



禁煙外来

奥村レディースクリニックでは、禁煙外来を実施しております。

年間の喫煙本数が上記二項目を満たしていれば禁煙外来を200本以上で、チェック項目に5項目以上当てはまる人は、保険適応で禁煙外来を受ける事が出来ます。

当院では去年14名の方が禁煙外来を受診し、7名が禁煙に成功、7名が今も治療に当たり禁煙を続けておられます。

医師の力を借りて確実な禁煙をトライしましょう。

平成24年実績（平成24年4月～平成25年3月）

禁煙外来受診患者数	14名
平成25年6月末までに12週間にわたる計5回の禁煙治療を終了した者	7名
そのうち禁煙に成功した者	6名
5回の指導を最後まで行わず治療を終了した者、中止期間に禁煙していた者	1名
禁煙を止めたものの割合	50%

一日の喫煙本数×喫煙年数=200以上になる方

本	×	年	=	本
---	---	---	---	---

禁煙すると得られる10の効果

- 禁煙から20分
血圧・脈拍・体温が正常に
体はニコチンを求め始め、イライラなどの症状が出る場合も
- 禁煙から8時間
血液中の一酸化炭素濃度が正常化し、酸素濃度が正常に
- 禁煙から24時間
心臓発作のリスクが減り、肺がキレイになり始める。
血液中の一酸化炭素濃度が正常値に戻る。
- 禁煙から2日以内
末梢神経が成長し始め、嗅覚・味覚が改善
- 禁煙から2～3日
ニコチンが体内から検出されなくなる
- 禁煙から3日
気管支が緩み、呼吸が楽になり、肺活量も増加。
ようやく健康体に。
軽い運動で、禁煙の効果をはっきり実感できる。
- 禁煙から2～3週間
循環器機能が良くなり、歩くのが楽になる。
体全体の血流が改善し、肌にハリとツヤが戻る。
- 禁煙から1～9か月
咳・疲労感・倦怠感・息切れが減る。
肺の細胞が修復されキレイになり、細菌感染が減る。
- 禁煙から5年以内
肺がんで死亡するリスクが減る。
- 禁煙から10年以上
肺がん死亡リスクが非喫煙者と同程度になる
他のがんリスクも減ることに。

- 問1.自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。
- 問2.禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。
- 問3.禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。
- 問4.禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。
・イライラ・神経質・落ちつかない・集中しにくい・憂うつ・頭痛・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重の増加
- 問5.問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。
- 問6.重い病気にかかった時に、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。
- 問7.タバコの為に自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 問8.タバコの為に自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。
- 問9.自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
- 問10.タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

個

【診療時間】

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00～6:30	○	-	○	-	○	-



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

Okumura news

Autum Vol.4 Ladies

禁煙外来

禁煙すると得られる10の効果

- ・不妊カウンセリング
- ・ラボ探検隊



不妊カウンセリング

当院では不妊に関する悩みなどの

カウンセリングを行っております。

不妊治療を続けていくうえでの不安や悩み、心配事など、

気になることは何でもご相談ください。

通常の診察とは違い、アロマオイルを使ったハンドトリートメントなど、
リラックスして頂きながら不妊カウンセラーが心のサポートをさせていただきます。

不妊カウンセリングは完全予約制となっております。実施日時はホームページ・
院内掲示をご覧ください。スタッフへお問い合わせください。

カウンセリングを受けた患者さんから当院アンケートで嬉しいお言葉を頂きました。

病院内の雰囲気が良いと思います。
カウンセリングでアロマオイルで手もマッサージして頂いて
とても気持ちがいいです。



こころの相談メール・不妊相談メール受け付けています。

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。
メールは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：症例】 年齢：35～39歳 不妊期間：3年
不妊の原因を調べたいのですが、
スクリーニング検査を受けるのに適した日などあるのでしょうか？
また、生理の日など、受けられない日があるのでしょうか？
夫との予定が合わず、一緒に来院することが難しいのですが、
とりあえず、妻の私だけスクリーニング検査を受けることも可能でしょうか？



