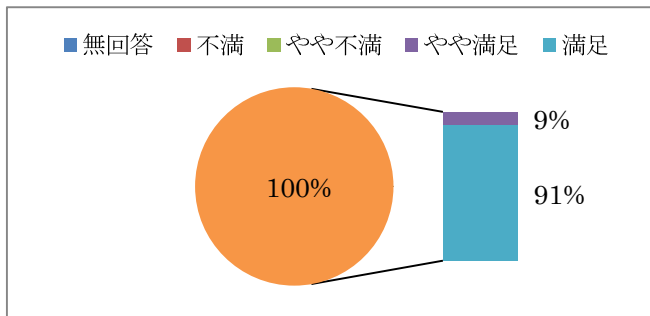


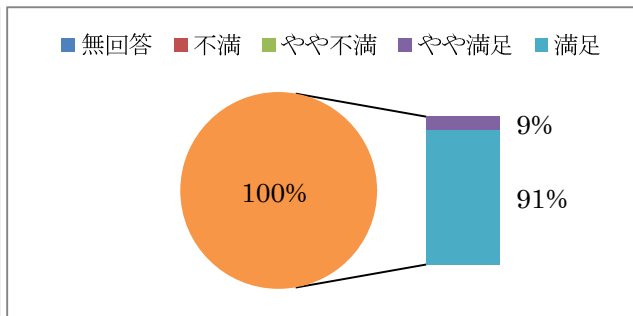
皆さまから寄せられた回答を半年毎に集計しています。医師をはじめ受付・外来スタッフ一同、今後の診療体制やシステムの改善に日々努めています。今回は、集計結果を一部ご報告させていただきます。

