

食事制限や運動療法など、試してみただけで成果は…という方も多いと思います。そこで、無理なく始められるダイエットのお話をさせていただきます。

最初におすすめるのが「デトックス（解毒）」です。私たちは食品添加物や環境などから、日常生活で知らぬ間に有害な物質や毒素を体内に取り込んでしまっています。これは様々な障害や症状を引き起こす原因になりますから、サプリメントなど身近なもので上手に解毒していきたいですね。そこで簡単に解毒する方法、それは水分摂取です。午前中は解毒が盛んにできる時間ですから、ミネラルウォーターを2ℓくらい摂るようにします。これが体内の不要なものを排出する手助けをしてくれます。

浮腫（むくみ）が気になる方はサプリメントでカリウムを補うのも効果的ですが、容量用法は個人差もありますので、ご相談ください。

解毒ができるとそれだけでもダイエットの効果がみえてくることもあります。できるだけやせたいという方は、食事時間を見直してみようか？できることからコツコツと、そして長く続けることが重要です。食べるもの制限が困難な方は、寝る前2時間は食べないようにしましょう。より早くに効果を出したいという方は、寝る前5時間は食べないようにします。これは肝臓を休めることで毒素を排出させるのが理由です。



ダイエットとサプリメント

ウェルエイジングコーディネーター・看護師 金井佐希子

そして秘策は、おやつを食べること。ダイエット中におやつなんて！と思われるかもしれませんが、私たちの体はお腹がすくと、栄養分の吸収力が強くなります。食事のあと時間があき、次にいつ食べてくれるのだろうと身体は不安になり、吸収力をUPするわけです。お相撲さんは1日2食しか食べないので、あんな風には大きな身体になるわけです。つまり、3時のおやつを食べることで、血糖を下げすぎないでいられ、夕食の吸収を抑えることができるのです。そうお気づきですね？朝食を抜くのも同じ効果で、太りやすくなってしまいますから、三食きちんと食べることは大切ですね。

最後に「これ食べたなら太るな～」などと罪悪感を持ちながら食べることは、ストレスですね。

これも太らせてしまう要因です。ストレスって猛烈な食欲を引き起こすのです。上手に解消していきたくいですね。

私たちウェルエイジングコーディネーターは全員「サプリメント」の認定を受けています。糖の吸収を少なくするサプリメントや、食べたものを燃焼しやすくさせるもの、解毒するサプリなど一人ひとりにあったサプリメントの処方や、カウンセリングでストレスを解消させながら、ダイエットのお手伝いをさせていただいています。

実際に私もダイエットサプリを飲んでいますが、半年くらいで顔のむくみがとれて、憧れのくつきり二重になりました。さらに自分の理想・目標に向かってダイエット中です！皆さんと一緒に、キレイに健康的にダイエットしてみませんか！



秋～冬のお肌のお手入れ

「リリッシュ」エステティシャン 菊地布美乃

涼しくなり、すっかり外も秋めいてきましたね。この時期気になると言えば、お肌の乾燥ではないでしょうか？お肌がカサカサしてお化粧のノリが悪い、何だかシワつぼくばくなった気がする…そんな方が多いのではないのでしょうか。潤いのある、みずみずしいお肌を目指し、本格的な冬が来る前に今から少しずつお肌のケアをしていきましょう。

まず乾燥を防ぐには、摩擦をさけ、肌の動きを高め、水分を与え、肌の水分保持力を向上させることが大切です。自宅でのお手入れの際は、なるべくお肌をこすらずに洗顔し、たっぷりの化粧水、美容液、クリームを入れていきましょう。この時、ホットタオルでお顔を温め、毛穴を開かせてから化粧水を入れると効果的です。化粧水は、水分保持効果の高いアミノ酸配合のものやヒアルロン酸、コラーゲンが入ったものを使用するとお肌に潤いができます。

また、肌のタイプによって使い分けも必要です。たとえば皮脂が多く水分が少ない方は水分補給を中心に、皮脂が少なく水分も少ない方は水分、油分をたっぷり補いましょう。時間がある時は、マッサージやパックでお肌の動きを高めてあげるのもいいですね。

もっとお肌に潤いが欲しいと言う方はエステもおすすです。プルプルのお肌をお持ち帰りしてみたいかでしょうか。

メディカルエステメニュー

- 美肌のために for beauty skin
- ※美白コース《90分》 ¥9,000
クレンジング⇒吸引⇒フリマトル⇒デコルテ&フェイスシャルマッサー⇒パック⇒エッセンス導入⇒セルサージュ仕上げ
- ※リフトアップコース《90分》 ¥9,000
クレンジング⇒吸引⇒フリマトル⇒デコルテ&フェイスシャルマッサー⇒超音波⇒グローブパック⇒仕上げ
- ※毛穴コース《60分》 ¥6,000
クレンジング⇒フリマトル⇒毛穴洗浄⇒パック⇒セルサージュ仕上げ
- ※リフトアップコースA《30分》 ¥3,500
クレンジング⇒ガルバックス⇒仕上げ
- ※リフトアップコースB《60分》 ¥6,000
クレンジング⇒吸引⇒フリマトル⇒デコルテ⇒ガルバックス⇒パック⇒コットンパック⇒仕上げ
- ※イオン導入《30分》 ¥3,500
クレンジング⇒イオン導入⇒仕上げ

