

プルメリア36



発行日 2016.6.12 優レディースクリニック 03(3984)2278

自分のタイミングに備える・・・

豊島区の子宮頸がん、乳がん検診が始まりました。皆さんのお手元にチケットは届いていますでしょうか？2年に1回の検診です。自分の体を定期的にチェックすることで早期発見に繋がりますので、この機会に是非ご予約をお願いします（平日のご予約は17時半まで）。

また妊娠を希望されている方には、風疹抗体検査を受けるようにお勧めしています。風疹は妊娠中にかかってしまうと胎児に影響が出てしまいます。

またワクチンも、性交渉を避けて確実に妊娠していないことが確認されていないと接種出来ません。接種後は2～3ヶ月間は避妊をしなければなりませんので、妊娠希望の方は早めの対策をして、ご自身のタイミングに備えて下さいね。（みどりさん）



<うっかり> <思わず> ...しちゃった。をなくそう。

「何の前触れもなく症状が急激に進んで、取り返せないほどに悪化し、ついに間に合わない・・・特に年を重ねた人にとって肺炎は急激な経過を辿ることが多いので気をつけて下さい。」と先日TVで呼吸器科の先生が話していました。

私が昨年一年間悩まされたのもまさにその肺炎でした。咳もなく息切れもなく熱も37.5度。気分も悪くないのでこのまま就寝・・・と思っていたら、家人が「すぐ病院へ行こう」と。心の中で「なんでもないのに」とつぶやきながら病院の夜間外来へ。レントゲンに写った肺は真っ白。深呼吸の一息もできないのが不思議でした・・・

これからの季節、水回りや床・布団からカビやダニを追い出し、栄養や運動・衛生にも気をつけて健康に過ごしたいものとした、最近の私でした。これは、他人事ではなく、明日の貴女のことかもしれませんよ・・・（渡辺）

生理痛がひどいけれど、赤ちゃんが欲しい人の場合、治療に苦慮します。ピルは飲めないし、生理を止める薬も使えない、でも生理痛で毎月仕事を休んでしまう貴女に若干の朗報です。

デュファストン®という古～い薬を生理の14日目から14日間内服していただくのです。ピルほどは効果は強くありませんが、排卵を抑えることなく生理痛をちょっぴり楽にしてくれるから何気でも便利、最近見直されているお薬です。

この他にも、生理不順だけどピルは飲みたくない貴女にも使うことができますよ。一度ご相談を！（坂田）

Let's Open

暑い季節がやってきました。暑いと食欲も落ちて、何かツルツとすぐ食べれるものを食べたくなりますよね。でもそこで、麺類だけと、糖質に偏り、身体を作って保つための栄養素が不足がちになり、夏バテを加速させてしまう。しっかり料理しなきゃ、でも、めんどくさい。。。

そんなときに私がよく買うのが「開けるだけ」の食材。

- ・袋に入った切れてる野菜をお皿に盛り、茹でチキンを手でちぎりのせたサラダチキン。
- ・お豆腐を丼にぱかっといれ、もずく、納豆、卵を投入するだけのイソフラボンたっぷり丼。
- ・鯖缶を開けてお皿に盛って、刻んで売ってるネギを添えるだけなど・・・

無駄がなく、1人暮らしには意外と経済的です。家で食べることすらめんどくさい時はうどんやパスタでなく、焼き肉や居酒屋でとにかく野菜とお肉でお腹をいっぱいにする！食物繊維、たんぱく質を意識して選んで、夏バテにくい身体作りをしていきましょう！！（いしちゃん）

6月の予定

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		

○休診

○午後休診