

各科にクローズアップ!



外科

胃がんの話ーその1ー

今回から市民病院外科で扱っている病気についてお話しします。第1回は胃がん。全国的には肺がんが多くなっていますが、匝瑳市では胃がん死亡がトップです。ピロリ菌、塩分摂取過多、喫煙が、胃がんにかかる危険因子といわれていますので、匝瑳市では、これらの危険因子を持っている人が多い可能性があります。

ピロリ菌は衛生状態の悪い時期に感染し、終生、胃の中にすみつき、胃の壁を傷つける細菌です。胃・十二指腸潰瘍、胃炎の原因になり、さらに胃がん発症に深く関わっていることが分かってきました。日本人では中高年者、中でも50代以上では70〜80%の陽性率といわれています。陽性の人は陰性の人に比べて、胃がんの発生率が5〜10倍で、除菌療法をすれば胃がんの発生が3分の1になるといわれています。

に尿素呼気テストという20分程度終了する検査でわかります。本年2月から胃内視鏡検査でピロリ菌が見つかった人に対して、この除菌治療が保険で認められるようになりました。胃がんの予防のためには大きな役割を果たすとみられています。

食品では塩辛、つくだ煮、漬物など塩分濃度が高いと、胃粘膜が傷つき炎症などを起こし、発がんを促すと考えられています。一方、胃がんの発症に予防的に働くものとしては、新鮮な野菜や果物の摂取が挙げられています。喫煙との関係では、たばこを吸う人は吸わない人に比べて2倍胃がんになりやすいというデータがあります。

胃がんを予防するためには、新鮮な野菜や果物をたくさん摂取するとともに、高塩分食品の摂取を控えましょう。また、たばこを吸う習慣のある人はやめるようにしましょう。

ピロリ菌の除菌治療、禁煙外来は市民病院外科で行なっていますから、気軽に受診してください。

(市民病院 副院長 布村正夫)

出前ナースステーションで健康チェック

ふれあいパーク八日市場で5月10日、市民病院の「看護の日」記念行事として出前ナースステーションが行われました。血管年齢などの各種測定や栄養・健康相談のほか、アロママッサージなどが無料で受けられるというもので、手軽に健康チェックができるということから、買い物で訪れた人でにぎわっていました。香取市から買い物に来た女性は、「骨密度や血管年齢の測定は普段は受けられないので良い機会だった」と語っていました。



測定結果の説明を受ける参加者

病気と治療あれこれ

夏の食中毒と予防

食中毒を起こす主な原因は細菌やウイルスです。夏場は病原性大腸菌(O157など)やカンピロバクター、ビブリオなどの細菌性の食中毒が多く発生します。これらの感染を防ぐために家庭で気をつけなければならないことを紹介します。



◆手洗い

調理を始める前や途中、食事前など、こまめに手を洗いましょう。

※正しい手洗いのやり方を次月号以降に掲載します。

◆低温保存

細菌の多くは低温では増殖がゆっくりとなります。冷蔵庫は10度以下、冷凍庫はマイナス15度以下の温度を保ち、食材はすぐに入れましょう。ただし、細菌は死滅するわけではないので冷蔵庫を過信しすぎず、できるだけ早く使い切ることも大切です。

◆加熱処理

ほとんどの細菌は加熱で死滅します。調理は中心部の温度が75℃、1分以上を目安にしましょう。また、まな板や包丁などの調理器具は、殺菌消毒洗剤でよく洗うか熱湯をかけて殺菌するとよいです。

嘔吐や下痢の症状が出た場合は早めに医師の診断を受けましょう。

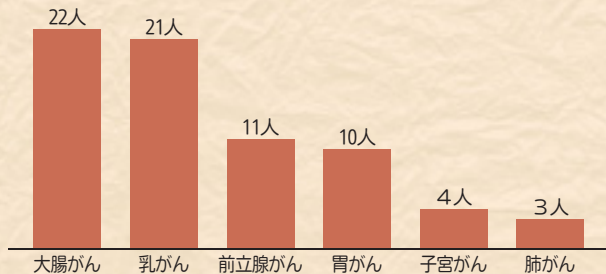
※このページに関する問い合わせは市民病院 ☎72-1525へ

応援
します

健康づくり

増えている大腸がん

◆市のがん検診でのがん発見者数（平成20～23年度の計）



大腸がんは、近年かかる人が急増し、市のがん検診の中でも最も多く発見されています。

がん検診を受ける人が多くなるほど救える命が多くなると言え、市では受診率50%を目標にしています。しかし、昨年市民に実施した調査では、大腸がん検診を1年以内に受けた人（職場や医療機関で受けた人を含む）は、40～69歳の男性で36.8%、女性で40.5%でした。

大腸がん検診は、便をこすりにとって提出する検査（便潜血検査）です。40歳以上の人は、毎年受けて早期発見と健康管理に役立ててください。

問 健康管理課 ☎73-1200

給食室からこんにちは



梅みそ焼き

今回は、これからが旬の梅を使ったメニューを紹介します。好きな肉や魚を梅みそに漬けて焼くだけの簡単レシピです。

材料 4人分…肉または魚の切り身4切 みそ25g 練り梅20g
みりん小さじ2 三温糖大さじ2 ニンニク・ショウガ少々

作り方
①ニンニクとショウガをすりおろす。
②ボウルに①と調味料を入れて混ぜ合わせる。
③②に肉や魚の切り身を入れて30分程漬けておく。
④みそをぬぐい、魚焼きグリルで火が通るまで焼く。
※練り梅は、梅干し（中くらいの大きさで2粒）をみじん切りにしたもので代用できます。また、お好みでシソを刻んで入れると、ひと味違った風味が楽しめます。
※写真は『サワラの梅みそ焼き』です。
○栄養価（1人分）【サワラ使用】エネルギー 180kcal
たんぱく質17.0g 脂質8.2g カルシウム17mg 食塩相当量1.0g

問 八日市場学校給食センター ☎73-5001

健康運動教室

※全教室、申し込みは不要です。

フィットネス教室 （八日市場公民館）

日 6日（木）受付 13:30～14:00

持物 汗ふきタオル、バスタオル、飲料水
対象 市内在住で運動したい人、メタボを予防したい人

レッツヘルスアップ教室 （八日市場公民館）

日 13日（木）受付 13:30～13:45

持物 汗ふきタオル、飲料水
対象 市内在住で健康づくりをしたい人（おおむね65歳以上）

レッツヘルスアップ教室 （のさかアリーナ）

今月はお休みです。

問 健康管理課 ☎73-1200

休日当番医

（診療時間：8時30分～17時00分）

期 日	内 科 医	外 科 医
2日（日）	城之内医院（東小笹） ☎72-4511	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525
9日（日）	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131	九十九里ホーム病院（飯倉） ☎72-1131
16日（日）	石井医院（八日市場ハ） ☎73-2150	匝瑳市民病院（八日市場イ） ☎72-1525
23日（日）	越川医院（横芝光町宮川） ☎84-0103	東陽病院（横芝光町宮川） ☎84-1335
30日（日）	かわて医院（横須賀） ☎72-3000	匝瑳外科医院（八日市場イ） ☎72-0178

※都合により当番医が変更になる場合があります。医療機関へ行く前に必ず消防組合 ☎72-0119 に確認してください。

問 健康管理課 ☎73-1200