※ウェルエイジング外来のメディカルエステメニューが増えました！お顔のたるみや毛穴が気になる方は、是非一度お試しください！

佐藤病院 ウェルエイジング外来
TEL 027-322-2243
http://www.sato-wellaging.jp

■診療日時/月・火・木・土 13:30~16:00(予約制)
※各治療、施術は佐藤病院診療室に準じます
※HPよりインターネット予約「ウェルエイジング外来」にご予約ください
※佐藤病院初診の方は、お電話にてご予約ください

■診療時間
月～日曜 8:30～13:30
(水曜 8:30～12:30)
*祝日・年末年始は休診



除菌スプレーの作り方

Pureleaf アロマセラピーアドバイザー 相川佳世子

風邪に悩まされる季節になりました。今回は、そんな今の季節にぴったりの万能エアスプレーをご紹介します。是非おためしください！

使用する精油の作用)

- ①ティートリー：細菌や真菌、ウイルスを抑制する働きがあり、強い殺菌力、感染症の予防、免疫力アップの作用があります。スプレー等で室内に拡散させることで、風邪や病気の予防にもなります。
- ②ユーカリ：呼吸器系への殺菌作用。鼻づまりや喉の痛みを和らげ、咳を鎮めます。かぜや花粉などアレルギー症状の緩和に。鼻の炎症や緊張からくる頭痛を抑える働きもあります。
- ③ペパーミント：胃の筋肉をリラックスさせる。風邪や鼻かぜにも有効で発汗作用があり、熱を下げます。

材料)
・無水エタノール(薬局で手に入ります)…20ml
・精製水(ミネラルウォーターでも可)…10ml
・精油(濃度2%)ティートリー8滴、ユーカリ3滴、ペパーミント1滴
・スプレー容器(30ml 容器が適)

作り方)
分量のアルコールと精製水を混ぜ、精油を加えスプレー容器に入れたらできあがり

使用方法) 玄関先やお部屋にスプレーすれば、空気中の殺菌や芳香に。テーブルやイス、手すりなどには、おしぼりやティッシュに吹き付けてふき取り用として。スリッパやソファなどに直接かけてもOKです。便座の消毒としてもお使いいただけます。

※速乾性で使いやすいさを考えたアルコール濃度です。鼻づまりなどアレルギー症状が気になる方は、ユーカリ精油を多めにするなど精油やアルコールの分量を変え色々試してみてください。

※高温多湿はさけて保存してください
※使用前には容器をよく振って中身を混ぜてからお使いください
※この濃度は手指の消毒にはお勧めしません
※万が一、目に入った場合は大量の流水で洗い流してください

【佐藤病院関連施設】
アロマセラピートリートメントサロン「Pureleaf」は 別棟3Fです！
Tel. 027-327-9503 http://www.pure-leaf.com

不妊治療・生殖医療部門
高崎ARTクリニック便利
願いを持つすべての夫婦に
かけがえのない出会いが訪れますように…

現在、高崎ARTクリニックでは、アロマセラピーを利用した環境づくりを実践しています。

例えば待ち合いロビーの芳香浴。精油は、気分をリラックスさせ気持ちよくしてくれる柑橘系のオレンジスイートやグレープフルーツ、心と身体のバランスを整えてくれるフローラル系のゼラニウムや憂鬱な心を癒し手足の冷えに効果のあるラベンダーなどを主に利用しています。

アロマセラピーは身体に起こったトラブルをその部分だけでなく、心を含めた全身的なものとして考えます。ストレスの多い不妊治療を受ける患者様の体調を整え、リラックスしてお待ちいただけるために役立っているとうれしいです。

【2009年1月～7月】実績
治療周期数(体外+顕微) 816件
移植件数 242件
化学的妊娠率(胚移植あたり) 34.3%
臨床的妊娠率 27.3%
平均年齢 36.4±4.7才

でばり通信 vol.17

患者様と佐藤病院をつなぐ
コミュニケーションメディア



産科婦人科総合出張佐藤病院
総務部：大河南・木内・小坂橋・福田
http://www.sato-hospital.gr.jp
ブログ http://blog.livedoor.jp/debari/
E-mail:renkei@sato-hospital.gr.jp
2009年10月25日発行

