

きんもくせい

第5号



院長ごあいさつ

今年、5月にコロナが5類に移行し「特別な感染症」の位置付けから日常的な病気の1つとして扱われるようになりました。

夏には、5類移行後の大きな流行期(第9波)を迎え、この文章を書いている9月はまさに流行ピークの時期となっています。冬はコロナ感染だけでなく、インフルエンザの感染時期が重なる可能性がありますので、夏以上に注意が

必要です。また、10月以降は国からの医療費の補助なども段階的に縮小されていくこともあり、できれば感染せずに済むに越したことはありません。予防はもちろん、コロナになってしまった時の対応、コロナ後遺症になってしまったらどうすればよいかなど、身を守るための知識をつけておくことがこれまで以上に大切になってきます。本号では、冬のウイルス感染や感染

の予防などについての情報をわかりやすくお届けしています。健康に、楽しい冬を過ごせるようにしていきたいですね。



公平病院 院長
公平 誠

知っておきたい! 乳がんの早期発見の ポイントと肥満の関係

当院では、2名の女性医師が乳腺外科を担当しています。その中の1人北野医師が、がん・生殖医療学会主催のイベントで、タレントの藤本美貴さんと乳がん・子宮頸がんの早期発見に向けた検診の重要性についてトークセッションを行ってきました。

そんな北野医師から乳がんの早期発見のための生活習慣のコツと乳がんと肥満との関係について教えてもらいました。



【乳房を意識する生活習慣—ブレスト・アウェアネス—】

乳がんを早期に見つけるためには、日頃から自分の乳房の状態に関心を持って生活することが大切です。そのような乳房を意識する生活習慣を「ブレスト・アウェアネス」と呼びます。

ブレスト・アウェアネス4つのポイント

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気を付ける
- ③ 変化に気が付いたら、すぐに医師へ相談する
- ④ 40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受ける

乳房の変化に気が付いたら
お早めに乳腺科や乳腺外科を受診してください

【乳がんと肥満の関係】

日本人を対象とした乳がん発症リスクの研究の結果から、閉経後の女性で「肥満」の方は乳がんの発症リスクが高まることがわかりました。また、喫煙や受動喫煙、飲酒も乳がんの発症リスクを高める可能性があるといわれています。閉経前の女性でも「肥満」が乳がん発症リスクを高める可能性があります。秋から冬は食べ物がおいしい季節ですが、食べ過ぎには注意し、適度な運動を意識していきましょう!

がん検診は 病気の早期発見につながります

当院では、戸田市の各種がん検診を受付中です。検診とは、特定の病気を発見するために行う検査のことを指し、病気を早期発見し早期治療を目的とします。代表的なものとして、がん検診(胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん、乳がんなど)があります。内容は、レントゲン検査や検便のご提出など、各種がん検診によって異なります。中には、胃カメラやバリウム検査など完全予約制のものや曜日指定

のものもございますので、詳しくは当院ホームページをご確認ください。期日の多くは、令和6年2月29日までとなります。期日が間近になると混み合うことが予想されますので、お早めの受診をおすすめいたします。ご不明な点などがございましたら、お電話または専用お問い合わせフォームよりお気軽にご相談ください。

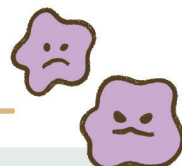
各種がん検診受付中です



詳しくは
こちらを
ご覧ください



この冬を元気に乗り切るために今できること



寒い季節は乾燥しやすく、ウイルスが活発になります。日頃から予防をしましょう。



冬は多くのウイルスが活発になり、感染しやすくなります。その理由として、

- ① 冬の乾燥と低い気温がウイルスの好む環境(16℃以下、湿度は40%以下)であり、感染力が強まる
- ② 寒いので窓を開けることがなくなり、部屋の換気が足りなくなる
- ③ 寒くなると喉の渇きを感じにくくなる為、水分摂取量が減り、体の水分が不足する。喉や鼻の粘膜が乾燥し、感染症に対する防御反応が弱まる

と考えられています。感染経路としては飛沫感染(ひまつかんせん)、接触感染(せつしょくかんせん)、経口感染(けいこうかんせん)が主な感染原因です。

ウイルスの感染拡大を防ぐために

- ① 室内や体内の「湿度」を保つ
 - ・加湿器を使って、室内の湿度を高める
 - ・水分をしっかり摂る
 - ・マスクを着用し、喉や鼻が湿った状態を保つ
- ② 咳をする際は口と鼻をおさえ、人から1m以上離れる。その後すぐに手を洗い、「飛沫感染」「接触感染」を防ぐ
- ③ 手洗い、うがいをしっかりと行い、「接触感染」を防ぐ
- ④ 栄養バランスを考えた食事、質のよい睡眠を心がける

当院の栄養課が考案した献立メニューも、ぜひ参考になさってください♪

季節の献立

冬に元気がでるあったかメニュー



冬野菜と生姜で身体を温めて、発酵食品で腸内環境を整えて免疫力を高める、健康で元気な冬をお過ごしください♪

- ① 冬野菜と新生姜の炊き込みご飯
ごぼう、人参、れんこん、椎茸、千切りした新生姜の入った炊き込みご飯。茹でた春菊を混ぜ込むと、彩りと香りがさらに引き立ちます。
- ② たら鰯の粕汁(味噌味)
鰯の切り身、大根、人参、ごぼう、白菜、しめじ、長ネギと野菜がたっぷり入った身体温まる汁椀。酒粕の風味とコクが、また味わいたくなる一品です。
- ③ ほうれん草とえのきの胡麻ゆず和え
ほうれん草とえのきを電子レンジで加熱して粗熱をとり、刻みゆずと果汁を入れた、後味さっぱり胡麻和えです。
- ④ 豚ロースの塩麴焼き
豚肉に生姜、にんにく、塩麴で一晩漬けた、やわらかく香ばしい味わいです。
- ⑤ ヨーグルトムースと季節のフルーツ
さわやかなレモン風味のヨーグルトムースにクリスマスイメージしたフルーツを盛り付けました。

