

は 心

来るだけ紫外線を

が

け

É

た

きた

0

分泌が 体質

減

れ

太

り

をす

なりま

らすので、

ŧ

る

れ メ に

院長

(いとう・まりこ)1986年山形大学医学部卒 山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真 子レディースクリニックを開業。日本産科婦人 科学会認定産婦人科専門医。



# 期 4

いう チ感が なく

**のがあります。** 

7減つ

てきて…

J

ことです。

0

71

最近

何 症

ع

間 17

を

か こと。

け

肌

0

保

湿

8 浴

新

陳 時

るようにしましょう。 ランスを考えて食

塞 病

脳

梗 狭

寒 心

脳

出 心

Ш.

な 梗

につながり

É

事

を

気

症

筋

ぉ ئے

肌

 $\sigma$ 

浬

B

ب

チ

الم

代

- 謝を上

げ

る

よう努め

更

期

に

実

ð

沢

Ś

ま

に

肌

な す 性 り、 表皮 新 E ラー 細 新 胞 の分泌 陳 代 をつくり 謝 ŧ が弱 が 減 減 ÉШ

きます て肌に 弾 力 がなくなっ 7

対 7 応 こうし ま U ず た様 粧 た Þ 品 どな が市 年 サ 輪 販 ĦП. ž

ij

中

# 血

食生 て : 萿 0 ほ な 健 か 0 康 に 診断 体 以 重 前 0 が Ō 増 司 ĺП. え

善

玉 ス 性

コ

Ż

テ

 $\Box$ 

が

7

変

L 中

テ

脂

肪

T

が関 膚

7 は

皮

0 係

衰

え

女

性

木

ル

ホ

ル

る

GZ. 圧 値 という方も が 毎 寉 高 < な 7

態

にこ

なり

が

ら

ぞ 脂

j ı́п. 1

化

なので気が

か

な

か V

ただけ。

少すると、

高

症 ル

0

状 減

性 1 実 んは です ル 脂 を 女 肪 減 性 B 女性 悪 5 朩 す 玉 ル E ホ 働 ル \* L ŧ ス E あ

> れ くなります。 動 わ た血 脈 硬 れ 化 管 が その <del></del>б 起 L き な B نح

受診は

Ł

Ź

h

ため

体

重 ぢ

訐

لح

Щ.

計

う Щ. として心臓や血 圧が高 た サ 車 鎖 1 に な ょ る 1 る 0 丰 も は 0)

脈 硬 化

女 催 朩

1 が ル 増 E ル が が 増 悪 減 L 7

## 若 け で 女性 ゖ なく L です 俕 ル 体 E てく 重 Ĭ え 4 な れ Щ お

ĦП

お感じに 定 そろそろ 期 的 な な 健 寅 てい 康 寉 ご自 診断 期 る方 ?

そろそろかしら?

用 お 勧め ま

す。