

# プルメリア42

発行日 2016.12.2 優レディースクリニック 03 (3984) 2278



## 来年こそは・・・

気がつけば11月ももう終わり、あと1ヶ月で2016年が終わってしまいます。毎年この時期になると、今年は何をして過ごしたかなあと思い返します。新しいことを始めたりやりたいことを色々考えはするもののなかなか行動に移すことができず、ここ数年変化のない年を過ごしています。

来年は、休日在家で過ごすのではなく、外に出てランチをしたり買い物をしてアクティブに過ごしたいと思っています。一人だと、今日はいいかなとなりがちなので、友人を誘ったり、誘いを断らないようにするところから始めます！来年が今まで以上に有意義な年になることを信じて今からしたいこと・行きたいところを色々挙げてみようと思います。(かおりさん)

立教大学のクリスマスツリーが点灯しました！



## 妊娠に向けて、3種の神器??とは?

ピルで避妊をしていた方がそろそろ妊娠を考えた時、3つのことをお願いしています。

まず一つ目、妊娠しても大丈夫そうな状況になったらできるだけ早めにピルをやめて基礎体温をつけること。健康なカップルでも妊娠するのに半年~1年、下手をしたら2年くらいかかることもあります。早めにやめていただくことでちょうど欲しい頃に授かることができます。

次に、風疹の抗体を持っているかどうか要チェック！妊娠中に風疹に感染すると赤ちゃんに病気ができることが知られており、あらかじめワクチンを打つことでこれが予防できます。

3つ目に葉酸サプリメントの服用。世界では葉酸内服により二分脊椎と言う病気が減ってきているのですが、日本ではサプリが仲々普及せず、むしろ増えてきています。ピルはやめ時が大切。是非ご相談ください。(坂田)

## 10分歩くと1000歩 (^^♪)

更年期とヘルスケアの学会に参加しました。印象的だった話が、「高齢化に伴い平均寿命はのびるが健康寿命はあまりのびない。今30代の人々の平均寿命は90才になるかも」というものでした。寿命が延びても健康で自立した生活がおくれなければもったいないですね。

生活習慣病になって寝たきりにならないよう、生き生きした老後がおくれるように日常生活に運動をとり入れ、衰えを少しでも先送りしていきたいなと感じました。ちなみに50-64才の人は毎日60分、65才以上の人は毎日40分の歩行が必要だそうです。(いとうちゃん)

## まさか・・・

つい先日。朝9:30頃の怪しい電話。「もしもしおばあちゃん？」よく聞くと半分くらい孫の声。「なおや?」「そうだよ、なおやだよ。今日家にいる?話したいことがあるんだけど」・・・「何?今日はあちこち用があって帰るのは夕方だけど、本当になおや?」「そうだよ」「声を変だね」「風邪引いてるからね」

ハテ???なおやは今、シャワーを浴びているはず???と考えていると電話はガチャんと切れた。

反省点:名前をこちらからは言わない。外出の時間は言わない。声半分にしているのは怪しい。主婦がホッとする時間帯の電話にはくれぐれもご用心を。(渡辺)

## 12月の予定

1月は6日より通常に診療を開始します。

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	⑳	㉓	㉔
㉕	26	27	㉘	㉙	㉚	㉛
①	②	③	④	⑤	6	⑦

○休診 ○午後休診