

# プルメリア35



発行日 2016.5.1 優レディースクリニック 03(3984)2278

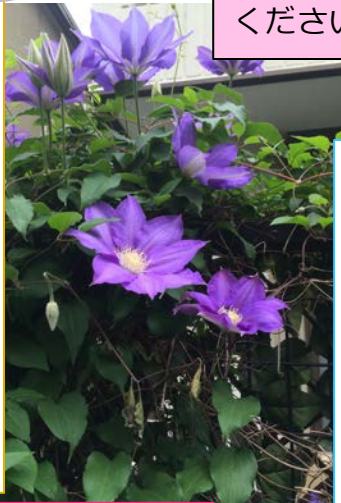
## 春といえば・・・

陽気も吹く風もさわやか。春は希望に満ちた季節ですが、一方で体調を崩す人も多いようです。温度変化が大きく、新生活で環境が変わりストレスも大きくなる季節・自律神経のバランスが乱れる時期なのです。自律神経には交感神経と副交感神経があって、脈拍や血圧・発汗・消化運動などを調節しています。このバランスを安定させるのに大切なのはやはり、当たり前の生活リズム。「朝、陽をあびて目覚め、しっかりと食事をとる。適度な運動をして、夜更かしせず眠る」+楽しく笑う時間・・・私自身も4月は体調を崩したので、生活リズムを見直していこうと思った春でした。(ちえこ)



## 『幸笑み(さちえみ)』

という名前の生菓子です。めったに自分では買わない和菓子。表面に目とピンク色の頬が描かれたおめでたいデザイン。愛嬌たっぷりです。幸福を招いてくれそうな気がして思わず買ってしまいました。名前もいいですよ。この個性的なお菓子。食べてしまうのはもったいなさかったけれど、ニコニコ、ほっこりしながら、ぱくり、ぱくり…。ホッと息を吐いて、肩の力が抜ける時、また次のパワーが入ってくるのを感じました。さっ、明日も頑張ろう。無理をせすに。(まつこ)



## 「それでも負けないために」

- 筋力が 生きる姿勢を 支えてく
- 婦人科は 早めに探そう かかりつけ医
- エステより ファンデーションより 良い睡眠
- 何か変? 体のサインは 見逃さない
- 乗りこなそう 仕事と家庭の バランスボール (女性の健康とメノポーズ協会編・標語)

風邪で10日あまりの休養中、筋力は失うのに早く、取り戻すのに遅く・・・身をもっての体験に内心、大慌ての自分を発見。こんなはずではなかった。階段の上りで感じる身体の重さ、下りでそれを支える脚力の弱さ。後輩たちに伝えておきたい。脳の命令に従わないこの身体のこと。いきいきと今日を生きるために今の筋肉量維持が必須なのだということ。今日のストレッチを自分のために。腸炎からどうやら立ち直ったピーチよ、これからも一緒にがんばろうね。(渡辺)

大型連休に向けて生理の調節を希望する方が増えています。でもちょっとまって！ピルを飲めない人がいるんです。40歳以上の人。喫煙する人。以前にもお伝えしたように前兆のある偏頭痛持ちの人。頭痛はないけれど閃輝暗点のある人等々・・・では、ピルがのめない場合どうすれば???

当院ではざっくりと生理を早めるような黄体ホルモンのお薬を出しています。“旅行にあたりそうな問題の生理”の前の月の生理が終わったらすぐに黄体ホルモンをのんでもらうと問題の生理を早められる場合があります。安全性は高いのですが、ピルと比べると月経移動の効果は確実とはいえないのが難点です。いずれにしてもピルを飲めないけれど生理を調節したいなという方は早めにご相談くださいませ・・・(坂田)

## 北海道とは違う・・・

すっかり暖かくなり、私も日頃の運動不足解消？にお散歩を再開しました。相変わらずの“おのぼりさん”で、北海道と比べると花の咲く時期や植物の違いがとても新鮮に感じます。4月は、仕事帰りに初めて千鳥ヶ淵に行きまして、日頃の疲れを忘れてしまうほどの見事な桜を見る事ができました。札幌はゴールデンウィークに、やっと！梅と桜が同時に咲きます。緩やかに暖かくなるからか、満開だとしても葉桜が多く、関東の桜には本当に感動します。4月下旬からはツツジやハナミズキが綺麗に咲いていますね。今日のはあそこの〇〇を見に行こうかな、と、楽しみを作りながら。お散歩の回数を増やしていこうと思います。(みずき)

## 5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