



発行日2015.11.30
レディースクリニック
03(3984)2278

プルメリア 30

12月の予定

○ 休診日 ○ 午後休診

日	月	火	水	木	金	土
29	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

受付からのお知らせ

・12月27日(日曜)～1月3日(日曜)まで年末年始休暇といたします。1月4日(月曜)～通常診療を行います。

先月末、豊島区医師会の区民講座「口」モティーフ・シンドロームを知ろう」に参加しました。名前はなんとなく知っているけど意味は?という方も多いと思います。口モトとは、骨・関節・筋肉の運動器が加齢により衰えて要支援・要介護状態になることです。骨や筋肉の量のピークは20~30代です。それ以降は、骨や筋肉に適度な運動で刺激を与える適切な栄養を取ることが大切です。若いから関係ないと思わず、10分でいいので体を今よりも多く動かしたりスクワットしたりと、日常生活で骨や関節・筋肉のアンチエイジングをしていきませんか?(いとうちゃん)



ただいま帰りました。
8ヶ月に及ぶ長い出張から先月26日、ようやく帰宅しました。
季節は移り、花も畠も街もクリスマス一色。でもピーチと私はクリーリックご近所、お友達のみなさん、それに家族の面々、数えきれないほど暖かいまなざしに見守られて、再び帰宅することができ、心からの幸せをかみこめているところです。皆さん、本当に長い間のお心配り、ありがとうございました。

先制医療という考え方 病気になつたら治療する、と思つていませんか？最近、そうではなくなつてきたんです…あらかじめその人がどんな病気にかかりやすいかを想定し、病気になる前に対処・予防していくという先制医療という言葉がクローズアップされています。婦人科領域では、生理痛の重い若い人たちが将来内膜症になりやすいのは有名な話なので、今はそういう人にはピルをのんでもらつて内膜症を予防しましようということになっています。

また、閉経後の肥満は乳がんや子宮体がんになりやすいため、肥満を放置せずに身体の管理をしていくよう指導するのも先制医療の一つです。

妊娠中の母親が極度のやせ（＝飢餓状態）にあると、生まれた子供が将来心筋梗塞や糖尿病・高血圧などにかかりやすいこともあります。こうした子供たちは、40代になる前の小さいうちからの管理が重要なことです。体や体質にあつた健康管理が大切ということですね。（坂田）

親子漫才
うちには今受験生がいます。
親子共々、受験初心者です。不安
な私は先輩に話を聞いてもらつた
り、娘の担任の先生や塾長に話を
しにいきます。感じたのは、うちの
親子は会話が多いという事。「親子
漫才」と言われるほど楽しい会話
を繰り広げているようです。
子どもの本音を聞き出すには、
こちらも対等な目線に立ち、本音
を話す。時には喧嘩になるけれど、
それも会話の一つだと思い、私は
楽しんでいます。春を笑って迎え
られるかわかりませんが、受験を
乗り越えられれば、また娘の自信
にも繋がつて行くでしょう。
親子漫才もパワーアップする事で
しよう。(ゆか)

うによつによつ！の理由は？
私は気分転換に、お風呂読書を日課にしています。方法は：タオルで本を包んで持つて入る。フタが机変わりです。フタを3分の2くらい閉めた状態でお風呂につかるのですが、ふたの余りを山型にして本を立て掛ける！！「れ、ポイントです。好きな本は毎日持ち込むのです。湯気でしけつて、横の断面をみると、ページがうによつによつ」と、ページは二冊かつて、一冊は大切に保管する」とにしました。★お風呂読書今年のマイベストブックとなつたのは渡辺和子（著）「おかれた場所で咲きなさい」でした。「いい出会いをするためには、自分で苦労して出会いを育てなければならない」とて出会いを育てなければならぬといふて皆さんもお風呂でほっこり、はいからですか？」

こんな近くに風流な…
先日駒込にある六義園に散策に
いってきました。お天気が良い休日で
「緑が観たい」と思い立つての外出で
した。行ってみると、ちょうど紅葉の
始まりの時期で、日本庭園と緑と紅
葉のコラボレーションは息を飲むほど
の美しさでした。

六義園は江戸時代の千七〇二年に
徳川綱吉の側近・柳沢吉保が作った
庭園だそうです（ウイキで調べまし
た）。また、古今和歌集の和歌を庭園
として再現したと伝えられているそ
うです。難しいことはよくわかりま
せんが、自宅から30分からず、山
手線の駅前にこんなに風流で美しい
場所があることがうれしい発見でし
た。私は花より団子で、六義園の中
で食べたお団子と甘酒がとてもおい
しく、おかわりしてしまいました。