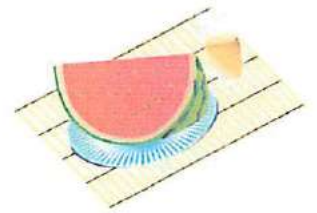


東京都墨東病院周産期センター  
育自(児)サポートネットワーク



機関紙第51号  
2016年6月

# おたまじゃくし



今回のおたまは・・・

- ・病棟紹介&スタッフ紹介
- ・お母さんの手記
- ・おたまの会今年度の予定など



育自(児)サポートネットワーク ホームページ  
ホームページのアドレスは、こちら↓  
[http://nicu-ikuji.xsrv.jp/public\\_html/index.html/](http://nicu-ikuji.xsrv.jp/public_html/index.html/)







## 幸せホルモン

渡辺 とよ子

最近話題になっていますが、「幸せホルモン オキシトシン」についてご存知ですか？

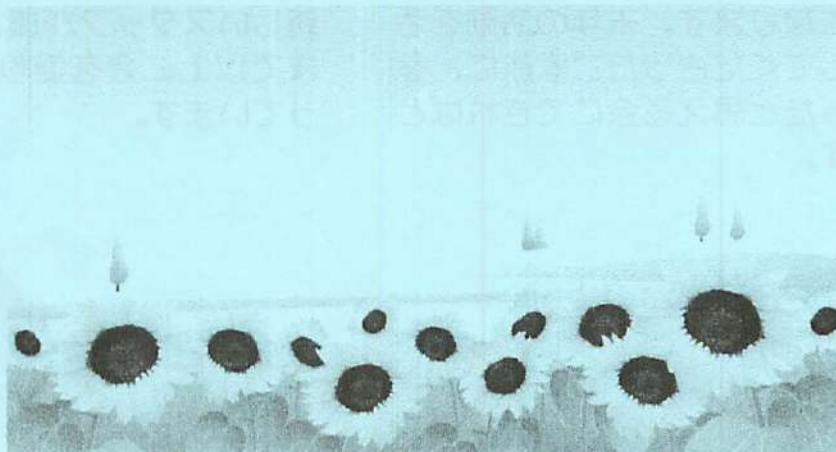
オキシトシンは出産時にはお母さんの脳で大量に産生・分泌されて、子宮を収縮させて産後の出血を減らし傷の回復を促進します。乳腺に作用して乳汁分泌を促進することは、古くからよく知られています。

最近ではそんなオキシトシンが分泌されると、男女問わず精神にも作用して「幸せを感じる」「愛情」や「信頼感」を深める作用があることが分かってきました。良好な対人関係が築かれているときに分泌され、怒りや、恐怖心を減少させます。特に人との肌の触れ合い・スキンシップで分泌が促進されます。

NICUに赤ちゃんが入院すると、親子では当たり前前にできるスキンシップが少ないことで、ご家族には不安が大きいことと思います。ご家族が面会に来られた時には、赤ちゃんを両手で包み込んでホールディングをしたり、優しくなでてあげてください。赤ちゃんだけでなく、そうしているご自分自身もオキシトシンが分泌されて幸せな気持ちになることでしょう。またスタッフも優しい気持ちで赤ちゃんに触れることで、赤ちゃんのお世話ができる喜びが湧き上がってくるでしょう。

小さく生まれた赤ちゃんたちが健やかに育つということは、このような人間の身体の仕組みで支えられているのですね。

なお余談ですが、最近動物実験でも人と犬の間の触れ合いでもお互いにオキシトシンの分泌が促進されることが明らかになりました。







## N I C U ・ G C U 病棟から

9 A 病棟・新生児科病棟は、今年度より看護単位が二つに分かれて N I C U / G C U がそれぞれ独立した看護単位になりました。N I C U は逸見看護長、G C U は武田看護長が担当します。病棟運営は大きくは変わりません。子供たちのケアや育児サポートなど、今まで通り連携してまいります。



