

# レディース通信1月号



2011.12.25発行

インフルエンザが全国的な流行期にはいりました。

しかも、今年はマイコプラズマ肺炎、RSウイルス感染症の患者が例年に比べて多く報告されています。人に向けてせきをしない、せきが出ている時にはマスクをするなどの「咳エチケット」が大事ですね。

## 2012年1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 説明会	12	13	14
15 妊婦教室	16	17	18	19	20 説明会	21
22	23	24	25	26	27	28
29 説明会	30	31				

水・金はPM休診、日曜は医師が指定した方のみの診察です。

☆説明会☆初診の前に受けて頂く説明会です。

費用無料、2時間程度です。定員がございますので、必ずご予約ください。

11日 10:00～ 20日 10:00～ 29日 10:00～

★妊婦教室★

15日 10:30～

☆病院より☆

不妊カウンセリングをはじめました。カウンセリングをご希望の方は、ご予約下さい。

火曜日11:30～12:30、土曜日15:00～16:00、無料です。



☆医師より☆

年明けは1～3はお休みを頂き、4日から通常通り診察をおこないます。お電話でご予約の上ご来院下さい。（名越）

★医事より★

年末年始は予約が混み合う可能性があります。出来るだけ早めのご予約をお願いいたします。

♪毎日寒いので困っています。（丹原）

☆看護師より☆

注射室が完成しました。完全な個室となっておりますので、安心して質問や相談などもして下さいね。

♪そろそろ餅つきの季節ですね。うちでも毎年お餅をついています。（林）

★培養士より★

今年は東日本大震災にみまわれ、日本全体が大変な1年となりました。学会などでも体験談を聴く機会があり、大変勉強になりました。来年は危機管理を徹底しておこなっていく予定です。来年もよろしくお願いいたします。

♪1/8は京都でエンブリオロジスト学会があります。冬の京都は寒そうですが、頑張っているって来ます（武南）

## 今月の相談コーナー



妊婦は葉酸のサプリメントを飲んだ方がよいというのは本当ですか？

葉酸はほうれん草の抽出物から見いだされた水溶性のビタミンB群の一種で、細胞分裂には不可欠な栄養素です。胎児の細胞分裂が活発な妊娠初期に葉酸が不足すると、無脳症や二分脊椎症などの病気の発症が増加するといわれています。

母子健康手帳にも2000年以降、これらの病気の発生予防のため、葉酸の必要性（1日に400 $\mu$ g）が記載されています。しかし日本での葉酸の必要性や認知度は海外に比べてまだまだ低く、最も摂取が必要なはずの妊婦さんでさえ9割以上が葉酸不足という調査報告もあります。

葉酸の含有量が多い食物は鶏レバーやほうれん草などですが、葉酸は熱に破壊されやすいため、サプリメントからの摂取の方が有効です。

さらに重要なことは、ほとんどの女性は妊娠に気づいてから産婦人科などで葉酸のことを知って栄養管理を始めるのが現状ですが、実はそれでは手遅れなのです。妊娠初期に十分な血中濃度になるには、妊娠の1カ月以上前から十分な葉酸を摂取する必要があります。従って妊娠を考えている女性は常に葉酸の入ったサプリメントを摂取しておくことが大切です。



名越産婦人科&リプロダクションセンター  
TEL (086) 293-0553/FAX (086) 293-2184 e-mail nagoshi@samba.ocn.ne.jp  
ホームページ www.不妊QandA.jp  
www91.tiki.ne.jp/~nkazu/i/