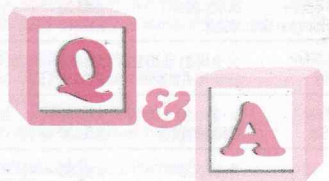


ナンシー先生の  
**楽しい**  
**お産と子育て**

今週のKID  
\*\*\*\*\*



竹尾・バナハン・アイリスちゃん  
2010/5/31生まれ NYC在住  
※写真と質問は直接関係ありません。



**Q** 分娩時に呼吸法を使うと痛みが避けられると聞きました。具体的にどうすればいいのでしょうか?

**A** 分娩時の呼吸法は精神状態に左右されるので、同じ呼吸法を使っても、その効果には大きな個人差があります。分娩の段階で痛みが異なるので、段階に合わせた呼吸法を使い分けるのが理想的ですが、現実には、激しい陣痛のため、「段階」どころではなくなるものです。精神を統一すれば、一つの方法でも十分な効果が期待できます。それには、①楽な姿勢を取ること(座る、横たわる、もたれるなど)。②リズムカルな呼吸法を実践する。③陣痛時に全身の力を抜く。④一点に精神集中する(まばたきもしないこと)。⑤陣痛が始まったときと終わったときに、大きく深呼吸する。②で行う呼吸法はいろいろありますが、例えば「ヒ・ヒ・ヒ・フー・ヒ・ヒ・フー・ヒ・ヒ・フー」(口を少し開けて頭の中で「ヒ、ヒ、ヒ」と唱えながら少しずつ息を吐き、「フー」で全部吐き出します。「フー」の後は無意識に吸います)をパターンとして繰り返すことです。これらは日ごろから練習しておかないと、分娩時に集中することは難しいです。

ナンシー・ケントウェル (Nancy Cantwell)  
看護師、助産師、母乳育児コンサルタント、チャイルドバース・エジュケーター、元セントルークス・ルーズベルト病院日本語マーズクラス担当。母乳のクラスと個人指導を行う。  
TEL: 212-928-2457  
E-mail: ncantwell@yahoo.co.jp (日本語)



**募集中! お子様の写真・質問**  
デジタル写真(高画質)にお子様の名前、生年月日、簡単な在住地を明記。対象年齢は5、6歳まで。子育てに関する質問(複数可)もどしどしお寄せください。いずれも、reader@nyjapion.comまで。



**花川ゆうこ先生**  
(はなかわ ゆうこ)  
ニューヨーク州認定臨床心理博士。聖ルークス・ルーズベルト病院外来精神科勤務。邦人医療支援ネットワーク(JAMSnet)メンバーとして在米邦人のメンタルヘルスケアに力を入れる。JAMSnet震災支援活動の一環で「サポートグループ」を開催する。

花川先生が話を聞くと、この女性はアメリカで無事暮らしていることに強い自責の念を抱えていた。被災者に「申し訳ない」という気持ちから情報収集や支援活動に励んだが、体力や気力はとくに限界を超えていた。いわゆる「燃え尽き症候群」だった。自粛ムードが広がる中、楽しい思いをすることができず、自分に許さなかつた。

「遠方に住む日本人は、多かれ少なかれ申し訳なきを感じ、自分に何が出来るかを自問自答したのではないだろうか。この女性の気持ちは、特別でも病的でもありません」と花川先生。体の症状は、心身が限界に達したサイン。それに気付いたら「休み」つまりセルフケアが大切という。

「一休みの方法は人それぞれだが、これまでやって来たことが、よかったことや、好きなことをするのが効果的。まずは自分のために時間を許すこと。それから支援イベントへの参加と情報収集活動を、症状が治まるまでいったん休むことにした。」

**診療所**  
St. Luke's-Roosevelt Hospital Center  
425 W 59th St., Suite 7C  
(bet. Columbus & Amsterdam Aves.)  
TEL: 212-523-4028 (日本語)  
info@flowerivers.com  
www.flowerivers.com  
http://nysupportgrp.grupo.jp

今回のケース

震災後、眠れなくなり常に疲れ気味です。イライラして集中力も低下。食欲は減り、便秘もひどいです。

症状	燃え尽き症候群		
年齢	30歳	性別	女性(日本人)

東日本大震災からもうすぐ4カ月。被災者を支援する側の心のケアが重視されている。  
福島県に親類が多いこの女性は、震災後、平日は夜遅くまでインターネットやテレビで情報を収集し、週末は支援イベントに積極的に参加した。ところが、1カ月を過ぎたあたりから眠れなくなり、常に疲れ気味に。集中力が低下して職場でミスが増え、対人関係の少しの行き違いでイライラするようになった。眠るた

**症状**  
東日本大震災からもうすぐ4カ月。被災者を支援する側の心のケアが重視されている。  
福島県に親類が多いこの女性は、震災後、平日は夜遅くまでインターネットやテレビで情報を収集し、週末は支援イベントに積極的に参加した。ところが、1カ月を過ぎたあたりから眠れなくなり、常に疲れ気味に。集中力が低下して職場でミスが増え、対人関係の少しの行き違いでイライラするようになった。眠るた

**治療**  
「一休みの方法は人それぞれだが、これまでやって来たことが、よかったことや、好きなことをするのが効果的。まずは自分のために時間を許すこと。それから支援イベントへの参加と情報収集活動を、症状が治まるまでいったん休むことにした。」



