

産婦人科通信

# mom-bébé

2021年 クリスマス号  
広域紋別病院 産婦人科外来

産婦人科外来にもクリスマスが  
やってきました♪



何頭いるかな？



難易度高め！



こども目線でも楽しめます☆



# 紋太の大大大ファン♡永吉 美香さん

10月から新しい仲間がやってきました！  
可愛いものやピンクが好き♪  
ピンクのユニフォームを着るのを楽しみにしていました。

大阪生まれ、大阪育ち  
おいしいものが大好きです！ 特に白米♡  
彼女の作ったお好み焼きとたこ焼きは絶品です！



雪天使♡



北海道の寒さは初めてで、  
雪だるまを作ることと積もった雪の上で  
雪天使を作ることが楽しみだそうです♪  
冬靴や土鍋などを買って、紋別で冬支度始めてます。  
冬の過ごし方やおすすめの食べ物を教えてください☆

助産師 久保田 美智子

## 『朝活』で素敵な1日の始まりを...

雪も降り始め、すっかり寒くなりましたね。  
朝は、ふとんから出るのが億劫になってきました。  
寒さに負けず「朝活」を、始めました。私の朝活  
は、休日の朝に少し早起きをして散歩やストレッチ  
をすることです。

外出自粛や在宅勤務が増えた、このご時世。  
鬱々とした気分になりやすかったり、不眠に悩ま  
されたりする方も増えているようです。私の朝活  
も睡眠の質を上げたいと思ったことがきっかけで  
した。  
この悩みの改善に朝活が一役買います！！

朝にしっかりと日光を浴びると、脳内で「セロ  
ニン」という物質が分泌されます。これは気分や  
感情のコントロール、精神の安定に関わります。  
セロニンが十分に分泌されることで気分が落ち  
着き、前向きな気持ちになれます。そのために  
必要な日光浴は1日15～30分程度が目安と  
されています。

睡眠の質の向上・不眠改善のためには、体内  
リズムの調整も大切と言われます。毎朝同じ時  
間に起きて、日光を浴びるとセロニン効果で体  
内リズムが整うだけでなく、夜には自然な眠りを  
誘うメラトニンが多く分泌されます。そのおかげで、  
良質な睡眠をとることができます。

先日、朝の散歩で紋別公園へ行きました。す  
ると、散歩やジョギング、カメラ撮影をしている方、  
朝活先輩がたくさんいることに気付いた1日でした。  
屋外ではなく、窓辺でも日光浴はできます。  
是非みなさんも、早起きしてみてくださいね♪



助産師 三野 恵愛



☆  
ホワイトクリスマス  
に  
なるかな？楽しみで  
す。

E  
& H