

プルメリア37

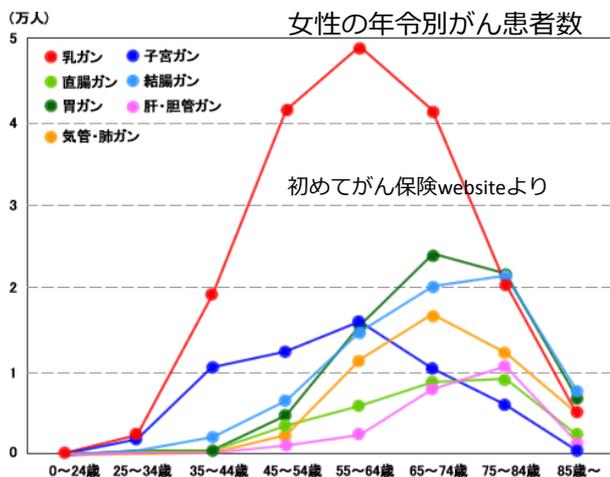


発行日 2016.7.2 優レディースクリニック 03(3984)2278

自治体の検診を逃してしまった。

先月から豊島区の子宮がん・乳がん検診が始まりました。豊島区では対象の方へ受診チケットが届きますが、私の住んでいるところは区へ申請して受診、という形になります。早速区のHPから申請しようとしたら、今年を対象外。そうです。昨年度が受診対象だったのに勘違いしていたのです。区の検診がダメならどこで受けようかとプチパニックになってしまいました。がなんとかマンモグラフィーができる施設をネットで検索して一安心・・・

私のように、自治体の検診を逃さないようにHP等で確認して下さいね（いとうちゃん）



がん恐怖症の方がいらっしゃいます。私もその一人です。具体的には、どのようにがんを怖がれば良いのでしょうか？

まずは、検診を受けること。自分の年齢と性別でポピュラーながんを調べて、継続的に検査を受けること。40代の女性なら乳がん、子宮頸がん、胃がん、大腸がん、卵巣がんなど。卵巣がんの早期発見は難しいですが、それ以外のがんはきちんと検診を受けていればある程度は早期で見つけることができます。このように検診をしっかり受けることを二次予防と言います。

一次予防は、がんになりにくい生活を送ること。日の光を浴びて定期的に運動する。良質のタンパク質と緑黄色野菜をしっかり取る。ストレスをためない。休肝日を作る。タバコを吸わないなどなど・・・やることをやったらあとは思い煩うことなく面白おかしく暮らしましょう。こうして普段から体力を蓄えておいて、万一病気になったらその時はその時で全力を尽くして治療する。これが「正しくがんを恐れる」ことになるのではないかと思います。（坂田）

妊娠9ヶ月を迎え、6月末から産休に入らせていただくことになりました。大きなトラブルもなくギリギリまで元気に勤務できたのは、一緒にお仕事させていただく先生やスタッフに働きやすい雰囲気や環境を作っていただけたおかげだと感謝の気持ちでいっぱいです。

私自身は特別なことはしていないのですが、妊娠前から飲んでいたサプリメントを継続し、栄養状態を維持できるようにだけ心掛けていました。つわりなどの不調がなく、元気に過ごせているのも、妊娠前から栄養状態の底上げをしていたのに関係あるのかと思います。妊活中の方やそろそろ妊娠をと考えている方は、ご自身の食事や栄養について少し考えてみませんか？ぜひ、スタッフにご相談ください。（あきよさん）

ただいま、実験中

玉の汗が頬を伝う季節となった。ふと、気づいたことの中に一段と多くなった「物忘れ」がある。こう回数が増え、と「ド忘れ」ではなく、「年相応の物忘れ」でもなく、もっと進んで「認知症」？

ついこの間も、「ラミネート」という言葉が出てこない。夜になってやっと出てきた時、我が身に起こったことの重大さに、真面目に向き合わざるをえなかった。「ラミネート」と、以前巨人軍にいた「ラミレス選手」。自分の記憶の中の名前と関連づけて覚える・・・こんなことを考えました。今この方法を実験中です。

あ、我が家のピーチは暑さにもかかわらずいたって元気にしています。ではまた。（渡辺）

あきよさん、がんばり！

7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
31						

○休診

○午後休診

○代診