



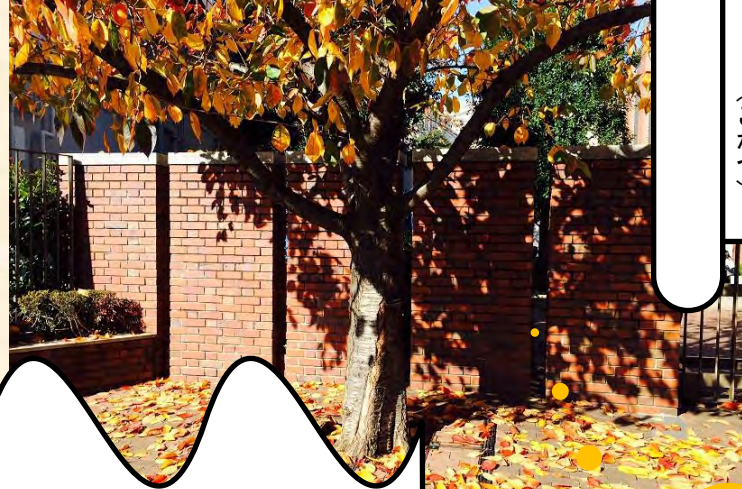
12月の予定

○ 休診日 ● 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
30	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			

受付からのおしらせ

- ・年内は12/27土曜午前にて診療終了です。
- ・年明けは1/5月曜より通常に診療を行います。
- ・豊島区住民検診で1月終了間際はごったがえしますので、対象の方は年内の受診をおすすめします。



院長おすすめ、
立教大学の西
池袋通り沿い、
紅葉。

そして今日も、また…
「ピーチ、バイバイ、おやすみ、また明日ね」小さく手を振りながら呼びかける夜十時頃。何をしていても、二つの大きな丸い目を私とあわせて「ウンッ、また明日ね」と答えるピーチ。ふすまを閉めて自分の部屋へ…がいつものパージョン。が、最近ふすまをしめた後の隣の部屋の様子がおかしい。「グル、グル、グル…」食後のデザートがもう一つ欲しい…もう少し遊びたい…ママが眠ったふりをしていると「ワン！ワン！」となる。昨夜は「ピーチ、うるさい！お休み！隣の部屋から私のきつい声。静かになる。「グル、グル、グル」遠慮がちな小さいおねだりの声…無視…ようやくあきらめて夜のとばりの中へ…。今日もまた、一日が終わる。
(渡辺)

チヨコレート嚢腫は癌化する？
卵巣にできた子宮内膜症をチヨコレート嚢腫とよびます。良性の病変で、生理痛や性交痛・排便痛・不妊の原因になることもありませんが、妊娠したり閉経するとよくなる病変です。最近、このチヨコレート嚢腫と卵巣がんの関係が少しずつ分かってきました。40〜50代になってある程度大きいチヨコレート嚢腫は癌化することがあるというのです。特に45才以上で6cm以上のケースが危険とのこと。管理の仕方次第では癌化をいち早く見つけることができるようです。3〜6ヶ月ごとにエコーでフォローすることが大切だそうですが、だからといって悪性化を予防できるわけではありせん。となると、チヨコレート嚢腫にならないのが一番大切というわけです。生理痛のある人は内膜症になりやすいといわれています。我慢するのではなく、ピルで内膜症を予防するのがベストということになります。生理痛の強い人は是非ご相談を…
(坂田)

カラダ、ポカポカ。
お風呂で温まりたくなる季節になりました。私はシャワー派なのですが、最近寒くなってきたので入浴剤を入れて浴槽に浸かるようにしています。今私が使っている入浴剤は「きき湯」という炭酸ガスの入ったものです。この炭酸ガスは、血管を広げ血行を促進し温浴効果を高め、疲労・肩こり・腰痛・冷え性などに効果があるといわれています。私自身お風呂から上がった後もシャワーだけの時と比べ身体がぽかぽかしているのが続き、ぐっすり眠ることができました。これからの寒い時期に皆さんも試してみたいかがででしょうか？オスメの入浴剤があれば教えてください！！
(こなつ)

にやんたま通信④
にやんたまが最近、あがつて欲しくない所に上がっては色々な物を落とします。注意してもしつこく繰り返す、わざとダメと言われることをしてこちらの反応を見ているようです。とりこんでいる時に限ってイタズラをするので、つい叱りつけてしまいますが、にやんたまは構って欲しいだけなんだよなと後から反省。にやんたまと遊ぶ時間も大切にしないと…
でもにやんたま、息子のお尻をかじるのだけは勘弁して下さい…
(にやんたまの母)

生きていれば誰でも…
先日、ZEMのあさイチで更年期について特集していました。閉経をはさんで前後10年が更年期で、早いと35歳くらいから更年期に入る人もいると聞いて衝撃。自分自身、患者さまに35歳からはホルモンバランスが乱れてきますよ、とお話していましたが、自分の年齢を考えたらあととほぼ3年で35歳だ！と急に実感してきました。
でも、日々患者さまと向き合わせて頂いている中で、40代でも50代でもいつまでたつても若々しくお元気な方々がいるんです。みなさん運動の習慣があつてお食事もお気をつけていて、続けている趣味があるそうです。運動は毎日してまうという方もいるので驚きます。
人間、生きていれば成長もするし必ず年齢は重ねて行くもの。思春期も更年期も迎えない人はいない。身体は自分で守つていかないと、順調に老化していく。生きてれば老化は決して止められないけど、自分でコントロールすることはできるんだなと、思いました。
私と同じアラサーのみなさん、楽しく元気に更年期を迎えるなら、いま！頑張るのが大切ですよ。一緒に生活を見直してみませんか？
(いしちゃん)