### 「育自（児）サポートネットワーク」担当看護スタッフ自己紹介

♥ 会の担当になり3年目に入りました N I C U 渡邊です。沢山の方々に協力していただき、会の運営を行ってきました。うまくいかないところ、気が付かないところもありますが、今年も新しいメンバーと一緒に楽しく会の運営を行っていきたいと考えています。

♥ 今年からおたまじゃくしの会の担当になりました N I C U 光澤育恵です。N I C U / G C U と数年ずつ勤務しているので、長い間病棟にいますが、初参加です。おたまじゃくしの会やイベントに参加し、成長した子どもたちに会えるのが楽しみです。慣れないことばかりですが、いろいろなことを学びたいと思っています。

♥ こんにちは N I C U 神田実香といいます。今年でおたまじゃくしの会係として2年目になります。去年の活動を活かして参加して下さったご家族に、参加してよかったと思える会にできればと思っています。

♥ 今年も「おたま」の担当になりました N I C U 大ベテランの吉田睦子です。明るく楽しい会にしていきたいと思います。

♥ 今年で看護師3年目になります浜谷です。N I C U を2年経験して今年の3月から G C U で働いています。「おたま」係になるのは初めてなので、いろいろ教えていただけたら嬉しいです。N I C U G C U を卒業した子どもたちに会えるのを楽しみにしています。

♥ 今年度から初めておたまじゃくしの会に参加させていただく笹原季夏です。楽しく会を運営していきたいと思っていますので、よろしくお願ひします。みなさんにお会いできることを楽しみにしています。

♥ 「おたまじゃくしの会」担当として2年目になります平川奈緒美です。今年度も新しいスタッフが加わりましたので、これまで以上に会を盛り上げていけたらと思っています。





## 9A病棟 新生児科 紹介をかねて直撃インタビュー！

- ①NICUで働いていて良かったことor大切にしていること
- ②仕事の余暇の楽しみは？

### 清水光政（しみず みつまさ）部長

①嬉しかったことも悲しいこともたくさんありました。なかなか難しいですが、赤ちゃんが育つのにふさわしい良い雰囲気のある病棟であればと思っています。②スタッフが喜ぶ素敵なお店を探して夜の街を探索しています。見かけたら声をかけてみてください。

### 大森意索（おおもり いさく）医長

①より良い医療を目指して産科医師、看護師と激論を戦わせ、願いが聞き入れられた②サククス吹いてストレス発散！

### 九島令子（くしま れいこ）医長（外来）

①飲まない・食べない・喋らないと心配していた子が、遅くお喋りになって健診に現れるとき②ジムでピラティス、友人と食べ歩き、中長期のお休みには国内外を問わず旅に出ること

### 近藤雅楽子（こんどう うたこ）医長

①赤ちゃんの個性や気持ちを考えています。「赤子の魂、百まで！」②食材を求めて無心でお店を散策することが幸せですが、最近は邪念が多くて無心になれず残念！

### 清田真理子（きよた まりこ）医師（眼科）

①重症な患者さんが治って眼が見えるようになること②テニス（週1回ですがもっとやりたい）こどもと遊ぶこと（いろんなところへ出かけます）

### 小寺美咲（こでら みさき）医師

①お誕生～新生児科卒業まで☆人生最大の成長☆を見届け、おめでとうと何度も言えること。墨東で育ってよかったと思っただけよう、みんなでサポートしたいと思えます！②子供のお供で公園めぐり&赤ちゃん連れレストラン探し♪(体重が増えてほめられる赤ちゃんたちが羨ましい…)

### 伊藤淳（いとう あつし）医師

①小さかった赤ちゃんが元気になって、思う存分抱っこできること。泣き止んでくれたり、ちょっと微笑んでくれると父性本能がすぐられます。それを味わうために働いてます、はい。②家では優しい夫、パパ♥、ですが、こっそり麻雀相手も募集中です。

