

プルメリア34



発行日 2016.4.1 優レディースクリニック 03(3984)2278

PCO（多嚢胞性卵巣）でも大丈夫・・・

このプルメリアを手にした皆様の中に、不順で受診し、PCOS（多嚢胞性卵巣症候群）といわれた方がいらっしゃるのではないかと思います。私も初潮の頃からかなりの不順で、半年生理がこないということもよくありました。PCOSということも、8年前ここで働くようになって初めて知りました。そんな私も現在妊娠6ヶ月になります。2年ほど低用量ピルを飲んで昨年2月にピルをやめてからは4ヶ月ほど基礎体温を測りながら様子を見ていました。しかし、自然にはなかなか排卵しないので、6月からはクロミッド（排卵誘発剤）をのみ、11月に妊娠しました。最近では芸能人の山本モナさんや矢沢心さんもPCOSだったことをブログなどに書いていますね。PCOSの人はとても多く、そして病気ではなく、体質的なものです。診断されて不安になっている方もいるかもしれませんが、婦人科を利用し、時には薬の力を借りながら、うまく自分の体質とつきあっていくことで、自分が希望したときに子供を授かることができますよ。私の場合は、当院でもおすすめしているオーソモレキュラー療法という栄養療法について勉強させていただき、私自身が栄養状態の改善に取り組んだのも大きかったと思います。PCOSやその治療、また栄養療法について興味がある方はぜひ声をかけてください。 （あきよさん）

新年度が始まり、一人暮らしをスタートする人も多いことと思います。そんな貴女に質問。体重計を準備しましたか？「一人前」の定義も様々かと思いますが、「限られたお金と時間をうまくやりくりしつつ自分の健康を保つことができる」ことは重要かと思います。この、「健康を保つ」ための第一歩が体重管理です。先日、1年前と比べて栄養状態が急激に悪化している人に生活の変化を尋ねてみると「社会人になって一人暮らしを始めた」という答えが返ってきました。お腹が減らないので朝と昼を抜いていたら気がつかないうちに8キロへって、頭痛やめまい・不眠などが出てきてしまったそうです。今食べているものが明日の自分を作ります。定期的に体重を量って、自分の体調を管理するようところがけましょう！ （坂田）

変化を求める私・・・

気がついたら桜が開花し始め、春が目の前までやってきていました。毎年春になると、何かしら変化を求めてしまいます。昨年は背中くらいまで伸ばしていた髪の毛を肩の上の長さまでばっさりときりました。今年も髪を切ろうかと思っています。そういえば、先日、友人コンビが主催するお笑いメインのライブにお邪魔してきました。友人のネタをまともにみるのは初めてで、全然想像もつかないままいったのですが、面白くて、本当に芸人なんだなーと実感しました。友人含め、出演していた方は全員下積みの段階の方達ばかりでしたが、好きなことを精一杯がんばっている姿は皆さん、とてもきらきら輝いていて、私もがんばろうと思わせてくれた1日になりました。 （かおりさん）

桜真っ盛りの季節です。今にもこぼれんばかりのつぼみ、綿雲のようにふんわりと風に揺れる満開の花、風に散った水面の花イカダも、そして果てしなく遠い夜空をバックに、ほの白く垂れる幻想的な夜桜も、みんなみんな素敵で、どれも大好き。

思いがけず体調を崩してこられなかった昨年の方も含めて桜たちをほめてやりたくて勝浦に行ってみたら、予想外の1分咲き。失望してばかりでは能がない。病院の知人にお見舞いの一言を添え、つぼみのひと枝を送った。「元気になってね」と、私の心からの願いが届くとうれしいのだけれど。 （渡辺）

4月の予定 23日（土）は立教大学健康相談のため田辺文子先生の代診となります。

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
1	2	3	4	5	6	7

○休診 ○午後休診 ○代診