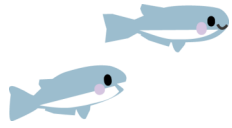


# レディース通信7月号

2013.6.25発行

7月の代表的な花はガーベラです。ガーベラは色によって花言葉や効果が違って、赤いガーベラを置くと、低血圧、頭痛、目眩に効くそうです。血流が悪く、疲れやすい、朝起きれないなど、低血圧の人はまっすぐ伸びた赤のガーベラを一輪飾ってみてはいかがでしょうか？ピンクのガーベラは素直な自分に戻れる、オレンジのガーベラははつらつとした生活をする事ができるそうです。



## 2013年7月

水・金はPM休診、日曜・祝日休診

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

### ☆説明会☆

初診の前に受けて頂く説明会です。

費用無料、3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。

12日（金） 21日（日） 31日（水） 10：00～ です。



### ★妊婦教室★

7日10：30から2時間程度（参加無料）です。助産師さんが妊娠初期の身体の変化や気をつけたいことについてお話しして下さいます。定員がございますので、必ずご予約ください。

### ☆看護主任より☆

週に2回火曜日と土曜日に1時間の枠で無料のカウンセリングを行っております。指定日のカウンセリングよりも診察のついでに「ちょっと心配事を相談したい。」という方が見受けられます。「カウンセリングを予約!」という身構えるかもしれませんが「ちょっと話を聞いて欲しい」と声をかけて頂ければ大丈夫です。今までの治療を客観的に振り返るだけでも少し考えが整理されるかもしれません、愚痴も歓迎です!スタッフに気軽にお声をかけて下さい。

## ☆医事より☆

今年は、昨年より12日も早い梅雨入りとなりましたが、岡山では蒸し暑い日が続いております。当院もすでにエアコンが稼働しておりますが、もし寒い等ご意見ございましたら、お気軽にお声掛け下さい。よろしければ、備えてある膝掛けもご利用下さい。

♪三宅商店でおいしいパフェを食べました。季節で種類が変わるので次も行きます。(安田)

## ★看護師より★

熱中症の発生が、7～8月ピークとなります。気温が上がっていくこの時期に暑さへの抵抗力をつけておきましょう。予防対策として、適度な運動をし暑さに身体をならしたり、住居の風通しを良くして涼しい衣服を身に付けたりしましょう。

♪これからの季節は水分をこ・ま・め・にとりましょう。私はいつも水筒を持ち歩いています。真水よりもスポーツ飲料など、ナトリウムを含んだ水分補給をお勧めします。(安藤)

## ☆培養士より☆

先日の学会で、精液の採取時間から人工授精施行までの時間による妊娠率には差がないという発表を聞いてきました。採取から精子調整までの時間は3時間を目途に精子運動率が低下するので、精子の温度管理に気をつけてできるだけ早めにご持参下さい。

♪最近話題の寝台特急出雲に乗って東京へ行ってきました。初めての寝台列車の車内は綺麗な内装で個室には可愛いパジャマが置いてあり、扉にはオートロック機能までついていて驚きの連続でした。(坂井)

## 今月の相談コーナー



基礎体温をつければ、排卵しているかどうか、はっきりわかりますか？  
(岡山市 27歳 主婦)

朝目覚めたらすぐ測る基礎体温の記録は、女性ホルモンの状態を知る有効な手段です。排卵後に卵巣から分泌される黄体ホルモンには基礎体温を上昇させる作用があり、排卵後は排卵前にくらべて0.3℃程度高温となります。このことから低温期の最終日が排卵日と推定されます。妊娠を希望されるカップルは排卵日あるいはむしろその1～3日前頃に性交渉をもつと妊娠が期待できます。

しかしよく言われる「排卵直前に体温が下がる」と言うのは俗説で、いつ排卵するか  
の推定は基礎体温のみでは不可能であり、超音波検査や尿中ホルモン測定が必要です。

また近年、基礎体温が高温期になっても排卵していないことがあることがわかってきました。排卵とは卵巣の中で発育した卵子が卵巣の中に残ったままになっている現象(黄体化未破裂卵胞)が、不妊症女性の約20%で起こっているという報告がなされ注目されています。このような場合は不完全な排卵なので妊娠はできません。ここに基礎体温の限界があります。

本当に排卵が起こったか否か、あるいは排卵直前か否かを知るには超音波検査を何度か繰り返す必要があることを覚えておいてください。