〈回答〉

こんにちは。ご相談の件について回答させていただきます。
当院では、まず先生より検査内容などの説明を聞いていただき、ご本人様が
了解していただいたからの、スクリーニング検査を開始させていただいておりますので、
生理周期と関係なく受診していただいても結構です。
ご主人様の受診の件ですが、当院では奥様のみの受診でも大丈夫です。
年齢とともに自然妊娠率の低下もありますので、早めの受診をお勧めいたします。

【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。



ホームページ：<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。

BOOK

待合室に新しい雑誌が増えました。
お待ちいただく時間を快適に過ごして
頂ければと思います。

- ・SAVVY
- ・STORY
- ・美人百花



子宝草栽培中～子宝草がたくさんの子世を産みました♪～

子宝草は別名マザーリーフとも呼ばれ、
子宝に恵まれる、子孫繁栄の祈願草として知られています。
お母さん葉っぱの周りに、小さな葉っぱの赤ちゃんを
たくさんつけていくとっても生命力あふれる植物です。
患者様が子宝に恵まれるよう祈りつつ、クリニック内で
生まれた葉っぱの赤ちゃんを大切に育てています☆



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には沢山の器材が置いています。
普段お見せすることのないラボ内部をご紹介します。今回は、**精子の検査**に使用する器材について
患者様からお預かりした精子はたくさんの器材を使用し検査しています。



写真 B

プレート(写真 A)はマクラー計算盤という
精子専用のもので、ここに均質化した精子
の一部をピペット(写真 B)を用いてとり、
顕微鏡で観察します。
計算盤は細かいマス目があり精子を数えや
すいようになっています。



写真 A



写真 C

また、自動分析装置(写真 C)も用いて客観的な精子の
運動指数を表す事も当院では行っております。
(精子特性分析機 SQA-V)

食事で妊娠の手助けを

今回は秋が旬の鮭と長芋を使った

ヘルシー和風グラタンのご紹介♪

【鮭】
リジンやビタミン E が多く含まれています。
リジンは女性の受胎能力の循環を調整し、女性ホルモンのエスト
ロゲンの分泌を促進するはたらきがあります。
【長芋】
ネバネバ成分であるムチンやアルギニンが多く含まれています。
ムチンは、虚弱体質の改善や疲労回復に効果があるとされ精力ア
ップにつながります。「山のうなぎ」と呼ばれることもあります。
アルギニンは精子の数の増加、精子運動向上の
効果が期待できる栄養素です。

普段口にしている食材の中にも妊娠に役立つ働きをしてくれるもの
があります。日頃の食生活を見直して、妊娠しやすい身体づく
りを目指しましょう！

一番大切なのは主食・主菜・副菜のそろった
バランスの良い食事を一日3食しっかり取ること！

妊活食

【材料】2人分

- 鮭 80g
- しめじ 40g
- ブロッコリー 40g
- 豆腐 80g
- 長芋 300g
- かつおだし(顆粒) 小1
- バター 適量
- チーズ・刻みのり 適量



お好みで醤油をかけてもOK♪

【栄養価】1個あたり

カロリー	228kcal	たんぱく質	19.2g
食塩	0.25g	炭水化物	23.7g

【作り方】

- 一口大に切り塩こしょうした鮭と乱切りにしたしめじをバターを引いたフライパンで焼く。
- ブロッコリーは下ゆでしておく。
- 長芋 150g は 2センチ角に切る。
- 長芋 150g をすりおろし、かつおだしを加える。
- グラタン皿に①②③水気を切った豆腐を入れ上から④をかける
- チーズをまぶして 250℃で焼き色がつくまで(約3分)加熱
ムチンは熱に弱いので、高温短時間で焼くことがポイント！
ホワイトソースの代わりに長芋を使うことでカロリーが
通常のグラタンの約半分とヘルシーなグラタンです。