### 設楽佳彦（したら よしひこ）医師

①赤ちゃんの成長を日々感じられるところ、赤ちゃんに囲まれた環境で仕事できて幸せです。なるべく、日々の状況を伝えるようにしています。②ラグビー、ゴルフを始めスポーツ観戦！睡眠時間を犠牲にしても、家で盛り上がってます。甘えん坊の子どもといつもくっついてます（小学生ですがかわいいです・・・）

### 森川美佳（もりかわ みか）医師

①赤ちゃんたちの成長を、お父さんお母さんや看護師さんたちと一緒に見守れるところ。②最近は日々の家事をどうやってたのしく楽しむかということを探求しています。本が好きなので、図書館や本屋さんをうろうろしています。



**打田優美（うちだ ゆみ） 医師**

①一生懸命愛情を注いで赤ちゃんを育てることにやりがいを感じています。退院後大きくなった姿を見せていただいて、今度は逆に私が元気づけられています。こどもの持つ力は本当にすごい！と思います。②ヨガが好きでおうちでもよくやります。あとは美味しいカフェにでかけることです。

**大井田憲泰（おおいだ のりやす） 医師**

①面会にいらしたご両親に少しでも多くの成長を感じていただけるように、様々な角度からお話ができるように心がけています。②いつも昼間は子供（うちの子もNICUの卒業生です）と走り回っています。夜は「ザ・ホワイトハウス」というアメリカのドラマにはまっています。繰り返し観ていて、もう大統領選挙が5回目です。

**古谷智子（ふるや ともこ） 医師**

①生まれた時からみてきたお子さんが、外来でご両親と元気いっぱい笑顔できてくれた時！②新しいことにチャレンジ！最近クラフトビールづくりと釣りをやってみました。

**西村竜哉（にしむら たつや） 医師**

①生まれてきたお子さんたちが、日々大きくなっていくのを見届けられるところ。お父さんお母さんには、可能な限り分かりやすく、現状や今後の予定などお話しできればと思っています。②野球を始めとしたスポーツ観戦。温泉めぐりも好きで、時間を見つけてはお出かけしています。

新生児科には医師看護師以外にも多くの職種の職員が働いています。

子どもたちの発達支援や、ご家族へのお知らせや機関紙の発送作業、医局の癒しの存在として、陰ながら墨東生まれの子どもたちとご家族、そして私たち病棟のスタッフを支えています♪

**松林美和（まつばやし みわ） 臨床心理士**

①NICUで出会った赤ちゃんたちとフォローアップ外来で再会し、成長した姿を見られることは、私の大切な大切なエネルギー源です♪②美味しいものを調べたり聞きつけては食べに行くこと♪最近、動きの一つ一つに意味を持つ、フラダンスにはまっています。

NICUに入院されている赤ちゃんの時から、退院後までのなが〜い成長を見守らせていただいています。病棟でも、おたまじゃくしの会でも、新生児科外来でも、気軽に話しかけてください♪

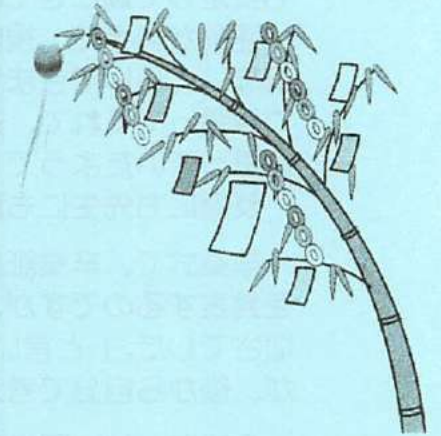
**野田知子（のだ ともこ） 臨床心理士(新生児科外来)**

①松林さんの前任で築地産院から墨東にかけて約15年働き、今回外来に出戻ってきました。NICUの赤ちゃんたちからは沢山の『生きる力』を頂きました。外来で成長した姿に出会え幸せです。②水泳4種目を、週3ペースで泳いでいます。だんだん肩幅が広がっていきのがちょっと悩みです。



