



暑いですね。。。脱水には注意ですね。
九州出身の2人に、北海道の夏はいつですか？
と聞かれました。

今ですよ！(2021.7.16現在)
ノースリーブで通勤しています。

☆「アロマで夏を吹っ飛ばそう！」☆

オホーツク地方も7月中旬頃から気温が上がり、やっと夏らしさを感じられるようになりましたね。しかし夏日が数日続いたり、今日は暑いな～と思って薄着をしても午後から冷たい風が吹いたり、昨日までは寒かったのに今日は暑い！！などオホーツク地方特有の気候のせいで体が疲れ気味になっていませんか？本来であれば梅雨明けから徐々に気温が上がり、暑熱順化といってだんだん暑さに慣れていくそうです。疲れ気味の皆様におススメのアロマオイルをご紹介します。

扇風機やエアコンに頼るのもいいですが、アロマオイルを併用するのがおススメです。

1. ペパーミント

以前、花粉症対策としてもご紹介しましたが、夏バテにも効果があります。万能ですね。ペパーミントには匂いを嗅ぐだけで体感温度を約4℃下げる効果があるといわれています。実際に体温は下がっていないのですが、主成分のメントールが冷感受容体(タンパク質)を刺激して脳に冷たいという錯覚を起こしているそうです。ミント特有の目が覚めるようなスーっとした香りが不快感やだるさを解消してくれます。

2. レモン

「リモネン」という成分が含まれており、暑くて食欲が落ちている時に使用すると消化を促し食欲をアップさせてくれます。

3. ジュニパベリー

体の中の老廃物や余分な水分を体の外へ排出してくれる作用があり、クーラーで体が冷えすぎて代謝が悪くなり体力が落ちているときにおススメです。また頭をリフレッシュさせスッキリとした気分をもたらします。あまり聞きなじみがないオイルかもしれませんが、お酒のジンの香りづけや料理に使用されたりしています。

4. イランイラン

暑くて寝苦しい日にはアドレナリンの分泌を抑制し心拍数を下げたり、誘眠作用のあるイランイランがおススメです。ホルモンバランスを整える成分も含まれているため、更年期や生理痛など女性特有の不調改善にも効果があるといわれています。余談ですが...世界的に有名なシャネルNo5(香水)にも使われています。催淫作用があるのでフェロモン香水などに入っていたり、インドネシアの新婚夫婦の初夜のベッドにイランイランの花を撒くという風習があるそうです。

※注意※

ジュニパベリーは子宮を刺激する作用があるため妊娠中・授乳中・月経が重く出血の多い方は避けて下さい。イランイランは妊娠初期から安定期に入るまでは避け、中期・後期は体調に注意して使用して下さい。これらだけではなく妊娠初期は禁忌とされているものが多いので注意しましょう。コロナ禍でお祭り・花火大会が中止となり、あまり夏を満喫できないですが、残り少ない夏を少しでも快適に過ごせますように★彡

クラーク 島村采華

☆お知らせ☆

《ママパパ学級》

第1クラス 8月 4日(水) 13:30～ 8月21日(土) 10:00～

第2クラス 8月18日(水) 13:30～ 8月21日(土) 13:30～

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程が中止、または変更になる場合があります。

*他院でご出産予定の方もご参加いただけます。

詳しくは、お気軽にスタッフまでお問い合わせください



7月から産婦人科の仲間が増えました！！
三野 恵愛（みの めぐみ）



7月に札幌からやってきて仲間入りした美人さんです♡
指もとってもきれいです♡華奢で自称体力はないそうですが、これから体力をつけて活発女子に！とスタッフみんなで画策中!?です。
小さなころに家族と紋別に訪れたことがあるそうです。でも本人は覚えていないようなので、オホーツクの魅力を語れるくらいになってほしいな～と思っています。

そんな三野さん、おいしいものに興味あり♪
ペーパードライバーと言いつつ、お休みにはレンタカーでおこっぺにソフトクリームを食べに行ったそうですよ！！
これからののしみなことが、きっといっぱいありますね！！
みなさま紋別のいいところ・おいしいところ教えてください！！

助産師 久保田 美智子

☆コラム☆

青年海外協力隊体験記@セネガル

「サバ～？（元気？）」

セネガルの人たちは挨拶をとっても大事にしています^^

今回は、去年まで私が暮らしていた、セネガルの首都から約300Km離れた田舎町の紹介をします。

出勤時間を過ぎていようが、待ち合わせに遅れていようが、ひとり5分も10分もかけて道行く人と朝から挨拶を交わします。時間より人との関わりを大事にしている、劣悪な環境下でも笑いに変えて楽しむこと、喜びを「分かち合う」ことができる彼らの心の豊かさは、現代の日本人が見習うべき点だと感じました。それとは裏腹、母子の栄養不良が深刻な問題となっています。そこで、病院へ来ることが難しい村人たちのため村へ出向き、産前・産後のママやベビちゃんたちのお手伝いをしていました。



写真は、道無き道をロバ車（馬車のロバさん編。全然前に進まない）を乗り継ぎ村へ向かい、村の保健のおばちゃんに協力してもらい、セネガルの国旗を使い栄養のお話をしている様子です。

主食はお米。低栄養が一目瞭然。しかもこのボウルを大家族で分け合うのです。ここでも「分かち合い精神」は炸裂。

妊娠してから2歳までの「最初の1000日」に摂る栄養は最も重要で、子どもの将来の収入にも影響するというデータが出ています。

発育障害の影響を受けた子が産出すると、その子もまた発育障害になりやすく、連鎖してしまいます。

みなさんの食生活はいかがですか？

紋別は新鮮で美味しいものがたくさんありますね！恵まれている日本なら、私たちの力で子どもたちの健康と未来を守ることができるのではないのでしょうか？

妊娠中の過ごし方や食事のことなどで聞きたいことがあれば、お気軽にスタッフまでお声がけくださいませ^^

Jamm rekk.（現地語）「平和だけさ♪」

助産師 松尾祐希



松尾さんは
アフリカのママと赤ちゃんの支援のため
シエラレオネへ派遣されることになりました。
元気で頑張ってくださいね！