

# 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13週目（3ヶ月目） さあ、安定期に入ります！

妊娠期間中のハッピーアワー、安定期に入りました。この時期に正式に「妊娠しました！」報告をする方も多いのではないのでしょうか。この先あと4週もすれば胎盤が完成します。ハピアワに入ったからと言って油断は禁物です。無理な動きや仕事、長距離旅行は状況を考えてから行動してくださいね。悩んだら、即当院の川合院長へ相談してください。おなかもポッコリが目立ってきました。ゆるゆるウェアへ選交代の時期です。

第2子の出産では、1人目の子の経験でそろえるものが良くわかるし、（お下がりで）あまりそろえるものが無いことに気づ

きます。しかし、第1子の場合、「色々そろえなくちゃ！」と考えてしまいます。後から考えると（あれは3回しか使っていない）（これはまったく使わなかった）（これは不便だった！）とわかりません。周囲の情報をよく吟味して購入計画を立てていきましょう。ベビーベッドやその他もろもろ購入すると、約10〜30万程度の予算。計画的に。

この時期あかちゃんはやさしく10cm、体重は20g程度です。臓器もしっかりと働き始め、羊水を飲んで、尿を羊水へ放出し、現代が必要としているまさに循環型の環境を体験しています。

「ぼーがいつぼんあったとき〜♪」  
この棒は何でしょう？

実は、第13週目の赤ちゃんの身長なんです。体長は約7cm〜10cm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!? 私はぜ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あり?! 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くある愚痴です。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。

著者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。お医者さんからは「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。YGTPだけ注視し、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カ月後、健康診断で腎臓にレッドマークが点灯。尿管

白と潜血が陽性になってしまいました。腎臓が弱っていると言われてしまいました。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。そうなる前から遅いのです。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す。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って参りますが、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。