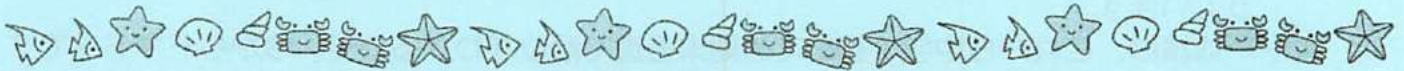
### 角南陽子(すなみ ようこ) 医局秘書

①築地産院から20年近くになります。多くの先生方、おたまに携わった看護師のみなさん、お母様からたくさんのことを学ばせて頂きました。有り難く感謝しています。②30kgの愛犬との触れ合いと散歩♪



### 西ルミ子(にし るみこ) メディカルアシスタント

①先生方がいつも穏やかでいらっしゃる。こんな穏やかな環境でお仕事するのは初めてなので、大切にしたいと思っています。②したい事、しなければならない事はたくさんあるのですが、ついつい「ゴロゴロ」…それが幸せです。



### 新生児科専門外来担当医師は変わらず金曜日

- ・退院後のフォローアップ担当 渡辺
- ・小児外科 山高順天堂大学教授
- ・神経外来 木村・横山

よろしくおねがいします



次号では、専門外来担当の先生方、お母さんスタッフをご紹介します♥



### 中学生になりました

育自(児)サポートネットワーク代表の■■■です。920gで生まれた息子の■■■は、今春中学生になりました。制服はブカブカだし、かばんも重たくて大変そうですが、吹奏楽部に入部し、毎日楽しく学校に通っています。音楽大好きで、幼稚園からピアノとバイオリンを習い、家ではビートルズを聴いています(アップル製品も大好きなので、ネットオークションで見つけてはコレクションしている古いiPodで…)。

■■■は興味のあることにとっても集中しますが、社会性、協調性がなく小さい頃からすいぶん心配しました。未熟児網膜症で、左目は落ち着いて近視もありませんが、右目は失明し白濁しているため、他の子ども達から興味本位で色々言われることもあり、吃音もあるので、いじめられるのではと気が気ではありませんでした。



でも、私から見ると「意地悪を言われているのにわからないのかな？」と思うような我関せずの■■■の性格が功を奏し、高学年になるにつれて趣味の合う友達もできて、学校でも安定して過ごせていたようでした。

運動が苦手で、視野も狭いせいかわびがりで、運動会の組体操なども一緒にやる子に申し訳ないくらいできませんでしたが、一緒に組んだ子がなんとか■■■ができるようにと必死で頑張ってくれて、運動会には形になり、感動しました。■■■は、自分が頑張ったからだと思っていたようでしたが…。

友達にも先生にも恵まれた、小学校生活でした。

卒業式で、卒業証書授与の時、壇上で一人一言ずつ将来の夢や小学校で学んだことなどを発表するのですが、■■■は「小学校で僕がいちばん学んだことは、人と関わることの大切さでした。」と言いました。一瞬「誰かに言われたのかな？」と思ってしまいましたが、後から自分で考えたと聞き、成長したなあと感慨深いものがありました。

今でも、他の同学年の子ども達と比べると幼い感じは否めませんが、音楽に関しては自信があるようなので、興味があることをどんどんやらせるようになってきてよかったなと思っています。

成績は、これから中学で初めての期末考査で順位がわかるので、今からドキドキですが、現実をみて色々な方に相談して、高校以降の進路を決めていかななくてはいけないねと本人にも話しています。

私も、毎月のおたまじゃくしの会などで、たくさんのお母さん達とお話ししてきたので、あせらないで■■■のペースで…と自分に言い聞かせることができましたが、元来心配性なので、■■■の楽天的でマイペースな性格にずいぶん助けられているのかもしれない。

