

特定健診 がん検診

特定健診は、生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。

当院では、特定健診と同時に大腸がん検診・肺がん検診を受けていただくことをお勧めしています。

まずは年に1度の健診を受けることで、健康状態をチェックしましょう！

特定健診

対象者:40歳以上の方

※特定健診を受けるには受診券が必要です。

自己負担

国民健康保険(橋本市・伊都郡のみ)の方 : 500円

健康保険組合・共済保険などの方 : 無料～一部負担

※加入している健康保険により異なります

【検査項目】

1. 既往歴の調査(服薬歴および喫煙習慣の調査を含む)
2. 自覚症状および他覚症状の有無の検査
3. 身長、体重および腹囲の検査
4. BMI(BMI=体重kg÷身長mの2乗)の測定
5. 血圧の測定
6. GOT、GPT およびγ-GTP の検査
7. 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール量の検査
8. HbA1c 検査
9. 尿中の糖および蛋白の有無の検査
10. 医師が必要と判断した場合は次の項目も検査が行われます。
11. 心電図検査
12. 血液検査(ヘマトクリット値、血色素量[ヘモグロビン値]、赤血球数)

大腸がん検診

対象者:40歳以上の橋本市在住の方

実施方法:問診

免疫法便潜血検査2日法

(検便の容器をお持ち帰りいただきます。)

自己負担:500円 ※受診券必要

(70歳以上または生活保護世帯は無料)

肺がん検診

対象者:40歳以上の橋本市在住の方

実施方法:胸部X線撮影、

喀痰検査※医師の判断により必要な場合

(喀痰検査の容器をお持ち帰りいただきます)

自己負担:胸部X線のみ 無料

胸部X線+喀痰検査 500円

※受診券必要

特定健診・がん検診は予約が必要です。まずはお電話下さい。 ☎ 0736-32-8511

Okumura news

Summer Vol.5 ladies



診療体制が変わります

平成26年8月1日より、下記の通り、受付時間変更・婦人科の診察を火曜日・午後も行います。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	△	○	△	○	△
午後2:30~5:45	○	△	○	—	○	—

○:婦人科・内科

△:婦人科のみ

奥村レディースクリニック

〒648-0072 和歌山県橋本市東家4丁目17-13

TEL 0736-32-8511

妊活のツボ

夏こそ！冷え対策

～三陰交～

夏場はエアコンの効きすぎたお部屋やスーパーなど、身体を冷やしがち。

妊活には大敵の冷え！

そこでオススメのツボが三陰交と呼ばれるツボです。

血を補い、血のめぐりを良くするツボです。

冷え性や胃腸障害、婦人科系疾患である月経不順・生理痛・

更年期障害などに使われることも多く、

また、男性生殖系疾患にも効果があると言われています。

入浴後など、身体が温まったときに刺激すると効果的。

三陰交を冷やさないようにするのも大切です。

妊活のツボで子宮力・妊娠力をアップさせましょう！



くるぶしの一番上から指4本分上（8～9cm上）、すね骨のすぐ後ろにあります。押すと軽い痛みを感じるところです。

更年期障害

「何もやる気にならない」「家事や仕事がかどらない」「うつうつとした気持から抜けられず、これまでの元気な自分とは違ってしまった」……。

こころもしくはからだに、これまでと違った症状を覚えられた方は、更年期障害の可能性があります。ひとりで悩まず、ぜひお気軽に来院の上、医師と相談してください。

※ホルモン補充療法・漢方薬・抗うつ薬・精神安定剤などによる治療を行います

簡略更年期指数（S M I）

症状	症状の程度（点数）			
	強	中	弱	無
①顔がほてる	10	6	3	0
②汗をかきやすい	10	6	3	0
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
④息切れ、動悸がする	12	8	4	0
⑤寝つきが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
⑥怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
⑦くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
⑧頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
⑨疲れやすい	7	4	2	0
⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
⑪トイレが近い、尿もれがある	10	6	3	0
⑫膣や尿道がヒリヒリする、性交痛がある	10	6	3	0