※円グラフは『満足』+『やや満足』の数値です。

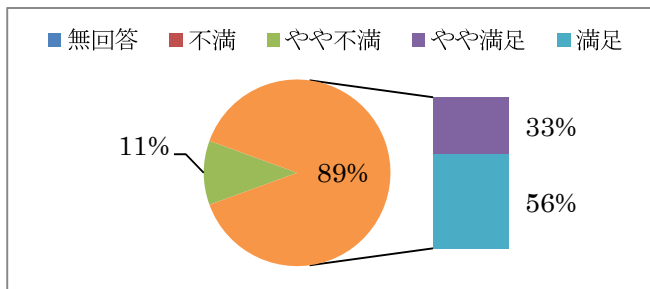
医師は疑問や不安、悩みの解消に役立ちましたか？



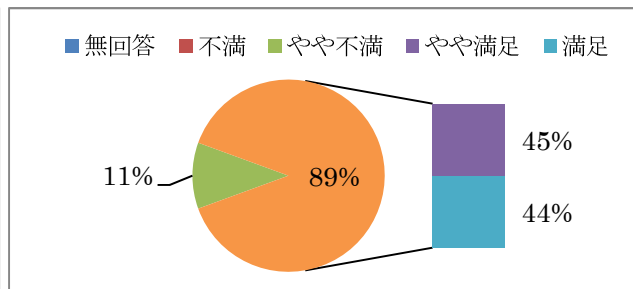
医師は質問・相談しやすい雰囲気での確に答えていましたか？



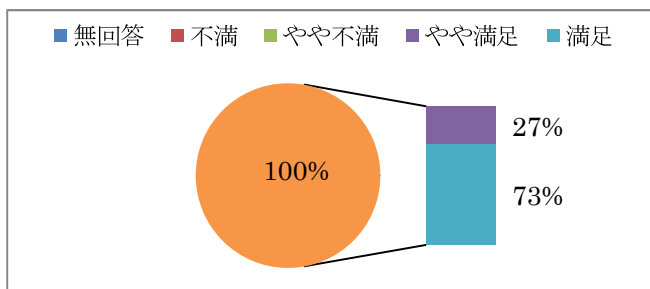
外来スタッフは笑顔でやさしくお声がけできていましたか？



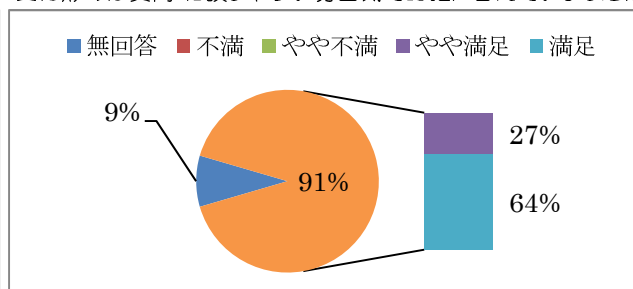
外来スタッフは質問・相談しやすい雰囲気での確に答えていましたか？



受付スタッフは笑顔でやさしくお声がけできていましたか？



受付スタッフは質問・相談しやすい雰囲気での確に答えていましたか？



- ◇ 小さい子連れでも来院できるように、ちょっとしたキッズスペースを作って頂ければ有難いです。
(平日、仕事をしているのでなかなか子どもが園に行っている間に来れないので…)
- ◇ 看護師さんなどの方が出入りした時があったので診察中は少し気になりました。
- ◇ いつも丁寧な対応や、うまく言葉で伝えられなくても優しく接してくれてアドバイスをくれる先生に感謝しています。他県から引っ越して来てなかなか自分に合う病院がなかったのも、この奥村レディースクリニックさんにお世話になるようになってから少しずつ落ち着いてきたような気がします。

アンケートへのご理解・ご協力、いつもありがとうございます。



OKUMURA NEWS 2015

AUTUMN VOL.6

LADIES CLINIC



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

妊活食

南フランス名物！野菜の煮込み料理

“ラタトゥイユ”



野菜不足…そんな時におすすめの野菜たっぷりラタトゥイユ！！

野菜をていねいに炒めてから煮ることで、どの野菜も主役の味になります。

ビタミンA・C・E、トマトのリコピン、なすのアントシアニンは抗酸化物質と言われ、美肌効果や生活習慣病予防、質の良い卵子和精子の形成と運動率にも関係しています。

【材 料】(4 人分)

・ズッキーニ	1 本	・ホールトマト	1 缶(400 g)
・玉ねぎ	1/2 個	・ベーコン	1 枚
・なす	1 本	・鷹の爪	輪切り 8 ツ
・ピーマン	2 個	・にんにく	1 かけ
・パプリカ	1 個		

【調味料】

・オリーブオイル	大さじ 2	・砂糖	小さじ 1/2
・塩	小さじ 1/2	・コンソメ	小さじ 1/2

【栄養価】1 人分あたり

・カロリー	144kcal	・カルシウム	35.7 mg
・食塩相当量	1.5g	・ビタミンC	93.7 mg
・葉酸	75.5μg	・食物繊維	4.0g

【作り方】

にんにくはみじん切り、ベーコンは 1cm 幅、野菜とホールトマトは全て乱切りにする。(煮込むと野菜から水分が出るので、やや大きめに切るとキレイに仕上がります)
鍋にオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れて弱火で香りを出したら、ベーコン・玉ねぎ・ズッキーニ・なすを順に加え、野菜の表面に水分がにじむまで中火で炒める。ピーマン・パプリカ・塩・砂糖・コンソメ・ホールトマトを入れて軽く混ぜ、20 分程フタをして弱火で煮込む。最後に荷崩れしないように全体を優しく混ぜて完成！
冷やして食べる場合は、粗熱をとってから清潔な保存容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
お皿に盛りつけて、お好みで粉チーズをふりかけてもおいしいですよ(^^)／

Remake !

