



診察室から

ながまつレディースクリニック  
(産科・婦人科・内科・小児科)

永松 晃

こんにちは

南海本線鳥取ノ駅駅前(阪南市) 872-3788

<http://www.rlnku.zaq.ne.jp/nagamatsu>

ビタミン、サプリメントについて

バランスのとれた食生活が大事とわかっていても、ビタミン(C・B群、E、葉酸など)やミネラル(カルシウム、鉄など)そしてサプリメント(不飽和脂肪酸、レシチン、食物繊維など)を上手に摂るのはなかなか難しいものです。不足した栄養は食事から摂るのが理想的ですが、カロリーを気にせず、食べ過ぎずに必要な栄養を摂られたら一番です。

多くの妊婦さんを診させてもらっています。赤ちゃんや、胎盤に行く分、どうしても鉄やカルシウムが不足しがちで、貧血の傾向になります。貧血が高度になると、鉄剤(お薬)をお出しすることもありますが、鉄剤は飲みにくかったり(胃のむかつき)しますの



で、軽度なら、ビタミンC(鉄の吸収を助ける)や鉄のミネラル錠(栄養食品)で、十分代用できます。

また、ほうれん草から抽出された葉酸は、胎児の発育を助け、奇形を

予防する効果があるときれ、母子手帳にも記載されています。

骨粗シヨウ症予防にはカルシウム、ビタミンDが、欠かせません。このほか、牛乳嫌い、魚嫌い、野菜不足、多忙でゆつくり食事がとれない、朝食ぬき、酒・タバコ、スポーツをしている、美容のため等、いろいろな場合があります。どのようなビタミンやサプリメントを摂ったらいいか気軽にご相談ください。

手術を受けられる患者様へ

看護師 小田崎 加苗子

帝王切開、子宮筋腫等、手術をお受けになるといふ事は、人生の一大事でしょう。手術は、医師、看護師、その他スタッフのチームプレーが大切で、術前、術後の説明とケアを通して、患者様の安全を最優先に取り組んでいます。ご家族にとっても、手術終了まで、とても時間が長く感じられるとおもいますが、適切な対応で、不安感の緩和に努めてまいります。術前の説明を、十分お受けになって、納得されて、安心して、手術をお受けになってください。

手術をお受けになってください。