簡単参考レシピ

ヨーグルトムースと季節のフルーツ

材料(4人分)

無糖ヨーグルト 200g
牛乳 100cc
砂糖 50g
レモン果汁 小さじ1杯
粉ゼラチン 5g
季節のフルーツ お好みで

- ① ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン果汁を泡が立たないようによくかき混ぜる。
- ② 粉ゼラチンを50ccのお湯で溶かす。
- ③ ①と②をよく混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ④ 冷やし固まったら季節のフルーツを盛り付ける。



きんもくせい
1周年
を迎えました

この度、皆さまのおかげで広報誌「きんもくせい」は1周年を迎えることができました!

この1年間、3ヶ月に1回の頻度で、医療情報や当院の取り組み・出来事などさまざまな情報を、広報誌を通じて広くお届けしてまいりました。

皆さまからいただいたご意見やご感想は、私たち

の原動力となり、広報誌をより充実させるための大変貴重な情報となりました。これからも当院を知っていただくため、皆さまにとって有益で魅力的な情報をお届けし、広報誌がいつも楽しみにされるものとなるよう、努めてまいります。

引き続きのご愛読を、心よりお願い申し上げます。

外来診療表 (令和5年10月1日から)

	月	火	水	木	金	土
内科 / 外科	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 / 午後	午前 ※1,3週目
整形外科	午後	午後 ※2,4週目		午後		午前 ※1,3週目
形成外科		午前 / 午後			午前 / 午後	
循環器内科		午前	午前 / 午後	午前		午前 ※1,3週目
糖尿病内科	午前 / 午後 ※月1不定期		午後	午後	午後	午前 ※1,3週目
腫瘍内科 / 緩和ケア内科	午前 / 午後	午後			午後	
神経内科		午前 / 午後				
乳腺外科			午後 ※1,3週目	午後 ※2週目		
腎臓内科	午前 / 午後					

頭の体操

応募締切
2/29

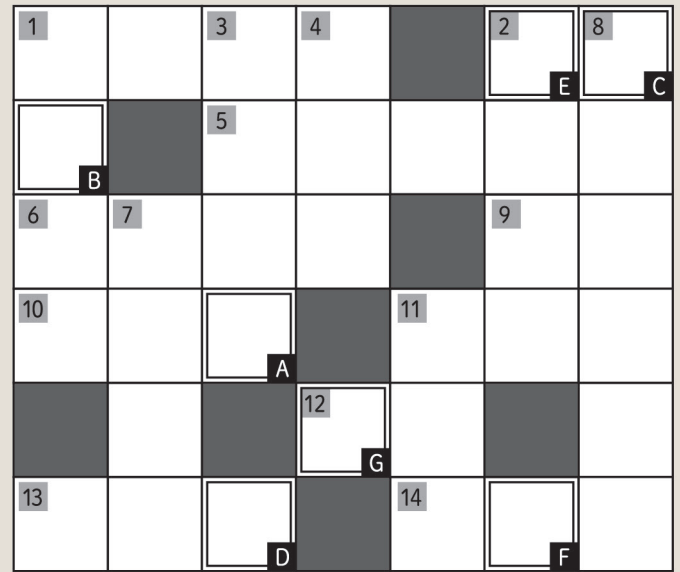
当選発表
3月
中旬頃

クイズにお答えいただいた方の中から

抽選で5名様に公平病院ワクチンセンター
オリジナルのマスクケース3個をプレゼント
いたします！



プレゼントは病院受付にて直接のお渡しとなります。(郵送ではございません)
なお、当選発表は当選メールの送信をもってかえさせていただきます。



前号の答え「シヨホウセン」



たて

- 「今月は〇〇〇〇だから飲みに行くのは控えよう」
- フランスのサッカー選手「キリアン・〇〇〇〇」
2022年W杯では決勝戦でハットトリックを決めました。
- 済んだ事を後から悔やんでも遅いということ。
「〇〇〇〇先に立たず」
- 収穫量ランキング1位和歌山県、2位愛媛県、
3位静岡県の果物
- ほんの少しばかりの時間。〇〇〇〇の休息。
- 組織に属さず、個人で仕事を請け負って価値・技術を
提供する人。
- 釣り銭のこと。

よこ

- 事件に関する情報を聞いて回ります。
- 6番目のアルファベット。
- 宙、守、実の部首です。
- 血液が流れる管で全身に広く分布します。
- お酒を楽しむ飲食店。カウンターがあるところが多いです。
お〇〇〇、〇〇〇心地、召し〇〇〇。
- 16世紀末にイタリアで生まれた歌唱中心の舞台劇。
- 精密でない様。粗末。いい加減。
- 幼児用の携帯型便座。トイレトレーニングなどで使います。
- 一般的にシャンプーで髪を洗った後に使います。

応募方法 いずれかの方法にてご応募ください。

A

院内に設置している応募専用紙にご記入いただき、
広報誌クイズ応募箱へ投函

B

こちらのQRコードを読み取って
いただき、各項目ご入力の上送信

公平病院広報誌
「きんもくせい」
クイズプレゼント
応募フォーム



公平病院
情報発信



LINE@



X



Instagram



ホーム
ページ