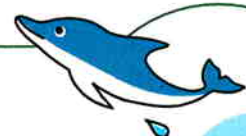


にっせんかい

## 日扇会ニュース



vol.24

2011年

地域の皆様と日扇会の意見交換・情報提供のための紙面です



(紫陽花 目黒区緑が丘路地先)

## 目黒区の区民検診 (40歳以上) が始まりました

— 実施期間・6月～11月末 —

区民検診は、生活習慣病の予防を図り、各種疾病の早期発見・早期治療を目的としています。この機会に積極的に健診を受けましょう。健診結果後のご相談・治療も当院で引き続きフォローいたします。

なお、当院では予約制をとっております。例年10月～11月は予約が集中し、大変混み合いますので、早めの受診をお勧めいたします。予約方法、健診の内容などご不明な点がございましたら、受付や外来看護師に遠慮なくお申し出下さい。



## ● 特定健診・がん検診の季節になりました ●

### ①生活習慣の見直しと早期発見のために健康診断は積極的に受けましょう

健康診断の目的は単なる病気の発見だけではありません。自分の健康状態を客観的に把握できること、そしてもし検査結果に異常の予兆があれば原因を探り、その改善を図ることで病気の発症を予防できる点に意義があります。一方、現在もその本態が明確でない各種癌などの場合は、現代医学をもってしても予知・予防が困難な状況にありますから、早期に発見することは特に意義があります。そのためには、毎年定期的に健康診断を受けることが最も大切なことです。

また普段からある病気で定期通院されている方でも、疾患部位以外を検査される機会はありません。その意味でも広く調べられる健康診断の意義は大きいと言えます。

人間は25歳あたりをピークに一日一日老化すると言われていています。若さと健康に自信があっても老化は避けられない事実です。年齢を重ねるにつれ体の中ではさまざまな変化が起きていますから、この変化を知ることも重要です。早期に異常が発見できれば、かなりの確率で治すことができます。

逆に、一定以上進行してしまうと現在の医学をもってしてもどうにもできません。「そのうち、いつか」などと考えずに、今すぐ健康診断を受けることをお勧めします。特に家族や親戚に高血圧・糖尿病、また癌の方がいらっしゃる場合は、遺伝的な要因なども考えて積極的に健診を受けていただく価値があると思います。



副院長 八辻 賢

### ②再検査は必ず受けましょう

健康診断は体全体を広く浅く調べて、異常の疑いがある方とそうでない方をふるいわけの検査ですから、異常の疑いのある方は、再度詳しく検査を実施してみないと正しい判断ができません。当院でも胃カメラ・大腸カメラ・腹部エコー・各部CTなどの検査が出来ます。

受診された健康診断を生かすためにも再検査の対象となったときは「自分のからだを知るよいチャンス」だと思い、必ず受けましょう。もし仮に病気が発見されたとしても、毎年定期的に健康診断を受けていればたいした進行はしていないはずですから、「よし治そう！」という積極的な気持ちで、治療に取り組んで頂ければと思います。

### ③健康診断の結果を生かそう

健診の結果は、日常生活の中に活かしてこそ意義があります。たとえば塩分のとり過ぎで高血圧の人は塩辛いものを制限し、コレステロール値が高い人は動物性脂肪を制限するだけで改善することも少なくありません。このような健診の結果や保健指導で受けたアドバイスをもとに、日常生活を修正し見直すなど、ご自身のために今から健康づくりに努めましょう。

また、健診結果を毎年保存し、ご自身の適正値を知ることも大切なことです。健診結果1回分を見るだけでなく、過去からの「経年変化」を見ることで、体の異変にも気づくことにつながります。

データを集積することが、より正確な診断を受ける意味でもたいへん重要となりますので、大切に保管して役に立たせてください。

### 健康診断の目的

1



自分の健康状態を客観的に把握できる

2



体の異常を早期に発見し、早期に治療できる

3



健康の維持・増進のために日常生活を見直すきっかけになる

4



定期的を受診することで、変化に早く気づくことができる

## 食中毒に備えましょう

管理栄養士 津守 紀子

東日本震災の影響で、この夏節電が求められています。室温が上昇することで食中毒が発生しやすい条件が整い、一層の注意が必要となってきました!!

