリニックで生まれた赤ちゃんは、7月31日現在で2930人となりました。3000人目の赤ちゃんをご出産されたお母様に佐藤クリニックから素敵なプレゼントをご用意しています。近々「3000人目おめでとう」カウントダウンを始める予定です。

Q and A

Q 妊娠中ですが、乳首から母乳のような分泌液が出てきたのですが、異常ではないですか。

A 乳頭が刺激を受けたことで出てきたのですが、よくあることで異常ではありません。乾燥すると白いカスようになります。放置すると不潔なので、拭き取ったり、入浴したときなどに洗い流したりして、清潔にしておきましょう。また妊娠中に分泌液が出るか出ないかが、産後の母乳の出具合に影響を与えることはありません。

Q 妊娠中に早くから乳房マッサージをすると、産後の母乳の出がよくなりますか。

A 出方に大きな差はありません。産後に向けての気持ちの準備という意味で、妊娠5ヶ月頃から乳輪と乳頭をやわらかくしておくのもいいでしょう。ただし、乳頭をマッサージすると、その刺激で子宮が収縮しますから、お腹の張りを感じたらすぐマッサージをやめましょう。流早産の傾向のある人やお腹が張りやすい人は、医師と相談の上、妊娠36週以降にして下さい。それでも十分母乳は出ます。

Q 肩と胸の間に乳首のようなものが出来てしまいましたが、乳ガンではないのでしょうか。

A これは副乳と言って、人間の進化の過程の名残りですが、ここに乳腺があるとは限りません。特に痛みがなければそのまま放って置いて構いません。ただし、痛みや腫れがひどいときは医師に相談しましょう。

Q 妊娠中乳房が大きくならないのですが、ちゃんと母乳が出るかどうか心配です。

A 乳房の大きさと母乳の出る量は全く関係ありません。そもそも大きくなる過程も人それぞれです。妊娠中から大きくなったり、産後急に大きくなったり、授乳のペースがつかめてからと言う場合もあります。

アンケートから… 「お客様の声」

・私自身は二度目の出産でしたが、一度目の出産が陣痛が長くてつらかったため、不安で心配でした。でもこちらのソフロロジ式出産で無事にリラックスして（ちょっと難しいときもありましたが）出産でき、この産院を選んでよかったなあと思いました。そして、ビデオと一緒にピンク色の赤ちゃんを見られたことも、私にとっては、本当に感動の出来事でした。

・しんどくて怖いけど・・・、痛いけど・・・、大変だけど・・・。「妊娠、出産」って楽しいな、いいなーと思うことができました。3人目はまだわかりませんが、「3人もまたいいかなー」と思えるようになりました。

第4回すいみんぐ同窓会

さる6月3日、第2期生による4回目のすいみんぐ同窓会を、サンサンランドで開きました。近況報告をかねた育児相談では、思いやりと責任感を育てること、子供をしかるとき、親の都合を優先していないかを反省してみることを教えていただきました。そして、ベビーマッサージを教えていただ



いた後、庭でお弁当やおやつを食べながら、育児情報を交換しました。次の同窓会は冬に行う予定です。

(幹事 H.N)

フルート奏者が変わります

「フルートの聞こえる日」に優しい音色を聞かせていただいた、フルート奏者の梅本伸子さんが、転居されることになり、7月28日の演奏が最終となりました。代わって8月から市川明子さんが演奏をして下さいます。



市川明子さん

今春、京都市立芸術大学大学院音楽研究科を終了しました。現在、ソロ、室内楽、オーケストラなどで関西を中心に演奏活動をしています。この様に素晴らしい環境で演奏させていただくことに、とても喜びを感じています。皆様に、心から楽しみ、なごんでもらえるような雰囲気がつくれたらなあ、と思っています。

STAFF紹介

ナース

藤田 佳子



佐藤クリニック開院満1才の頃、末っ子を当院で出産致しました。お産大好き、四人の子供のママさんナースです。あの出産時の幸せ

いっぱいのは気持ちは、何度経験しても感動します。その感動をよりいっそうすばらしくお客様に味わって頂けますよう、日々努力していきたいと思っています。皆様どうぞよろしくお願い致します。

STAFF紹介

ナース

細川 博美



大阪出身で現在山東町に在住。主人と主人の両親、もうすぐ3歳になる娘の

5人家族。家の2階からは伊吹山、クリニックからは一面の琵琶湖。素晴らしい自然の中で仕事が出来本当に幸せです。おしゃべりと体を動かす事が好きな私ですが、子供のパワーにはかないません。そして今は一人でも多くのお客様と共に喜びや感動を味わえるように、これからも頑張っていきたいと思っています。



8月

1日	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日	9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日	16月	17火	18水	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	31火
	フルート(午前)	マリンミーティング マタニティすいみんぐ	二週間検診	マリンミーティング マリンミーティング	長浜花火大会 マリンミーティング マリンミーティング	フルート午後 マタニティピクニック	PMコース 一ヶ月検診		マリンミーティング マタニティすいみんぐ	二週間検診	フルート(午前)	おっぱいスタディ マリンミーティング	マタニティピクニック	マタニティピクニック 一ヶ月検診	アドバンスコース 一ヶ月検診			二週間検診	マリンミーティング マリンミーティング	マタニティピクニック	PMコース 一ヶ月検診		フルート(午前)	マリンミーティング マタニティすいみんぐ	二週間検診	直前おっぱいスタディ マリンミーティング	マタニティピクニック	チャイルドシート講習会 一ヶ月検診		マタニティすいみんぐ

9月

1水	2木	3金	4土	5日	6月	7火	8水	9木	10金	11土	12日	13月	14火	15水	16木	17金	18土	19日	20月	21火	22水	23木	24金	25土	26日	27月	28火	29水	30木
二週間検診	フルート(午前)	マリンミーティング マリンミーティング	マタニティピクニック		マタニティすいみんぐ	マリンミーティング マリンミーティング	二週間検診	おっぱいスタディ マリンミーティング	マタニティピクニック	一ヶ月検診	アドバンスコース	二週間検診	フルート午後 マタニティすいみんぐ	マリンミーティング マタニティすいみんぐ	敬老の日	フルート(午前) アドバンスコース マリンミーティング	マタニティピクニック	PMコース 一ヶ月検診		マタニティすいみんぐ	二週間検診	フルート(午後)	秋分の日	マタニティピクニック	チャイルドシート講習会 一ヶ月検診	フルート(午前)	マタニティすいみんぐ	二週間検診	直前おっぱいスタディ マリンミーティング

※都合により変更する場合があります