



プルメリア 23

発行日2015.4.30
優レディースクリニック
03(3984)2278

5月の予定

○ 休診日 ● 午後休診 ○ 代診

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	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
31	1	2	3	4	5	6

寝る前にケーキを食べちゃダメな理由
生理前になると無性に甘いものを食べたくなりますよね。仕事から帰ってきて甘いものを食べると一日の疲れがすっきり！おやすみなさい…これで明日も頑張れるぞ！のはずでした。でも、次の日の朝起きてみると、ぐったり疲れていて朝とは思えない状態。必死でお化粧をして職場に向かった経験、ありませんか？
普通、糖質をとると、上がった血糖値を下げようとしてインスリンが分泌され、ゆるやかに血糖値が下がっていきます。ただし、人によっては、ゆるやかどころか今度は逆に血糖値が下がり過ぎてしまつて、これを上げようとアドレナリンやグルカゴンが分泌されて血糖値が再上昇し、今度はそれを下げようとインスリンが分泌され…と、乱高下を延々と繰り返す場合があるのです。自分は眠っているつもりなのに、神経が一晩中働いていると、熟睡できるわけもなく、睡眠の質が悪くなって朝のぼーっとした感じにつながるわけです。

(坂田)

受付からのお知らせ
・5/9(土)は立教大学健康相談のため、白朋子先生の診察となります。
・5/16(土)は都合により、早野知加子先生の診察となります。



女子力アップ
みなさんはお花見に行かれましたか？私は飯田橋と文京区の播磨坂へ行ってきました。
今年はずっと咲いてすぐ散つてしまいました。満開の桜並木をお散歩したら不思議と嫌なことを忘れて穏やかな気持ちになりました。ということで最近、お花を部屋やトイレ、至るところに置いてある私…
結構、癒し効果があるようにイライラが少し減った気がします。どうぞお試しください。(はたけちゃん)

ピルを卒業しました。
最近私は、数年間毎日服用していた低用量ピルを卒業しました。生理不順のために服用していた私は、先天性の甲状腺の病気に加え、多嚢胞性卵巣症候群(PCO)もあり初潮が来たときから毎月ちゃんと生理がくることはほとんどありませんでした。気がつくくと半年近く無月経だったり、不正出血がダラダラ続くことも1回2回ではありません。
生理不順の原因を調べ、婦人科で働かせていただいたことで低用量ピルについても勉強でき、ここ数年間は安心してピルにお世話になっていました。仕事やプライベートがどんなに大変なときでも、毎月必ず生理がきてくれる安心感はとても大きかったと思います。
そんな私も34歳になり、近い将来赤ちゃんを授けられたらという気持ちから、排卵をおこなながら生理を整えていく治療に切り替えたのです。(具体的な予定はありませんが)コソコソと基礎体温を測る毎日です。生理不順は、きちんと原因を調べ、ライフステージにあった対応ができると、心配もどこか彼方へ飛んでいってしまいますよ。ぜひご相談ください。(あきよ)

ピーチ、またまたのお留守番生活

データを見せられ説明をつけて納得、そして「二度とはいやだよ」の思いで退院だったはずなのに…1週間とたたずに舞い戻り、一番にスタツのみなさん、患者の皆様、友人たち、家族、実にたくさんの方々に再びのご心配をいただく羽目になってしまいました。でも大丈夫です。今までの反省を踏まえて、必ずの社会復帰を目指しています。少しお待たせするかもしれませんが、よろしくお願ひします。「ピーチ、また帰ってくるからね、お留守番のごほうび、いつこね。」

カシカシと部屋の中からきこえてくるよ
もう許さんぞと。ピーチの本気が
(渡辺)

タンパク質プラスのサラダの材料:

- ・ゆでた鳥肉(胸・ササミ)
→手抜きしたい時はコンビニのサラダチキンを使うと簡単!
- ・ゆで卵
- ・アボカド
- ・豆(ミックスビーンズや枝豆など)
- ・レタス
- ・プチトマト



ドレッシングは
お好みで♡

タンパク質プラスのサラダ
栄養の大切さを学んでいくうちに、タンパク質を多くとるようにになりました。50キロの人が一日に取るべき理想的な量は50〜75g。なかなかこの量をとるのは大変です。でも、これ以上加齢に伴う不調が進行しないよう、少しでも今の身体が維持できるように食べ方を変え、習慣を変えて、ほどほどに継続していこうと思っています。
(ちえこ)