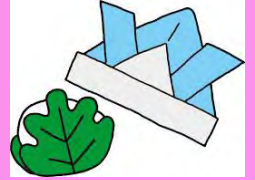


プルメリア46

発行日 2017.5.1 優レディースクリニック 03 (3984) 2278



ゆる～い気持ちで

ここ数年、生理前の体調不良に悩まされていました。頭痛・落ち込み・イライラなど。家族にもわかってもらえず・・・ところが、ここ数か月生理の症状が今までよりも気にならないのです。

思い当たることは一つ、ダイエット目的ではじめたゆるい糖質制限。昼食・夕食に好きな味付けをした野菜スープとお肉や魚・サラダ・野菜炒めなど糖質が少ないおかずを食べ、白米やパンなどは食べないという簡単なものです。でもやっぱり甘いものは食べたくないので、ご飯の後に甘いものを少し食べます（笑）。間食も低糖質のお菓子、チーズなどを食べています。

体重が少し落ちはじめ、生理の前も楽になりました。まさに一石二鳥！先生や看護師さんがPMSの方に糖質制限を勧める理由がよくわかったので、同じように悩んでいる患者様に自信をもってお勧めしたいです！

ちなみに野菜スープは味をつけず週に1度大量に作って冷凍保存して、食べるときに好きな味付けをするので、味に飽きることなく続けていけます。皆様も試してみてください。（かおり）

まるで、夢のような・・・

子宮内膜症で生理痛がひどかった私は生理なんか来なくていいのに、と何度思ったかわかりません。え？貴女もそうなんですか？・・・そんな貴女のためにヤーズフレックスが新発売です。

従来のヤーズと同じ成分ですが、飲み方が大幅に変わります。今までは実薬を24錠のんだら4日間休薬して生理をおこしていたのですが、今度は最長で120日続けて飲むことができます。つまり、4か月に1回しか生理をおこさないでいいことになります。夢のような薬です。ただし、避妊としては使えません。また、パートナーのいらっしゃるかたは妊娠していないことを確認するために毎月生理をおこす従来のヤーズがおすすめです。変更を希望される方はぜひご相談ください。（坂田）

切り替えるしかない！

4月、お花見に行った時の出来事です。桜の花の写真を撮るため、40-50cm位の石垣の上に乗ろうとしたとき、足が上がらず登れませんでした・・・あれ？前は難なく簡単にできたはずなのに。とっさの時の力の衰えを実感しました。普段はエスカレーターより会談、買い物は徒歩、休みの日はウォーキングをしたり割と気を付けていたが。とっさの時の動きって加齢とともに低下していったなど実感しました。昨日の私と今日の私は変わりないけど、数年前の私と今の私、大きく違ってきているんですね。これからもふとしたことで、今までと違うと感じることがあると思います。前はできたのに、と嘆くより、うまくつきあえるように切り替えが大切、と帰りの電車の中で思いました。（いとうちゃん）



ピクニック

順番に風邪をひいたあとのGW。やっと恵まれた穏やかな日差しに誘われて、友人とふたり、目白の森へ。何十年も前に一度だけ子供と訪れた記憶を頼りに。

門を入った右手の管理事務所は昔のまま。見上げればそこは自然に自由に伸びた木々たちのこずえが高く、サヤサヤと青空に溶け、小路の枯葉とチップスを踏みしめて進むと、ベンチとテーブルが。ここで持参したお弁当を広げる。

5歳頃の娘がそばでドングリを拾っているような気がしたわたしたちのピクニック。永くてアツという間の娘とわたしの時間。（渡辺）

5月の予定

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	1	2	3

○休診 ○午後休診