



## 4月から新年度が始まり早1ヶ月が経ちました。皆様いかがお過ごしですか？

進学・就職・転居など慣れない新生活による緊張や疲れ、ストレスがピークに達している方も多いのではないのでしょうか。毎日お疲れ様です。そんな皆様のお役に立てればと思い、隔号でアロマオイルについて紹介していきたいと思えます。

アロマオイルは手軽に始めることができ、香りを楽しむ以外にも、ストレス解消・美容・ダイエット・リラックス等様々な効果があるといわれています。もしかするとご存じかもしれませんが、患者様にリラックスして頂けるように産婦人科外来でもアロマオイルを取り入れており、毎朝スタッフがセレクトしたオイルをディフューザーに数滴たらしして香りを拡散させています。診察室に入ったらこっそりスーハーしてみてください。

### 第1回目のテーマは「花粉症を乗り越えよう！」です。

北海道の花粉飛散は4～6月がピークで、5月は花粉シーズン真っ最中！

そこで、花粉症の症状緩和に効果のあるおすすめのアロマオイルをご紹介します。

#### 1. ユーカリ

鼻水、喉の痛み、咳などに効く。免疫を整える作用や抗ウイルス作用にも優れている。

#### 2. ペパーミント

粘液溶解作用、鼻のうっ血緩和作用がある。鼻づまりで眠れないときに使うと良い。

#### 3. ティートリー

抗ウイルス作用に優れており、ウイルスが流行する時期や花粉の時期に効果を発揮する。

#### 4. ローマンカモミール

炎症を鎮める作用があり、花粉による目や肌の痒み・乾燥などを緩和してくれる。

#### 5. ラベンダー

抗菌、抗ウイルス作用、リラックス効果があり万能。花粉による目のかゆみを緩和してくれる。花粉症対策は色々あるので、アロマオイルを取り入れたり自分にあった方法で花粉シーズンを乗り越えましょう！



どうやって取り入れたらいいのかな・・・？簡単に取り入れやすいものをご紹介します。

#### ①超音波式ディフューザー

水と風力で香りを拡散させるので、熱を必要としません。小さいお子様や、ペットがいるご家庭でも安心して使用できます。

#### ②ハンカチやティッシュ

ハンカチやティッシュに数滴たらし。枕元やデスクに置いたり、ポケットやポーチに入れて持ち運びができます。

#### ③マグカップ

マグカップに熱いお湯を入れ、オイルを1～3滴程度たらし。蒸気に顔を近づけ深呼吸するようにゆっくりと蒸気を吸い込んでください。（※刺激を感じることもあるので目を閉じた方が良いでしょう。）

#### ④バスタイム

湯船の中に直接数滴たらし。入浴剤感覚で使用できます。

#### ⑤マスク

水で希釈したオイルをマスクに数滴たらし。マスクの独特な嫌な匂いを自分の好きな香りにできます。

取り入れやすい方法はありましたか？

(クラーク 島村 采華)

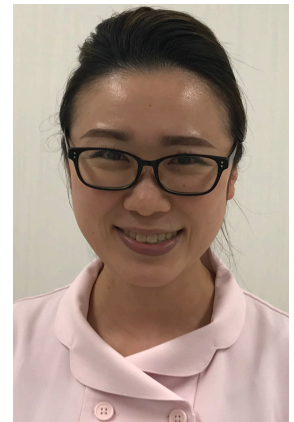
# 4月から 産婦人科外来に新しい仲間が入りました！！ よろしくお願ひします！！



♪趣味は散歩と海を眺めること♪  
助産師 小濱 絵美 (おばま えみ)

まじめで一生懸命仕事に取り組む姿が素晴らしい小濱さん。  
鹿児島県出身で北海道に来るのは、今回が初めてです。桜島と錦江湾を眺める生活から、雄大なオホーツク海を眺める生活になりました。「今日の海はどんな海かな〜？」と、毎日表情のかわるオホーツク海を病院から眺めるのが毎日の楽しみだそうです。休日には、散歩をしながら街中探検をしています。  
絶景スポットや見どころなどを教えてあげてくださいね♪

(助産師 野田 由紀)



♪趣味は走ることと筋トレです♪  
助産師 松尾 祐希 (まつお ゆうき)

九州出身です。青年海外協力隊に所属してセネガルで働いていたこともあります。アフリカ大陸に比べると北海道は近く感じるのかな？  
そんな松尾さん、ペットの会話でモモンガを飼っていた事を教えてくれました。モモンガは野菜を主食としますが、コオロギ等の昆虫も食べるそうです。でもコオロギは選ばず(笑)シャインマスカットや佐藤錦などおいしい果物を主食にしてグルメに育ててかわいがっていたそうです。モモンガくん、うらやましい！

(助産師 久保田 美智子)



## ☆コラム☆ サウナ大好き！！

皆さんサウナと言えば熱くて苦しい、おじさんの世界…(笑)と思うかもしれませんが、そんなことはないんです！！美容のためサウナを利用する女性も増えてきています！ここでは基本的な入り方をご紹介しますね。

①まずは全身を洗い、水分を拭いてからサウナ室へ。体が濡れたまま入ると水分の蒸発で体が冷やされ汗が出にくくなってしまいます。

②8~12分くらい、ゆっくりサウナへ。上段ベンチの方が温度は高めです。初心者の方はストーブから離れた下段ベンチをお勧めします。

③サウナを出たらシャワーなどで汗を流して、いざ水風呂へ！！水風呂に入る自信のない方は、心臓に近い手や足の先から、すこ〜しずつ静かに水風呂へ。

④〈サウナ⇔水風呂〉を2~3セット。合間に水風呂の後、体の水分を拭き取って外気浴、もしくはイスに座ってリラックスするとより効果的です！温冷交代浴で心も身体もスッキリしてみませんか☆

※高血圧の方の長時間の高温浴・飲酒後のサウナは控えてくださいね。  
(助産師 楠 悦子)

## ☆お知らせ☆

### 《ママパパ学級》

第1クラス 5月12日(水) 13:30~ 5月22日(土) 10:00~

第2クラス 5月22日(土) 13:30~ 5月26日(水) 13:30~

\*他院でご出産予定の方もご参加いただけます。詳しくはスタッフにお問い合わせください♪

