



プルメリア 25

発行日2015.6.30
優レディースクリニック
03(3984)2278

7月の予定

● 休診日 ○ 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
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	

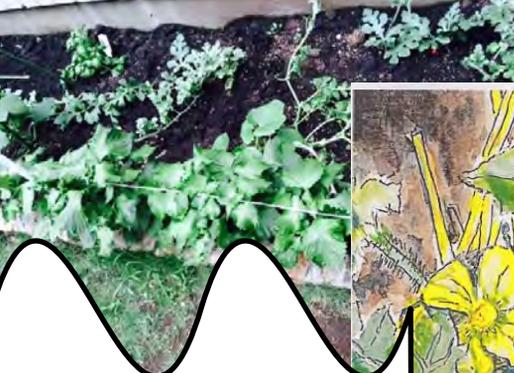
受付からのお知らせ

- ・豊島区住民検診の方は受診券と保険証をおもちになって夕方5時半までに来院をお願いします。もちろん、ご予約もお忘れなく...
- ・7/15(水)は医師会のため最終受付5時半となります。ご注意ください！

若年性子宮体癌の話
生理が年に1〜2回あるかないか、という方いませんか？特にぼちちやり系のあなた：研修医の頃、28才の患者さんが入院してきまして。主訴は不正出血です。病名は若年性子宮体癌。肥満からくる排卵障害で、生理は年に1〜2回あるかないか、それも不正出血かどうか見分けがつかない程度の量とのこと。子宮と卵巣の摘出となりました。これからお子さんを希望されていたので「主人もさぞうらかったと思います。でも幸い、早期にみつかったので、再発の確率は低いのではないかといいことでした。そもそも月経には、厚くなった子宮内膜をはがしてお掃除をする意味があります。排卵すれば内膜がしっかりとがれますが、排卵が起きづらい体質だとお掃除が行き届かないことになり、内膜癌(子宮体癌)の予備軍となってしまうのです。たかが生理不順とバカにせず、是非一度ご相談を。(坂田)

練馬区に引越したよ!

皆さんは『タッチ』という青春野球漫画をご存知でしょうか。若い世代の方はあまり知らないかもしれませんが、私は子供の頃から大好きで、何度も読んで『野球部のマネージャーになって甲子園を目指したい』と幼心に憧れていたものです。(実際高校時代は帰宅部でしたが...)最近知ったのですが、その『タッチ』の舞台は私が現在住んでいる練馬区なのだそう。改めて読み返してみると、なるほど見覚えのある風景がチラホラ。自分の暮らす地である青春ドラマが繰り広げられたのだと思うと、なんだかときめいてしまいます。ちなみに、同じ頃人気だった『うる星やつら』も練馬が舞台だそう。 (にやんたまの母)



うれしい季節
仮住まいに連れてきたとき、壁もドアも床も、みんなピーチの目には白く移ったらしく、すっかりパニックになっていた。朝送り出すと夜8時頃まで帰ってこないママを待って、玄関におすわりのまま、横にもならず、呼んでもこない。見たこともない部屋で1日中...ストレスだったろうね。最近やっとなひぎの遊びも楽しめるようになってきた。夕食後ママと「なひぎ」の遊びも楽しめるようになってきた。そうこうしているうちに今年も半分が過ぎた。我が家の畑のスイカの赤ちゃん、トマトやキュウリの赤ちゃんもでき始めているではないか。ピーチにも、赤ちゃんたちにとっても、そして私たちにとっても、うれしい季節となった。「健康」の幸せに感謝... (渡辺)

今ならわかること
栄養カウンセラーの勉強を始めた頃から患者様の食事の内容を聞き取ることが多くなった。朝は食べない方も多く、「食べてもフルーツやパン、おにぎりくらい。昼はパスタやコンビニのサンドイッチ。夜はラーメンや、サラダだけ。」などタンパク質がほぼ摂取できない食事内容の方が圧倒的に多かった。こんな食事を続けてたら体調不良は当たり前。そんな自分も糖質過多低タンパク質なひどい食事をしてきたな。と今ならわかる。高校生のころは1日5食(！)朝はパンやバナナ。一限終わるとお腹空いてコンビニの菓子パン。昼はお弁当を食べ、夕方部活前にまた菓子パン、そして自宅で夕食(肉、魚あり)。食後は必ずデザートにフルーツなど大量に食べてた。授業中は睡魔が襲い、撃沈することも多く、夜間は悪い夢ばかりみていた。
あの頃は「しっかりとごはんたべなさい」「ごはん」の意味をわかってなかった。「しっかりと栄養に意味のあるものとりなさい」ってことだったんだと今更気付く。あの頃、食事の仕方を知っておけば、栄養のことを理解してればもっと集中力のある勉強ができて、頭が良くなったのではないかと悔やまれる(笑)怒りっぽくなりやすい、うつっぽくなりやすい、疲れやすい、日中眠いなどの症状は食事の仕方改善が見られる方がたくさんいます。野菜とタンパク質たっぷり摂取。そして適度な運動。まずは食事から変えてみてください。糖質をできるだけ減らすと、身体の変化にすぐ気づきますよ。ぜひ試してみてくださいね。(いしちゃん)