



プルメリア 26

発行日2015.7.31
優レディースクリニック
03(3984)2278

8月の予定

● 休診日 ○ 午後休診

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

受付からのお知らせ

・8/6(木曜)~8/9(日曜)まで夏休みとなります。

子宮筋腫、オペのタイミング

これから妊娠を考える方に子宮筋腫が見つかった時は悩みます。筋腫が6~7cmを超えると妊娠中に痛みの原因になったり、切迫流産、切迫早産や破水の原因にもなりやすいため、妊娠前に手術をおすすしめします。手術は、筋腫のコブだけをくりぬく核出術を行います。しかし、このオペをすると子宮に傷がつき、子宮破裂の原因にもなりうるため、術後最低でも半年~1年間は妊娠をさけていただくこととなります。すなわち、余裕をもって妊娠よりも早めにオペをしておく必要があります。

しかしながら、妊娠希望がないのにあまり早くオペをしてしまっても、オペの時には見えないくらい小さかった筋腫の芽が時間と共に大きくなり、再発する可能性があるのです。

いつごろ妊娠したいのかということとパートナーと相談して、自分の年齢を考慮して、医師と相談することでできるだけ後悔の少ない選択をしてほしいと思います。(坂田)

梅干しを味方につけて

皆さん、暑い夏が続いていますね。この時期注意するのが夏バテです。夏バテに効果のある食材を調べたところ、梅干しが効果アリ！梅干しの酸っぱさはクエン酸によるもので、私たちの体内エネルギーを作り出すのに必要な成分になります。クエン酸が少なくなるとエネルギー不足となり、夏バテしやすくなります。また、梅干しには加熱することで血液をサラサラにする効果もある。積極的に摂取し、疲れにくい身体を作りましょう！

梅干しメニューとして、焼き梅干しや今の季節、そうめんの汁に細かく刻んだ梅干しを入れるなどして今年の夏をのりきりしましょう。



(二なつ)

心がふるえたよ！

先日買い物帰りにふらっと映画館に立ち寄った。人生初の一人映画、ジュリアン・ムーア主演の「アリスのまま」で……人間だれしも来るかもしれない老いによる認知症。

50才の大学教授アリス。成人した子供の母親でもある彼女が若年性アルツハイマーという病にかかり、記憶を忘れていく物語だ。体力が衰えていくのもつらいと思っけれど、これまでの大切な人との思い出が消えて、自分を失っていくのはどんなにつらいことなのか……切ない思いで見ている。印象的だったのは「私は苦しんでいるのではなく、闘っているのです。」というアリスのスピーチ。今を生きる前向きな姿に心がふるえた。たまには一人でゆっくり考え事したり、自分を見つめなおしたりするのも大切。貴重な時間でした。(ちえこ)

同窓会

先日ちよつと変わった同窓会？に出席しました。20数年前に勤務していた脳外科病棟のスタッフが集まる会です。部長先生が就任してから現在までの医師・看護師・病棟クラークさん、約50名が集まりました。もちろんお名前も顔も知らない方が大半でしたが……でも、勤務していたころの師長さん・主任さん・先輩看護師さんが出席されており、当時は気軽に話なんかないでよかった師長さんと話をしました。彼女は一旦退職後、やっぱり仕事が好きだからと外来勤務をしているとのこと。ある先輩は訪問看護の事務所を立ち上げ、自転車を利用者さんのお宅を回り、忙しいながらも充実した毎日を送っていると話してくれました。子育てと仕事の両立に悪戦苦闘している話など、お酒を飲みながら聞いていると、みんな大変だけど、どこかで妥協点を見出したり折り合いをつけながら自分を見失わないように努力しているんだと感じたひとときでした。(いとうちゃん)



「教養と教育」でゆく

5年日記の昨年の欄をみたら書いてある。「教養」は「今日、用」がある。「教育」は「今日、行く」。家に閉じこもってテレビばかり見ているのはダメ。老人向けの記事の写しだ。さてピーチ、それでは今日はこれから、引越越し荷物に紛れた古い帽子のおかわりを買に出かけることにしようか。ステロイド10mgに減って少し気をよくしているが、まだまだ目が回るわが身を労わって、そろそろとでかけてみよう。倒れないように、一歩一歩注意して。(渡辺)