



## 6月の予定

○ 休診日    ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
○ 1	2	3	4	○ 5	6	● 7
○ 8	9	10	11	○ 12	13	● 14
○ 15	16	17	18	○ 19	20	● 21
○ 22	23	24	25	○ 26	27	● 28
○ 29	30					

### 受付からのお知らせ

- ・豊島区住民検診(子宮がん、乳がん)がはじまりました。チケットと保険証をおもちになり検診枠で予約の上ご来院ください。
- ・豊島区に住民登録のある方で妊娠を希望している方は無料で風疹抗体検査・風疹ワクチンが接種可能です。ご希望の方は受付まで。

### スタッフのお祝い事

- ・こなつ:5月3日結婚式をあげました。
- ・わたなべさん:傘寿のお祝いをしました。

### 5/17(土)東京医科歯科大学産婦人科医局同窓会70周年記念祝賀パーティに出席してきました。

日本のこれからを担う若い女性の健康管理はますます重要なテーマになってくるとの講演を聞いて気持ちを新たに、大学との医療連携を強化するよう再確認することができました。



### はじめてのお客様

先日我が家にお客様。といっても、ピーチのお客様。近所ですんでいるポメラニアンのお客様。はじめはピーチと会ってすこし勢いでほえたてていたポメちゃんですが、最近はお散歩であつてもそんなにほえなくなってきました。たまたま家の前をとつたので、「遊んで行かない?」と門をあけたところ、我が家のピーチは「こっちは僕の家だぞ」とばかりにポメちゃんに猛烈にほえたててしまい、ポメちゃんもせっかく遊びにきてやつたのに「とばかりに激しく応戦。ひとしきり騒いだあとはお互いに相手のにおいをかいだりして少し静かに。ヤレヤレ。次はもっと素直にお迎えできるといいな。二匹の友情がどこまで育っていくか興味津々見守っています。(渡辺)

### 梅雨というところ...

5月は夏到来を思わせる日がありましたがね。夏好きの私としてはこのまま夏になってくれるとうれしいのです。が、それは問題がおろしません。これからじめじめとした梅雨がはじまるのですよ。皆様。雨・雨・曇り・雨。毎年梅雨は気分もうつとうしくなりがちです。犬の散歩も本当に困るんですよね。ワールドカップで日本選手が活躍してくれば多少は気が晴れるのですが、どうなることでしょうか。

さて、毎年梅雨になるとカンジダ膺炎で来院される方がふえます。これは人間ならだれでも持っている常在菌。疲れたときや生理前、抗生物質で他の常在菌が死んでしまったとき菌交代現象として増えてくるのがカンジダです。かゆみ、おりもの、ピリピリされた感じなど、外陰部の不快な症状として現れます。かゆみが長引いてしまうと現性的なかゆみのもとになり、湿疹につながることも。危ないとおもったら早めに受診しましょうね。(坂田)

### 立派な扁桃腺の持ち主だけど

さすがに大人になって高熱を出すような事は無くなりましたが、季節の変わり目や、寝不足な日々が続くと一晩で腫れてしまう事があります。去年の冬からオリブ葉サプリを飲んでいていかに、最近何故か扁桃腺が腫れない事に気が付きました!最初はカンジダ対策で飲んでいたので、去年の暮れに主人から「何で扁桃腺大丈夫なの?」とそる痛くなる時期かと思っていたのに「と言われて気が付きました!恥ずかしながら錠剤を飲むのが苦手なので1日1錠だけ、疲れている時は2錠と決めて、時間も決めず毎日飲み続けています。クリニックではカンジダを繰り返す方、妊娠を希望してインフルエンザなどの感染症予防が必要な方にオススメしていますが、日々ハードな生活で体調を崩しやすい方、妊婦さんやご家族が大事な時期で体調を崩す訳にはいかないという方にもオススメですよ!

(こなつちゃん)

### 最近ハマっているもの...

それは、ヨコナツオイルです。友達に教えてもらって使っているのですが、ダイエツト、美肌、脳の神経にいいとのこと。使い始めて2ヶ月くらいですが、3キロほど痩せたのと、疲れにくくなってきました。ハリウッド女優のミランダ・カーも愛用、最近話題だそう。24度以下では固体ですが、今の時期だと室温で微妙なところ。炒め物OK、揚げ物OK、オリブオイルに混ぜてドレッシングOK。バターのかわりにケーキやお菓子に混ぜてもOK。良い油を摂るのは、カラダにとっても大切なこと。皆様、ぜひ試してみてくださいね。オーガニック系のお店や輸入食品のお店に売っています。(あさみ)



### ゴルフ仲間募集中

私は、ゴルフが趣味です。友人に誘われてはじめて、もう2年くらいたちますがほとんど上達しません。それでも少しづつゴルフ仲間(飲み仲間)も増えてきて、1、2か月に1回はコースにもいきます。

先日はサンライズブレイに行ってきました。サンライズ2日の出とさわやかな名前がついているものの、スタート時間が極端に早く、料金が通常よりも安いのです。車の中で日の出をみて6時には芝の上でゴルフクラブを握っていました。10時半にはブレイ終了、お風呂に入つてすっきりして、ビュツフェのプランチも堪能して、お昼過ぎには自宅に到着しました。「初夏の早朝」「自然の中」「スポーツ」「友人」と心にも身体にもよさそうなキーワードがいっぱいですね。ゴルフ仲間(飲み仲間)募集中です。(あきよさん)