新型インフルエンザ対策



感染対策委員・
インфекションコントロールドクター 池田 申之

群馬県内でも新型インフルエンザが流行しています。妊婦さんや新生児、また術後の患者様への感染予防のため、手指消毒やマスクの着用、面会者や外来つきそいの制限をさせていただいておりますが、多くの皆様にご理解・ご協力をいただき大変助かります。今日は新型インフルエンザへの対応で、患者様からよくある質問についてお答えします。

新型インフルエンザ感染症対策 Q&A

Q：新型インフルエンザワクチンを打ったほうがいいですか？
A：妊婦さんは、感染した場合に重症化しやすいので、ワクチンを優先的に接種すべきとされています。また、お産近くでかかってしまうと、生まれてきた赤ちゃんにうつしてしまう可能性があります。確実に感染予防できるわけではありませんが、打たない場合のリスクの方が大きいと考えられます。

Q：新型インフルエンザワクチンを打っても大丈夫ですか？
A：妊娠中の全期間で接種可能です。妊娠初期に打っても赤ちゃんの奇形を増やすことはないと言われています。体調やアレルギーなどのために接種できないこともあります。副反応として、注射した場所の発赤、腫れ、痛みがあり、全身の反応として発熱、頭痛、寒気、だるさが出ることもあります。

Q：新型インフルエンザワクチンを、授乳中に打ってもいいですか？
A：ワクチンを打つことで、母乳を介して赤ちゃんに感染することはありません。「1歳未満児の保護者」ということで、来年1月ごろから接種可能になる見込みです。

禁煙外来はじまる～喫煙の実態と保険診療による禁煙指導～

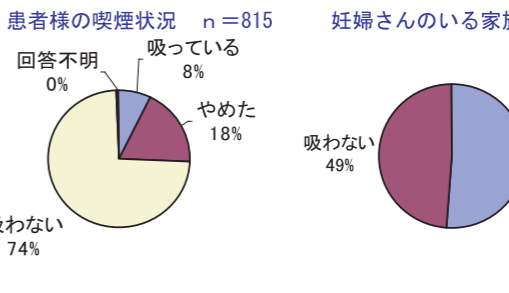


皆さんは、たばこの害について考えたことはありますか？たばこの煙に含まれる化学物質のうち200種類以上は有害物質であり、それは喫煙者が取り込む主流煙よりも周囲にいる人へ影響する副流煙に多く含まれていることがわかっています。その他、肺炎患・心疾患・動脈硬化などの病気や、胎児や子供に与える影響、お肌の老化や手術の麻酔への悪影響、コストなど喫煙のデメリットをあげたら、この欄ではとても足りません。

世界的にみると、日本人の喫煙率は先進国としてはまだまだ高く、平均喫煙率は成人男性 39.5%、成人女性 12.9% となっています。喫煙率が最も高い世代は、男性では40代(47.8%)、女性では30歳代(19.3%)であり、女性は20歳代30歳代が増加傾向にあります。家族や社会を支え、出産・育児にも関わる重要な年齢である方々の喫煙率が高いことがわかります。(たばこ産業「平成20年全国たばこ喫煙者率調査」より)

また当院でも去る8月、禁煙外来開設を目前に外来患者様815人(内467人は妊娠中の方)にご協力いただき、喫煙に関するアンケートを実施しました。その結果、815人中現在吸っていると答えた方は64人。うち50%以上が10年以上の喫煙歴のある方でした。妊娠中でも残念なことに13人は喫煙されていることもわかりました。

また現在妊娠中で1年以内に禁煙したという回答は50%ありました。これは多くの方が妊娠を機にもしくは妊娠することを前提に禁煙されたことが推測できます。その一方で妊娠されている方のご家族の喫煙率は50%を超え、「家族に禁煙して欲しいと思っている」という妊婦さんが75%いらっしゃることがわかりました。妊婦さんのご主人様56人から得られた回答では、吸っていると答えた方が39%、1年以内に禁煙した方は60%でした。喫煙または受動喫煙もたらす害については、全員の方がよく知っている」「だいたい知っている」と答えたにも関わらず、「今のところ禁煙を考えていない」と答えた方が48%ありました。また喫煙中のご主人様のうち52%の方は、禁煙をした経験のあることがわかりました。これは、禁煙の難しさを物語っているように思います。



佐藤病院は9月より保険による禁煙サポートができる外来として名乗りをあげ(*条件により保険診療が適用にならない場合もあります)女性患者様だけでなく、そのご家族(男性も含む)にも受診していただける体制が整いました。禁煙に挑戦してもいつも途中で挫折…等、ご自身の意思だけで禁煙に成功することは、なかなか難しいのが現実です。医療スタッフによる禁煙治療・禁煙サポートで今度こそ禁煙してみませんか。自信のない方、不安な方まずはご相談してみたいかがでしょうか。ご相談は1F「相談コーナー」まで。

院長 佐藤 仁
副院長 佐藤 雄一