- ◇パンにのせる、パスタ、リゾット、丼の具材として使う。
- ◇オムレツやスクランブルエッグ、白身魚や鶏肉のソテー、冷しゃぶなどに添えてメインをおいしく引き立てる。
- ◇エビや貝などの魚介類、少しの水を加えて一緒に煮込むと簡単ブイヤベース。

託児サービス、ぜひご利用ください！！

診察時にお子さまを一時お預かりしています。
保育士スタッフが対応しますので、お子さま連れの方で、他にお付添いの方がいない場合など、安心して受診していただけます。

★予約制です。安全の都合上、予約人数に制限があります。ご希望の方はスタッフまで。

★当日は、受付にて予約確認後、番号札をお渡しします。番号札は託児ルームの保育士へお渡しください。

日時：月～金 受付9時～11時半まで
火・水 受付13時半～16時まで

お子さまのオムツ・着替え・お茶のご用意をお願いします。ジュースや食べ物・ゲーム機等の持ち込みはご遠慮ください。



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。

不妊相談メール

お問い合わせの多いご質問をピックアップしました。

- いつ受診すればいいですか？
→いつでも大丈夫です。
- 主人の検査は受けた方がいいですか？
→受けて頂いた方がいいです。できれば奥様の検査をされている時期に受けて頂けたらと思います。
- 精液検査はどのように受けるのですか？
→禁欲期間をもうけてもらい、専用容器に直接採取して頂くことになります。採取は自宅でも結構ですが、院内にも専用の部屋があるのでご利用頂いても結構です。
- 2 人目不妊でも診察は大丈夫ですか？上の子供が一緒でもいいのでしょうか？
→2 人目不妊の方もいらっしゃるので受診して頂いて大丈夫です。託児サービスもありますのでそちらもご利用ください。
- 受精卵は何個まで戻せますか？
→原則 1 個です。ただ、今までの移植歴や 35 才以上の方は 2 個の移植も許可されています。

体外受精教室

日時／毎月第 1 土曜日 午後 2 時 30 分～
場所／奥村レディースクリニック 2 階

教室は予約制・定員制となります。
まずはお電話またはご来院の際にスタッフまでお声掛けください。

体外受精とは、卵巣から卵子を取りだし、精子と卵子を培養液内で受精させた後、受精卵を再び子宮内に戻す方法を言います。
現在の治療よりステップアップをお考えの方や、話だけでも聞いてみたいとお考えの方は是非ご参加ください。

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『体外受精時の自然受精と顕微授精の違いについて』ご紹介します。
体外受精を受けられる場合、受精方法には卵子と精子を自然に授精させる方法(自然受精)と、一つの精子を顕微鏡の下で強制的に卵子に入れ込む方法(顕微授精)があります。体外受精を受けられる方で、受精障害が無く、ご主人様の処理後の運動精子が十分に得られる場合は自然受精を行うことが可能ですが、受精障害を認めた場合や運動精子が十分に得られない時は顕微授精になります。



自然受精法で受精した翌日の卵子です。
周りにたくさんの精子が付着しています。
このようにたくさんの精子の協力で卵子の透明帯を破り一匹の精子の受精を助けます。



卵子の中に直接精子を注入しています。
顕微授精を行う場合は、採卵した当日に卵子の裸化処理を行い、成熟卵であることを確認した上で顕微授精を行います。



<http://www.okumuradclinic.or.jp/ladies>
トップページにあるバナーよりご覧ください。

こころの相談メール

少し鬱のような症状がある・しんどい・やる気が起こらない・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へ敷居を高く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しれません。
勇気を出してメールを送ることで、不安から抜け出す一歩になればと思っています。

※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。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

平成 27 年 10 月 16 日 (金) より、インフルエンザの予防接種を開始しました！

	曜日	受付時間
10月～翌2月	月・水・金	13：30-14：30
11月	7日・21日(土)	14：00-15：30
12月	5日・9日(土)	

価格は 3,500 円 (2 回目：2,500 円) となります。
ご希望の方はスタッフまでお問い合わせください。
お電話でのご予約も受け付けています。