



れいんぼー通信

VOL. 60

平成 21 年 9 月 15 日発行

9 月に入って朝晩が随分と涼しくなってきましたね。
しかし日中はまだ暑い日が続いています。
今月は『岸和田だんぢり祭り』が行われますが、
見物の際は、熱中症やケガに気をつけて楽しんで下さいね！
Photo by 文田 Dr.



左：【ア`リア】 開花時期 6/10 頃～11 月末頃

右：【おみなえし】 開花時期 7/25～10/10 頃



休診日のお知らせ

★産婦人科・小児科の休診日は下記のとおりとなっております。★

- 9 月 19 日（土）岸和田だんぢり祭り
- 9 月 20 日（日）岸和田だんぢり祭り
- 9 月 21 日（月）敬老の日
- 9 月 22 日（火）国民の休日
- 9 月 23 日（水）秋分の日

- ※①9 月 18 日（金）は通常通り診察をしています。
- ※②9 月 24 日（木）は第 4 木曜日ですが、小児科の診察はさせていただきます。

★岸和田祭りの注意事項

9 月 18 日（金）試験引き、19 日（土）、20 日（日）は岸和田駅周辺道路が車両通行禁止となります。警察が発行した通行許可証がなければ、通行できません。但し、分娩等緊急で当院に来院される場合、母子手帳をご持参いただければ通行が許可となります。
ご不明な点は、岸和田警察へお問い合わせください。（Tel：072-439-1234）



～自然なお産ってなんだろう？～

自然なお産って、何もしないことじゃありません。

約 10 ヶ月もの長い間を赤ちゃんとお母さんが気持ちよく過ごすためにはそれなりの努力や、ときにちょっぴりのがまんも必要です。

といっても、難しいことではありません。早寝・早起き、十分な栄養と休養、こまめに体を動かすことなど、簡単だけど、今まではなかなか出来なかったあたりまえのこと。マタニティーライフは生活リズムを大改造する絶好のチャンスです。

リズム♪

早寝・早起きを心がけるなど生活リズムを整えることはとても大切。

妊娠のストレスや体の負荷に負けない知恵と元気がわいてきます。赤ちゃんの為に、まずは自分を大切に。

ひとりで悩まないで。

妊娠中や赤ちゃんとの生活の不安は、他愛もないことでも、本人にとっては一大事。ささいなことでも一人でため込むと、マイナスのスパイラルにどぼんと落ちこちてしまいがちです。助産師外来は妊娠中から出産、そして産後のケアまでの長いおつきあい。久松病院はさらにその先の女性のライフスタイルまでトータルサポートしていきたいと考えています。

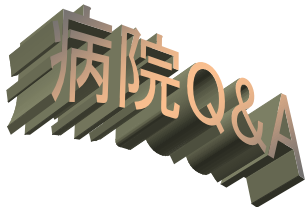




『ア-!!』『ウ-!!』という、おしゃべりも上手くなり、話しかけると答えてくれ、よくニコッ(〇)と微笑むようになりました。そして指吸いを覚えたようでチュチュッという音とともに気を付けば顔中よだれまみれ(笑)
 甘えた泣き声を出したり、眠たくてぐずったりと感情の表現も出てきて私も少しずつわかるようになってきました。
 ただ、最近気になる事が。。それは便秘!? 1日に何回もしてたのに2ヵ月ごろから3~5日出ない事も(+o+) 苦しくないか? 痛くないか? 気になって肛門を刺激してみたり、お腹をマッサージしてみたり…
 大音量のオナラとともにようやく出てきた時には家族みんなで大喜び(笑)
 こんな小さな子供に家族みんなが笑かされたり、毎日幸せをもらっています♡



Q.病院での使用を禁止される携帯電話 医師がPHSを使用しているのはなぜ?



電磁波を出す最も身近な製品として携帯電話が挙げられます。
 最近では、携帯電話の電磁波がペースメーカー等に誤動作を起こす恐れがあることは広く知られるようになってきました。では、なぜ同じように無線通信を行う PHS を、医師や看護師などが病院内で使用しているのでしょうか? それは、PHS が携帯電話よりも電磁波が微弱なため医療用具や医療機器等への影響が比較的少ないとされ、手術室や集中治療室など一部を除く病院内での使用が認められているからです。実際、全国 4,000 以上の病院で PHS を利用する場合、PHS と識別するためのストラップを使用するなど携帯電話との識別を容易にしている病院も多いようです。



なほちゃんの 台所

豚の角煮

<作り方>

- I. 豚バラ肉を、フライパンで色が変わる程度に焼く(表面に膜をはる)
- II. Iの豚バラを分量の水と酒でやわらかくなるまで中火で煮る(目安は2時間程度)
生姜のヘタなどがあれば入れておくとおいしさが増します 浮いてくる油はすくう
- III. 分量の濃口しょうゆ、砂糖を入れてさらに20~30分煮る
- IV. 味を調整して、豚バラ肉を器に盛る
- V. 豚の煮汁を煮詰めて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、角煮の上にかける
- VI. ししとうは水洗いした後、キッチンペーパーでよく水気をふき取り、穴をあけて素揚げする
- VII. 素揚げしたししとうと練りからしをお好みで添えて出来上がり

☆Point☆

給食で人気のメニューの角煮です。
 時間のある時に手間ひまかけて作ってみては??
 エネルギー 372kcal 塩分 0.6g



<材料>

豚バラブロック	80g	
水	120cc	濃口しょうゆ と砂糖は 2:3 の割合で合わ せて量を調節 して下さい。
酒	15cc	
濃口しょうゆ	10cc	
砂糖	15g	
しょうが	2g	
片栗粉	少々	
ししとう	1本	
油(揚げ油)	適量	
練りからし	お好みで	