5月に発生した焼肉チェーン店での食中毒や、ヨーロッパで流行となり死者を出している食中毒はいずれも「腸管出血性大腸菌」が引き起こしたものでした。

食中毒は毎年6月から9月に感染のピークをむかえますが、牛や鶏の腸に生息しているカンピロバクター、魚介類からの感染が多い腸炎ピブリオ、鶏肉・鶏卵を汚染するサルモネラ菌による食中毒が代表的なものです。

食中毒を予防するには「菌を付けない・増やさない・殺菌する」ことが大事です。

### 買い物をするとき

- ①生鮮食品は、賞味期限を確認し鮮度の高いものを選びましょう。
- ②買い物をするとき、鮮度が落ちないように冷凍・冷蔵・生鮮食品は最後に買い求めましょう。

### 保存するとき

- ①冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下が目

安です。庫内の詰めすぎにも注意。

- ②賞味期限は開封前の期限のことで。開封後はなるべく早めに使い切りましょう!

### 料理するとき

- ①調理前は必ず石鹸などで手を洗い、生の肉・魚をさわった後の手や料理器具はすぐに洗剤や流水で洗浄しましょう。調理後の熱湯消毒、漂白剤による消毒も殺菌効果はUPします。
- ②冷凍食品の解凍は、冷蔵庫内や電子レンジを活用しましょう。
- ③調理前の食材や調理後の食品は、室温での長時間の放置は避けましょう。
- ④菌の中には、熱に弱いものがあります。しっかり加熱することが大切! 食材の中心部を75℃以上の状態で1分以上加熱すれば安心です。

### 食べるとき

- ①食事の前には、石鹸などで手を洗う習慣をつけましょう。
- ②バーベキューや焼肉で、生の肉・魚を扱った箸で食事をするのは危険です。
- ③魚の刺身に比べ、処理方法がまだ確立されていない肉の生食は避けたほうが無難です。

## EVENT 院内コンサートを開催しました

リハビリテーション室 理学療法士 横山 一弥

さる6月9日、宮地楽器 都立大センター講師の植村沙織さんと池田梨枝子さんお二人によるコンサートを開きました。午後のひと時を「愛の喜び」や「ふるさと」、「椰子の実」など7曲をピアノとヴァイオリンの共演で大勢の方に楽しんで頂きました。今回は、宮地楽器さんのご協力をいただいたお蔭で大変ご好評を頂きました。



## 皆様からのご意見 (23年2月~5月・ご意見箱投函分)

### ご意見 (要旨)

外来

「受付」の前、患者や家族が通る通路のまんなかで、よく車いす(らしきもの)が止まっています。それも短い時間ではなく、診察に来た患者さんたちは皆それを避けて通っています。病院として配慮した措置をお願いします。

外来

午後の外来の看護婦さんが、よく代わっています。限られた人数での運営からみれば、分からないことはありませんが、患者からみても、医師からみても「よく代わること」には、疑問があると思いますが。

### 当病院の考え・対応

ご意見はよく承知いたしました。歳を召した方も多いためにご不便をおかけしたことと思います。ただ、なかには救急の患者さんもおられ、その場合已むを得ず受付でお待ちいただくこともあります。他の患者さんのご迷惑にならないよう一層配慮して参りたいと思います。

外来は、基本的には看護師4人体制で担当させて頂いています。勤務には、常勤、非常勤もおりますし、また午前、午後だけの勤務や休みを頂く場合もあります。患者さんの治療には、医師と十分連絡を取りながら行っておりますので、いつもの看護師ではなくてもどうぞご安心頂きたいと思っております。