



国際ロータリー 第2780地区 第9グループ
湯河原ロータリークラブ 週報



2023年4月28日(金) 第2918回例会 形式:対面 天候:晴れ
合唱:奉仕の理想

会長 青木 義美 幹事 室伏 学

事務所:神奈川県足柄下郡湯河原町宮上 566 湯河原温泉観光協会

TEL 0465(64)1234 FAX 0465(63)1716 例会場:ニューウェルシティ湯河原 例会日:毎週金曜日 12:30~13:30

会長挨拶

青木 義美

佐藤、櫻井、室伏、高杉、安江、深澤会員、そして二次会から参加の望月会員、地区協議会参加ご苦労様でした。天気も良く、又当クラブは2つの表彰も受けました。ありがとうございました。

さて話は別ですが、今日は帯状疱疹についてお話しさせていただきます。帯状疱疹にかかれた経験のある方はいらっしゃいますか?ご存じの通りよく老人病と言われますが、最近では30~40代の方もかかるようです。

私は10年くらい前に一度かかり、又昨年再発しました。1回かかると免疫で2度かかる事はないと言われますが、私の場合最初にこじらせてしまったのでどうも完全に治っていないようです。はじめは背中に油でもつけたようで、もちろんかゆみが出て原因がわからず軟膏を塗ったりしていたのですが、友人に話をしたらそれは「帯状疱疹」だとわかったのが1ヶ月以上もたつての事でした。それからの治療でしたので、三島のペインクリニック専門の病院で1ヶ月以上かかり、なんとか治すことが出来ましたが、今でも疲れてくると背中のかゆみが出てきて女房に背中をガリガリやってもらう日々です。最近かなりの方が発症しているようなので、皆さんどうぞお気をつけて下さい。又参考になる事もあるので相談にはのらせて頂きます。

幹事報告

ガバナーより

1.RYLA研修会のご案内

日時:2023年6月3日(土)・4日(日)

2日目は第5グループIMに参加いたします。

テーマ:未来を創る青年の役割

場所:国民生活センター

(相模原市中央区弥栄3-1-1)

参加費 登録料 2,000 円(参加の場合は必須)

宿泊費 10,000 円(食事代込み)

宿泊を伴わない場合で食事を希望する場合

6月3日昼食 1,500 円

6月3日夕食 2,000 円

6月4日朝食 1,000 円

6月4日昼食 1,500 円

ご登録締切 2023年5月15日(月)

連絡事項

1.5月の例会は、5日(祝日休会)、12日(家族親睦会)、19日、26日の通常例会です。

スマイルボックス

室伏学君

4月26日にJTB協定旅館ホテル連盟神奈川支部長に就任いたしました。

西山敦君

明日、4月29日五所神社境内西側にある頌徳社(戦没者自治功労者をおまつりしてあるお社)の例大祭が4年ぶりに行われます。午後1時30分よりですのでご遺族の方はご参列お参りください。

渡辺久恭君 先週の例会コロナで休みました。

石川博君

ボーリング場のイベントと重なり地区研修・協議会に出席できませんでした。

吉村行正君

私用とはいえ、地区研修・協議会欠席申し訳ありませんでした。宮崎で孫とゆっくり遊んで来ました。

安江仁孝君

地区研修・協議会合流できず失礼しました。

望月博文君・常盤孝司君・石川浩子君

地区研修・協議会を欠席しました。

丸塚順子君

本日、安江会員の奥様に卓話でお越しいただきました。

丸塚順子君

先週は地区研修・協議会欠席してしまい申し訳ございませんでした。

安江仁孝君

本日の卓話、妻がお世話になります。自分の卓話より緊張しております。よろしく願いいたします。

出席報告

ゲスト 1名 ビジター 0名

会員 23名 欠席6名(免除者3名)

出席率 85.00%

前回の修正出席率 71.43%

前々回の修正出席率 90.48%

事前メイクアップ 2名

ゲスト 百合助産院母乳育児相談室 院長 安江百合 様



本日は、湯河原ロータリークラブの卓話に呼んでいただきありがとうございます。4月は国際ロータリー「母子の健康月間」ということで、本日は「母子の健康」についてお話をしたいと思います。