これから子育ても難しい段階に入っていくのですが、色々な方とお話しして、乗り切っていきたいなと思います。

## おたまじゃくしの会からのお知らせ

定例会『おたまじゃくしの会』

日程：毎月第4金曜日 午前10：00～12：00（出入りは自由） 場所：新生児外来  
NICUを退院されたお子様、NICUに入院中もしくは退院されたお子様のご家族・ご兄弟、どなたでも参加できます♪スタッフは医師・病棟の看護師・臨床心理士・先輩ママボランティアです。

『おたまじゃくしの会』今年度の予定 ※→第4金曜日以外の日程となります

※ 7/23(土) ファミリーおたま 場所：5階会議室の予定

● 8/26(金) 9/23(金) 10/28(金) 11/25(金)

※ 12/9(第2金曜日) 場所：14階講堂の予定

● 1/27(金) 2/24(金) 3/24(金)

同じ体験をした仲間の共通の場です。  
お1人で悩みや不安を抱えず、気軽にお越しください♪初めての方も、赤ちゃんが入院中のママ・パパも大歓迎です。♥



### おたまじゃくしの会からのお願い

おたまじゃくしの会では、おたまじゃくしの会をはじめ育自(児)サポートネットワーク活動にご参加いただける先輩ママ・パパの参加をお待ちしております。お子さんが幼稚園・保育園に行かれている間の短い時間の参加でもOKです。気軽にご参加ください♪

### 機関誌『おたまじゃくし』の発送(年2回)

NICU・GCUを退院されたお子さんを対象(2000g未満でお生まれになった3歳までのお子さんと、1500g未満でお生まれになった6歳までの お子さん)に発送しております。

機関誌の表紙や挿絵に、お子様の描かれた絵や文章を募集しています!

### 転居等で連絡先が変更になるみなさまへのお願い

退院後、転居などで住所変更した方は、育自(児)サポートネットワーク係までお知らせください。よろしくお願い致します。

### 個人情報の取り扱いについて

おたまじゃくしの会で撮影した写真は、会の様子を知って頂く為に、9A病棟入口の外廊下にあるコルクボードに張らせてもらっています。それ以外には使用しておりません。

### お便り大募集

機関紙の「おたまじゃくし」は同じ体験をした仲間の共通の場です。誌上の投稿だけに限らず、色々なお話、ご意見をお寄せください。機関紙表紙の絵も随時募集しております!

### \*\*子どもの虐待防止センター\*\*

子どもの虐待とは、子どもに対する肉体的・精神的な力の暴力をいいます。

子どもの虐待はどこのお家庭にも起こりえます。周りの温かい支援がないと、どんな親でも子育てのストレスを子どもにぶつけてしまいかちです。子どもの虐待防止センターは、親を裁く場ではなく、専門家としてサポートしているところです。個人の秘密は守られますし、匿名でもかまいません。

- ・イライラして、つい子どもに当たってしまったり、後悔を繰り返している。
- ・自分の子どもなのに、かわいいと思えず悩んでいる。
- ・子育てが上手くいかず、自分を責めてしまう。…こんな方は是非ご連絡ください。

☆子どもの虐待防止センター相談電話 TEL:03-5300-2990

HP: <http://www.ccap.or.jp>

受付時間 月~金 10:00~17:00 土 10:00~15:00 日・祝 お休み

お便りのあて先は・・・

〒130-8575

東京都墨田区江東橋4-23-15

都立墨東病院9A病棟

育自(児)サポートネットワーク

機関誌係

#### 【事務局】

都立墨東病院新生児科外来

育自(児)サポートネットワーク

代表 XXXXXXXXXX

#### 【連絡先】

新生児科医師 清水 光政

TEL: 03-3633-6151

FAX: 03-3633-6173