

新年のご挨拶

2022年も静かに幕が開きました。そしてすでに、1か月。オホーツクの海には流氷がやってきて、次第に雪も深くなってきました。いつも通りの冬の風景です。いつもと違うのはまた新型コロナが流行っていること。およそ2年間、私たちはこのウイルスと戦っていますが、まだもう少し頑張らなければなりません。こんな状況ですが、私たち、産婦人科スタッフは元気に、笑顔で頑張っていきたいと思っています。皆様、今年もどうぞよろしくお願いいたします。産婦人科医 山崎 清大



温活

月経痛があればまずは婦人科外来にかかっていただきたいのですが、診察上特に問題ないのに、月経が来ると月経痛が辛い方。体質だからとあきらめていませんか？おなかと腰、おしりに手を当てたら、温かいですか？手足はあたたかなくてもお腹や腰が冷えている方もいます。もしかすると、月経痛は体温が低いことが一因かもしれません。厚くなった子宮内膜(月経の血)が子宮からはがれる時、酵素が働いてくれることでスルンとはがれて外に出ます。しかし、体温が低いと酵素がうまく働かないため、なかなかとはがれない血を外に出そうと子宮を収縮させるため痛みがでます。この酵素がよく働くように、からだをあたためて欲しいのです。からだを温めて血流をよくして、温かい血を子宮に流してあげましょう。

《汗をかくほどからだを温める》

- ・お風呂では毎日湯船につかる
- ・月経中は腹巻き&お腹と腰をカイロで挟み、温める(低温やけどには注意)
- ・あったかい飲み物を飲む、三陰交のツボを押す、温める
- ・添加物の入っている食事を控え、バランスよく食事をとる

血流を良くすることは体温を上げ、栄養や酸素が体中に行き渡り、免疫も上がりいい事ばかり！私は元々、月経痛があり鎮痛薬と仲良しでした。しかし、温めるようにしてからは痛みもなく、さらっと月経が終わっていきますので、みなさんの月経もハッピーであることを願っています。

助産師 永吉美香



～助産師永吉、雪天使の夢叶う～



ずっと憧れていた、雪天使！
初日の出の美しさとふかふかの
パウダースノーに
テンションマックス！！

寝ころんだ瞬間の
嬉しさは、今でも
忘れられません♡



ヒヤシンス
水栽培
はじめました！

冷所保存で約1カ月の疑似冬体験
をさせた後、水栽培開始！
それから約3週間…
やっと芽が出てきました♪
また成長報告いたします。

1/18撮影 三野

1月から2名の助産師が新しく仲間入りしました♪
これからどうぞよろしくお願ひします！

武田 未来 さん

浜中町出身の武田さんは釣りが大好き！
(ハーゲンダッツとルパンで有名)
愛車で北海道中に釣りに出かけています。
今までで一番の釣果は鮭とブリ！
オホーツクではカラフトマスとオヒョウ、
オオカミウオを釣りたいそうです。
「先日シブノツナイ湖にワカサギ釣りに行く予定でしたが・・・悪天候のため断念しました。リベンジします♪」

紹介文担当 佐藤優香



布施 早苗 さん

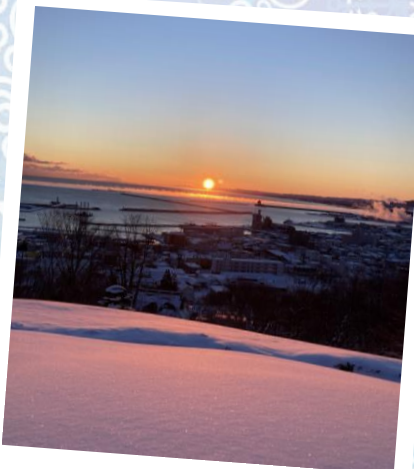
生まれも育ちも札幌の布施さん。
趣味は海外旅行です。
フィリピンのセブ島とニュージーランドで暮らしていたこともあります。
帰国後も英語の勉強に励んでいます。
次に行ってみたい国はタイ！
タイ料理と古式マッサージを楽しみたいです。
「紋別ではガリンコ号に乗ってみたいです！」

紹介文担当 佐藤優香



2022年1月1日 初日の出

~とても良い1年になりそうな美しい日の出でした~



2022年01月01日
07:10 紋別公園



犬のお守り



2022年01月01日
06:56 美幌峠