1. 私の生い立ちと経歴

本題に入る前に、私の生い立ちと経歴についてお話しさせていただきます。

私は幼稚園の頃から、どうやって心臓が動いているんだろう、どういう仕組みで人は生きているんだろう、と人体に興味を持つ子どもでした。最初の転機は高校生の時、入院した病院でお世話になった看護師の仕事に感銘を受けたことです。子どもの頃は漠然とお医者さんへの憧れがありましたが、医学部ではなく看護学科のある大学を志望し、進学しました。

続いての転機は大学4年の時、JICA で途上国支援を行っている保健師の講演を聴講し、その方から「海外協力に行きたいなら助産師免許を取得しなさい」と薦められたことです。元々保健師という仕事や海外の活動にも興味がありましたが、助産師という生き方があることに気づいたのはこの時でした。

大学卒業後は地域の保健行政に携わることを目指し、保健師として山北町、秦野市、大磯町やこども医療センターにて勤務しました。しかし保健師として地域のお母さんたちの育児相談を受けていると、母乳に関する内容や悩みが印象に残り、次第に助産師という道を志す気持ちが強くなっていきました。

3つめの転機は大磯町での保健師時代、「桶谷式乳房管理士」として開業、活躍されていた恩師との出会いでした。桶谷式乳房管理士(オケタニ)とは、助産師として一定の勤務経験を有している者のみが入学できる研修センターを修了することが求められる、母乳に関する特別な資格です。恩師に背中を押された私はここから助産師の資格を取得、更に助産師としての勤務(横浜市立大学市民総合医療センター総合周産期病棟)を経て、2021年に公益社団法人桶谷式乳房管理法研修センターに入学、翌年に修了し、本年2月、神奈川県・湯河原町にて「百合助産院母乳育児相談室」を開業(訪問)することになりました。多様な職場で多くの人の支えを受けられたことは、私の財産になっています。しかし立場や職場は変わっても、人への興味、困っている人の力になりたいという気持ち、またその力になれるのなら、どんな形でも貢献したい、という思いはずっと同じで、これからも持ち続けようと思っています。

2. 母乳育児支援の立場からみた母子の健康

前置きが長くなりましたが、保健師、助産師としての経験を踏まえ、母乳育児支援を志すこととした私の視点から「母子の健康」についてお話しさせていただきます。

まず母乳の利点を挙げたいと思います。赤ちゃんにとって母乳は「完全食品」であり、母子共々たくさんのメリットをもたらします。一例として、母乳には栄養素や免疫物質が多く含まれ、赤ちゃんを丈夫にしてくれます。消化吸収もよく、授乳という行為が赤ちゃんのあごの発達、免疫力を高めることに大きく寄与します。お母さんにとっても、母乳育児は産後の回復を早める効果が示されているほか、乳がん、子宮がん、骨粗鬆症のリスク軽減の効果があるとされています。なにより母乳育児による母子の触れ合いやスキンシップは、母子の精神の安定に大きな貢献を果たすとされています。

世界に目を向けますと、母乳育児は途上国においても大きな課題となっています。私も大学卒業時、NPO 法人の活動でバングラデシュに赴きましたが、過酷な育児環境や高い乳児死亡率に驚かされると共に、このような地においても母乳育児が重要であることを痛感しました。このような問題意識はさきほど紹介しました「オケタニ」でも共有されており、「バングラデシュ桶谷式母乳技術強化プロジェクト」などの活動が実践されています。ロータリーには様々な重点目標があるとのことですが、母乳育児は「母子の健康」の目標を達成するためのヒントを提供できるのではないかと感じています。

3. 百合助産院母乳育児相談室について

最後に、本年2月に開業いたしました「百合助産院母乳育児相談室」について、簡単に紹介させていただきます。

現在の日本では、ミルクを併用した母乳育児は、生後1ヶ月で96.5%、生後3ヶ月で89.8%となっていますが、母乳育児の知識や支援体制が十分とはいえない状況があると感じています。湯河原町では町内に分娩施設がないことが課題となっていますが、質の高い育児の実現には、分娩期のみならず、妊娠期や産褥期(出産後)の支援も重要と考えています。

百合助産院母乳育児相談室では「ココロにとどける母乳育児」をモットーに、桶谷式の手技を通した母乳育児(授乳指導、家族を含めての育児指導)やカウンセリングを通して、地域のお母さん、赤ちゃん、ご家族が少しでも幸せな生活を送れるようなお手伝いをできればと考えています。

以上となります。ご清聴ありがとうございました。

(文・編集:丸塚順子(4月会報担当)/クラブ会報委員会)