①～⑫までの合計点数による自己評価

0～25点：まだ症状は比較的軽い方ですね

26～50点：食事、運動に気を付け無理をしないようにしましょう

51～70点：外来で、生活指導のカウンセリング、薬物療法を受けたほうがよいでしょう

71～90点：長期（6カ月以上）の治療が必要です

91点以上：各科の精密検査を受けることをお勧めします

注）このチェックは更年期障害かどうかを確かめるひとつの目安としてご利用ください。

たとえ点数が低くても気になる症状があれば、医師に相談しましょう。

桃 妊活食

桃は古来より、子孫繁栄の象徴ともされ、便秘の改善や、疲労回復、冷え性、

高血圧予防に効果のあると言われています。

果物の中では少ない、『身体を温める』フルーツです。

桃には妊娠を望む女性に嬉しいビタミンEやナイアシンが多く含まれていま

す。

ビタミンEは子宝ビタミンとも言われ、女性では、ホルモンバランスを整え、

子宮や胎盤に働きかけ着床率・受胎率を高める効果、男性では精巣機能を高

め、運動精子数が増加する効果があると言われています。

ナイアシンは桃の成分の中でも特に多く含む成分となります。ナイアシンは

皮膚や粘膜の健康を保ち、膣内や子宮の内膜を整える働きもあります。

夏の暑い時期に和歌山県特産の桃を楽しみましょう！

※桃は食べ過ぎるとお腹ははったり下痢をするので、要注意。

美味しい桃の選び方

- 左右対称の物
- 表面の色の赤い部分が濃いもの（白桃は除く）
- うぶ毛のはえているもの
- 香りの強いもの

桃は追熟できる果物です。

香りが強くなり食べごろになるまでは冷暗所で保存し、

食べる1～3時間前に冷蔵庫で冷やしましょう。

特定の食品・食材にこだわるのではなく、

栄養バランスのとれた食事をとることこそが、妊娠体質を作る近道です。

主食・主菜・副菜のそろった食事で、一食一食を大切に。



※こころの病はメールだけでは解決できない部分があるので、一度受診して頂き、ゆっくりお話を聞かせていただく事をおすすめしております。

少し鬱のような症状がある・しんどい・やる気が起らない・自傷行為が止められない…
こころの相談メールではこのような相談が多く寄せられております。
心療内科を受診することは敷居が高いと感じておられる方も多くいらっしゃると思います。
また、実際の診察で、うまく伝えることが難しいと思われる方も、メールでなら落ち着いて伝えることが出来るかも知れません。
勇気を出してメールを送ることとで、不安から抜け出す一歩になればと思っております。
※こころの病はメールだけでは解決できない部分があるので、一度受診して頂き、ゆっくりお話を聞かせていただく事をおすすめしております。

不妊相談メール

こころの相談メール

治療を受けるか迷っている方、不安なことなどあればお気軽にご相談ください。
当院ホームページのメールフォームよりお送りください。

第1子とは体外受精
第2子は？
年齢：25～29歳
不妊期間：8年
3年間子供が出来ず、奥村レディースクリニックに通い始めて、体外受精1回目で妊娠、奥村マタニティクリニックで男の子を出産しました。
今、生後8カ月で早いとは思いますが、2人目も自然に授けられないのではないかと悩んでいます。
旦那も出来れば2人目が早く欲しいと望んでいます。
様子を見たほうがいいのでしょうか？治療に通う方がいいのでしょうか？

（回答）
こんにちは。
第2子を早期に希望されているということですが、第1子の母乳はお済でしょうか？
一般的に排卵が起きている状態です。妊娠の希望がある場合、まず母乳する必要があると思います。
お子様に負担の無いように卒業させた後、3か月を目安として月経が再開されましたら第2子を考えられてはいかがでしょうか？
第1子の不妊の原因にもありますが、第2子の自然妊娠が望めないということはありません。
しかし、ご夫婦共に第2子を早く希望されているのであれば、来院されてご相談して頂いてもよいのではないでしょ

不妊相談メール・症例

心の相談メール

こころの相談メール
詳しくはこちらから▶

不妊相談メール
詳しくはこちらから▶

<http://www.okumuraclinic.or.jp/ladies>

トップページにあるバナーよりご覧ください。

ラボ探検隊

胚培養室(ラボラトリー)をラボと現場では呼んでいます。

不妊治療の心臓部でもあるラボ、今回は『人工授精』についてご紹介！

妊娠を希望されて来院されている患者様の治療法に『人工授精』という方法があります。

人工…なんて付くとなんだか特別なことと思いがちですが、奥様の排卵のタイミングに

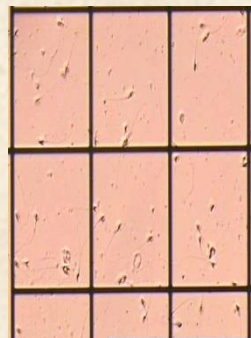
合わせてご主人様の精液を培養室にて洗浄濃縮をおこない子宮に戻すという方法で、

受精自体は精子と卵子自体に委ねる治療法です。

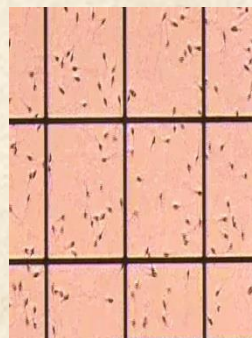
処理を行うことで精液中の不要物を取り除くことができ、精液濃度、運動率を上げて

極力元気のいい精子を子宮に戻すことができます。

右の写真で比較していただくとよくお分かりいただけるかと思います。



処理前精液



処理後精液