

川合産婦人科



Four seasons news letter

出版元

医療法人川合産婦人科 事務局 愛知県名古屋市西区坂井戸町 191 TEL:052-502-1501

季節のお便り

妊娠第11週目（3ヶ月目） マックポテトにあんかけパスタ

悪阻のピークを超えて、ようやく日常生活に落ち着きを取り戻す頃でしょう。この時期は「あれが食べたい！これが食べたい！これはダメ、あれはダメ！」とちよつと偏つたものが食べなくなるから不思議です。

食べられるときに食べれるものを食べて、水分補給もしっかりとりましょう。あかちゃんの骨や歯の発達を助けるビタミンCも忘れずに。お勧めはりんご。ビタミン類だけでなく、体に良い栄養素が沢山つまっている優等生です。

あかちゃんは4〜5センチ前後に成長しています。ちよつと手のひらサイズ。かわいい手

がこちよこちよ動いている様子をエコーで見れるかもしれませ

ん。生涯止まる事の無い心臓の音も聞こえるようになります。

この時期、ママのおなかはちよつとづつ張り出してきました。足元が見づらくなってきました。ご家族の方に協力をしてもらつて、床に色々なものを置かないようにしましょう。

第1子がいらつしやるご家庭では、足元がおもちゃ王国の場合があります。ちよつとした事でもとつさに回避できないのが妊婦さんです。お片づけの基本を教えるには絶好のタイミングかもしれないですね。

「ぼーがいつぼんあつたとさー♪」
この棒は何でしょう？

実は、第11週目の赤ちゃんの身長なんです。体長は約4cm〜5cm前後。この身長で重要な臓器や頭、手足がまとまっていると思うと、本当に神秘的ですね。

「風邪は気から」 「大病は内臓脂肪から」

「サイレントキラー」とは？

婦人病や成人病と言われている根本的原因は様々。しかし、その根底には内臓脂肪が密接にかかわっています。「主人はあんなに太っているのに健康診断ではオールAだつて！？私はずんぜん太っていないのにコレステロールが高いから生活習慣病の恐れがありつて。食生活を改善しないさいと言われた！」喫茶店で隣の席から聞こえてしまうような愚痴です。しかし、この軽微な状態を放置すると、早かれ遅かれとんでもないしつべ返しが。

著者の私の体験でお恥ずかしい話ですが、昨年の3月に中性脂肪が747ありました。コレステロールは450。お医者さんから「気をつけなさい」と。当時は公私色々あり、アルコール摂取量が多い時期でした。γGTPだけ注視してしまい、基準値以内だったので「よし」をつけてしまいました。その後も辛いもの好きな私は、香辛料をバンバンふりかけ、お肉が大好きなので牛豚問わず週4回食べ続けました。10ヵ月後、健康診断で腎臓にレッドマー

クが点灯。尿蛋白と潜血が陽性になってしまい腎臓が弱つていると言われました。腎臓は生涯修復する事ができない臓器。塩分、たんぱく質、お酒を絶対に控えなさいと医学的指導が入りました。そうなるからでは遅いのです。心は元気で体がついてこない。

「病は気から」と言われますが、沈黙の臓器に対して「気」だけではどうしようもならない事がありません。体脂肪や体重が増加したら、適度な運動と食事制限を早めに心がけましょう。心配な場合は当院にご相談ください。

もっと身近な

川合産婦人科を目指して

当院はこの名古屋市西区で45年間、お母さんの代からお孫さんまでをサポートするために産婦人科として営んでまいりました。時代と共に環境は変わつて参りますが、当院は親切・丁寧をモットーにみなさまへ貢献できればと存じております。

当院は本年度よりホームページを活用して、様々なお知らせを発信してまいります。