



## 9月の予定

○ 休診日    ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
31	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	1	2	3	4

### 受付からのお知らせ

- ・9/15(月)は祝日です。
- ・9/18(木)~9/23(火)まで都合により休診です。

8/31(日)「オーソモレキュラー・JP 何を食べるかであなたの未来が決まる」講演会で溝口先生、姫野先生のお話を聞いてきました。ダルビッシュ選手の「今日の食事で明日の身体が決まる」溝口先生の「今日の食事であなたの未来が決まる」という言葉が印象的でした。(ちえこ)

不正出血も、不順のうち... それなりに暑かった夏が終わりつつあります。今月受診した方々で多かったのが、不正出血。子宮がんやポリープなどを除けば、ほとんどの人が暑さやストレスから体調を崩して排卵が遅れたことによる機能性出血。いつもの生理より早めに来たと思ったら量が少なく、しかもだらだらつづいている、なんていうパターン。不正出血でした。排卵がしづらかったり遅れることで生理が乱れることを月経不順といいますが、排卵がうまくいかない場合はほとんどの場合、不正出血がみられます。つまり、不正出血も不順のうちと考えられます。思春期や更年期、多嚢胞性卵巣症候群の人でも排卵が乱れますので、だらだらつづいた次の月はびっくりするぐらい量の多い生理が来ることも。なかには甲状腺の病気や脳腫瘍が隠れていることもあり。一度ご相談を。(坂田)

### 便秘対策マイブーム?

オスメ便秘解消デザートを紹介! お好みでカットして、無糖のプレーンヨーグルトに一晚漬けておくだけ! 以上です。翌朝にはドライフルーツが柔らかくなっており、ヨーグルトに糖分が混ざるので蜂蜜やジャムをいれなくても甘くなります。プルーンを入れると色素のせいでヨーグルトが茶色くなってしまいますが、プルーンは食物繊維だけでなく鉄分も摂れるし、ドライアプリコットはプルーンのように砂糖が使われてない物が多いので女性には嬉しい食材ですよ! ただ、食べ過ぎると緩下作用でお腹ピーピーになってしまうので、初めての方は2~3粒位からお腹と相談してトライしてみてください。(こまつちゃん)

### 女性なら!

履きこなしてみたい、ハイヒール。昔からなかなか合うものが見つからなくて、新しく買っては靴擦れを起こし、足の甲の骨や膝下のスジの痛さで冷や汗でるほどになる始末。なので、古くなって自分足の合っている楽チンな靴を、年単位で履き続けてきました。でも30歳を超え、さすがに楽な靴だけではいけない! と思い、SISで、足型をしつかり計測してくれる機械で測定してもらい、自分に合う靴、インソールを作ってもらいました。金額はかかりましたが、ビックリするくらい足には負担なく履けるヒールを見つけたことができました。いまは、ウォールや他のスポーツメーカーからも歩きやすいヒールがたくさん出てきたので、もっとフィットする靴を揃えて、大人かついいファッションができるようになりたいなと思えました。(いしちゃん)

### 韓国に行つて来ました!

8月のはじめに、初の韓国旅行に行つて来ました。期待していた通り、食べ物がとっても美味しかった! 韓国料理のいいところはやはり、肉と野菜がセットで摂れるところだと思えます。普段の生活だと、食事もお飯などの糖質が多めになりがちです。意識して、韓国風料理を普段の食事に取り入れてみようと思えました。肉食系女子になってタンパク質を摂取してますますエネルギーになります。(あさみ)



### にやんたま通信...

8月某日、無事出産を終え数日ぶりに我が家へ。にやんたまは果たしてどんな反応を見せるのだろうか? 玄関を開けると早速私の足下へやって来るも、腕の中の新しい生命体にはなかなか気が付かず。ようやく異変に気付くと、おっかなびっくりしながら色んな角度から様子を伺うにやんたま。数日経つても気になるものまだ警戒中。子守りに参加してもらえらるまでもうしばらくかかりそうです。(にやんたまの母)



### 心配事マイブーム

ピーチが首の回りや胸、耳の下あたりを足で掻くのが目につき、もしや耳の中に湿疹でもできたかと病院に連れて行った。赤い湿疹がいくつもあったが大したこともなく、薬をつけてもらい、耳の中までお掃除をしてもらって帰ってきた。エボラ出血熱とかいう得体のしれない病気が世界のどこかで... と思つたら代々木公園ではデング熱とかわけのわからない病気が発生。ピーチ熱などというのが我が家に発生したらどうしよう... 変な夏の終わりにどうか変な蚊に刺されないで。ピーチよ。(渡辺)

