



# Counseling News



こんにちは！皆さん、お変わりありませんか。

今回は、なんと、移植外科の笠原群生先生が皆さんにメッセージをくださっています！

## ドレミファクラブの皆様へ

震災による被害が深刻な日々ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。医師として何もできず、無念さ・無力感を感じることがありますが、元気になられた患者さんを目にすると、勇気が湧いてきます。皆様も不安な日々をお過ごしかと存じますが、過度な報道に惑わされないよう、日常生活を送られることを願っています。

成育医療研究センターに2005年6月に赴任し、早いもので6年目になろうかというところです。同年10月から病院のみなさんの協力で肝移植を開始し、2011年3月現在156人のお子さんに肝移植医療を実施してきました。手術集中治療部・救急部・外科系診療部・内科系診療部・放射線部・病理診断科・こころの診療部・看護部との連携で、関係診療部門が最大限の診断・治療能力を発揮することで、国際的にみても優秀な結果が出ております。

4月からは、3か月重田孝信先生が京都大学大学院進学のため不在ですが、肝臓内科医の垣内俊彦先生と小児集中治療医の唐木千晶先生、自治医科大学から金澤寛之先生が移植チームに加わります。移植コーディネーターも中里弥生さんが今年度中には復帰できそうですので、上遠野雅美さんと2名体制で患者さん対応ができると思います。福田・阪本・笠原のロートル3名は相変わらず、移植成績120%を目指して頑張っています。どうぞよろしく願いいたします。人数は増えますが、体制はまだ十分ではありません。入院患者さんの救命で精一杯のことが多く、外来患者さんには多々ご迷惑をおかけするかと存じます。特に発熱などの場合は、救急外来を受診していただければ、受診後に移植外科に必ず連絡が入ります。ご高配いただければと思います。

移植患者さんでも被災なされた方がいらっしゃいます。幸いにお元気なことが確認できましたが、被災地の復興には年単位の時間が掛かると思います。自分に何ができるのか、志高く診療に邁進したいと考えています。

国立成育医療研究センター移植外科 笠原群生

心配なことだらけだからこそ、ママにゆとりと元気を取り戻しましょう！

## ママのセルフ・ケア



### 「やらないこと」を決めて、手放す

がんばるママさんほど、あれもこれもと浮かんできて、家事に育児に疲れてしまいます。「やらなきゃ」ととらわれないで！自分でなくてもいいもの、苦手なことは、人やサービスにお願いすることもできます。「やらない」事柄を決めて手放してしまいましょう。



### 自分の感情を話す機会をもつ



自分の気持ちを話すことで、ストレスが減るのは女性特有です。ドレミファクラブやママ友だちに話してみましょう。マイ・ノートを作って自分の感情を好きに書くのもオススメです。



### 自分のパワーアイテムを見つける

自分が元気がでるアイテムを知りましょう。映画のあの場面？音楽のあのイントロ？イライラしてきたら、パワーダウンアイテムを使いましょう。ラベンダーの香り？温かいミルク？パワーアップとパワーダウンをうまく使い分けて、イライラを誰かにぶつけてしまう前にその場面から逃げましょう！