カウンセリングには、セラピストと一対一で行う方法(写真上:カウンセリング室)や、グループで行う方法(写真下:4月に実施されたサクラヘルスフェアでの様子=NY日系人会提供)がある。「自分の体験や気持ちを話すだけでいいぶん楽になる」と花川先生。

「遠方に住む日本人は、多かれ少なかれ申し訳なきを感じ、自分に何が出来るかを自問自答したのではないだろうか。この女性の気持ちは、特別でも病的でもありません」と花川先生。体の症状は、心身が限界に達したサイン。それに気付いたら「休み」つまりセルフケアが大切という。

**予防**  
一休みした結果、イライラが減り、夜も眠れるようになった。便秘も解消し、食欲も回復した。今では支援活動を再開したが、自分の時間も持つて、以前のように無理はしていない。  
花川先生は、息の長い支援を続けるには、支援する側が元気になることが大切。疲れを感じたら、ちよつと一休みが必要だと話している。(天村智子)

震災支援者に多い精神疲労  
「ちよつと一休み」で心のケア

ヘルスケーススタディー

近代医療と代替医療、その他のヘルスケア、健康分野での具体的な症例に対する「症状」「診断」「治療法」「予防法」などを聞く

あなたが主役 **Japanese Women's Center** 開業して15年  
**女性のライフステージに合わせた総合産婦人科**

**女性助産師による女性のためのクリニック**  
日本語で何でも相談ください。初めての出産も安心です。どんな場合もずっと一緒についてお世話いたします。出産後も毎日マンツーマンで授乳、育児指導を行います。

① 自然分娩、無痛分娩、水中分娩、帝王切開、外転術、母乳管理、育児指導  
② 乳がん検診、子宮がん検診、性病、避妊法、骨粗鬆症、更年期障害  
③ 超音波診断、羊水穿刺、マモグラム、骨重測定、両親学級

お電話は日本語で直接応じます  
**201-747-2284**  
※24時間体制で、緊急出産に備えています。  
※提携 ▶ Holy Name Hospital, Women's Healthcare Group, Teaneck Radiology Center

**NJから**  
ホーリーネーム病院より車で2分。Cedar LaneとPalisade Aveの交差点から歩いて1分。

**NYCから**  
ポートオーソリティーバスターミナルより、NJ Transit #167Q (Queen Anne Road行き)に乗り、Queen Anne Road & Cedar Laneで下車、歩いて2ブロック。

www.japanesewc.com

ニューヨーク子宮内膜症センター  
**不妊症・婦人科専門医**  
**Dr. KANAYAMA**  
マウントサイナイ医科大学助教授・米産婦人科認定専門医・Mayo Clinic Alumnus

4年連続 AMERICA'S TOP DOCTOR OB-GYN  
Washington DCのConsumer's Research Council of Americaによる選定

・不妊症検査、最新超音波診断、人工授精、体外受精 (RMAとの提携)  
・婦人科定期健診、子宮内膜症、子宮筋腫、不正出血、生理痛  
・最新婦人科手術(腹腔鏡、子宮内視鏡、レーザー)  
・セカンド・オピニオン、難病診断

TEL: 212-421-1016  
150 E. 55th St., 5th Fl. (bet. 3rd & Lexington Aves.)  
www.gynecosurgery.com

**New Hope 不妊・生殖医療センター** **卵子提供者(ドナー)急募**

不妊相談 人工授精 体外受精  
提供卵子による体外受精 男性不妊  
卵子凍結保存 各種外科的不妊治療

技術提携 加藤レディスクリニック (東京・新宿)  
格安治療費

院長 張進 John Zhang MD, PhD  
中国浙江大学医学部卒業  
英国ケンブリッジ大学博士課程修了  
ニューヨーク大学  
生殖内分泌・不妊専門医プログラム修了

診察時間 月～金 7AM～6PM 土・日・祝 7AM～2PM  
784 Park Ave. 1st Fl, New York, NY 10021 (Cor. of 74th st., Subway #6)  
TEL: 212-517-7676 FAX: 212-396-0600 www.newhopefertility.com

卵子提供者として、不妊で悩むカップルを助きたい方、あなたの力を貸して下さい。  
私は3年前に19歳の娘を交通事故で亡くしました。私と夫は哀しさのあまり生きる希望をなくしてしまったのです。今から新しい子供を産むには負担が大きすぎましたし、大切な人を亡くす痛みには耐え切れずいました。そんな時、私たちはNew Hope不妊・生殖医療センターと出会い、体外受精を提案されました。最初は不安もありませんでしたが、卵子を提供して下さった女の子と直接話をする機会をもらい、トライする事に決めました。無事出産も終わり、今では昔のようにとっても幸せな家族生活がおくれています。卵子提供者の女の子とNew Hopeへの感謝を、私たちは生涯忘れたいと思います。(Mrs. N.Y 49歳 女性)

必要となる条件  
・身体検査(無料です)  
・18～26歳の健康な女性

お名前など個人情報保護  
謝礼金: \$8,000

ご質問・お問い合わせは、お電話・メールにて  
917-826-6987 212-400-9634 ychen@nhfc.com