

# mom bébé



2021年2月号 第2号  
広域紋別病院 産婦人科外来

## 今年の節分は2月2日です

「節分」って毎年2月3日じゃないの？と思いますよね。  
実は、今年は、1897年以来、124年ぶりに節分が2月2日です。  
節分は、「立春」の前日と決まっていますその「立春」は、天体観測に基づいて決められているそうです。

今年は立春が2月3日になることに伴って節分は2月2日になるそうです。  
紋別はこれから流氷もやってきて冬本番といった感じですが、暦の季節は春なんですわね！  
「鬼は外！福は内！」で元気に過ごしていきましょう！

寒い日は  
星がキレイ☆

### ☆お役立ち情報☆

突然ですが・・・こんな症状ありませんか？  
排便回数が以前に比べて減っていませんか？  
便が固くて不快感はありませんか？  
排便はあるけどスッキリしない・・・

ご自分の便は右の表の何番ですか？

毎日出ていても、質が大事です。

3・4番以外の便は腸内環境が乱れていますよ！

さらに女性は、体が冷えやすく、運動が不足しがちです。  
また、ホルモン周期の影響もあり便秘を感じやすいようです。  
便秘の原因は様々ですが、解消法としてはお腹周りを温めること、  
起床時のコップ1杯の水分補給、食物繊維の多い食品の摂取  
(りんご、きのこ、海藻、ゴボウ茶など)、オリゴ糖をとる、  
お腹の「の」の字マッサージ、スポーツや運動で腸の働きを活発に  
したり、ストレス解消をすることが有効と言われています。  
便秘対策をしてスッキリ軽やかな毎日を過ごしましょう！

助産師 今澄 莉花



### 便の状態がわかる表 (ブリストル便形状スケール)

1		小さくてコロコロ状のかたい便
2		ソーセージ状のかたい便 (コロコロの便がつながった状態)
3		表面がひびわれている ソーセージ状の便
4		なめらかで柔らかい ソーセージ状の便 (バナナ状の便)
5		やわらかい半固形の便
6		境界がぼけて ふわふわとした不定形の便
7		水っぽく、固まっていない便

### ☆おしらせ☆

ママパパ学級 第1クラス 2月 3日 (水) 13:30~  
2月13日 (土) 10:00~  
第2クラス 2月13日 (土) 13:30~  
2月17日 (水) 13:30~

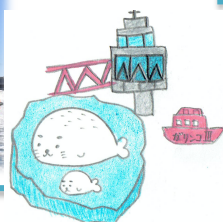
参加をご希望の方は産婦人科スタッフまでお申し出ください  
他院分娩予定の方もご参加いただけます

### 先生のつぶやき・・・

ガリニコ号といえばアルキメデアンスクリュー  
ですわね。古代ギリシアで考えられた原理が2021年の  
今もここ紋別で生きているのがロマンですわねー。  
詳しくは「GIZA」でね、僕もそこで知りました。

### 流氷が楽しみです！

紋別以外の出身地ばかりの  
産婦人科スタッフは、一面に広がる  
流氷を見るのを楽しみにしています。  
3代目ガリニコ号のイメルも  
就航しましたね！  
是非乗ってみたいと計画中です。  
あざらし見れるかな～！  
でも寒いんだろうな～！



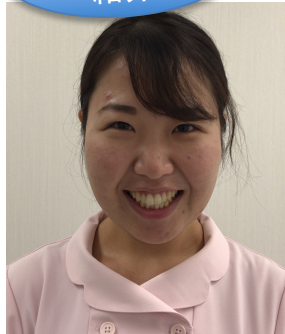
挿絵：クラーク 島村采華



## マラソン大好き♪ 佐藤 優香 (さとう ゆか)

室蘭生まれ室蘭育ちです。  
 2年前に青年海外協力隊の隊員としてモロッコに派遣され、地域の妊産婦ケアに尽力しました。  
 自然の豊かさやイスラムの生活に触れるととてもいい経験をしました。  
 趣味はマラソン。2017年のサロマ湖100kmウルトラマラソンを走破し(!)オホーツクの魅力に惹かれて当院にやってきました。  
 でも、スケートは苦手です笑  
 好きなカレーは、札幌円山のクック「骨つきチキンカレー」です!  
 助産師 今澄 莉花

きゃーっつ!!



## ☆コラム☆ 赤ちゃんを迎える文化@モロッコ

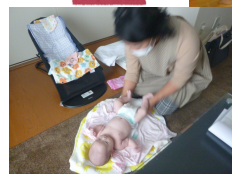
今回は、私が昨年までJICA海外協力隊として活動していた、北アフリカに位置する「モロッコ」という国の産後のお祝い行事についてお伝えします。モロッコでは生後7日目に赤ちゃんへの名づけとお祝いが行われます。アラビア語で「スブウア(Sboue)」と呼ばれます。お祝いの際には、子ども一人につき羊を一頭、神に捧げ、生まれた赤ちゃんの健康や幸せを願います。モロッコをはじめとするイスラム圏の多くの国では、羊は神への畏敬の象徴としての意味を持っています。貧しい家庭の場合は、お金が準備でき次第、一生のうちに一頭捧げればよいのだとか。  
 当日は、親戚や近所の人たちが招かれ、たくさんのモロッコ料理やさばいた羊、お菓子などが振る舞われます。みんなでモロッコの伝統的な衣装に身を包み、歌ったり、踊ったりしながら賑やかに過ごしてお祝いするそうです。日本にも、「お七夜」といって、生後7日目に名づけやお祝いを行う伝統文化がありますよね。遠く離れ、文化も違うにもかかわらず、似たような習慣があるモロッコと日本。とても面白いですね!

助産師 佐藤 優香



## ☆活動報告☆

### 滝上町 産後ケアに行ってきました!



当院では、周辺市町村の依頼を受けて、産後ケア事業を行っています。  
 今回は滝上町で家庭訪問と、認定こども園での子育て相談に参加しました。  
 表情ゆたかに成長している赤ちゃんと会えることがとっても嬉しいです!  
 また、ママのお話を聞かせていただいたり、  
 時には写真のようにみんなで体操することもあります。  
 「きつい~!!」と言いながらも、終わったあとはみなさんすっきりとした表情になり、楽しくご参加くださいました。  
 産後ケアをご希望の際は、お住まいの市町村の保健師さんにお申し込みください。

助産師 野田 由紀

