

各科にクローズアップ!

今年度は「禁煙」をテーマにお送りしている「このコーナー」第5回は、たばこを吸い続けているAさんとBさんに、広報紙の連載記事を読んでもらう。禁煙についての意識を伺いました。

それでもたばこを

すいますか? (5)

喫煙者に聴く

広報担当(以下A) 「市民病院トピックス」では、5月号から「禁煙」を連載していますが、これまで禁煙を考えたことはありませんか?
Aさん(以下A) 若い時から25年以上たばこを吸ってきただけ、特に体調を崩したこともないから、これまで考えたことはないね。
Bさん(以下B) 僕も12年吸い続けていて、特に考えたことはないかな。
A 菊地病院長の話では「肺がんの30%、喉頭がんの96%がたばこに起因している」と



禁煙意識を伺った
Aさん(左)とBさん

ありますよ(6月号掲載)。
A のどの調子も特に悪いわけでもないし。
B がんの原因になっていないからなあ。
A 運動や普段の生活で息苦しさを感じたことは?
A 運動は全くしないからなあ。そういえば、年をとったせいか階段などで息切れすることがあるかなあ。
A それは、年齢や体力的な息切れなのか、喫煙による息切れなのかわかりませんね。
A 年齢のせいじゃないかな。学生の頃に比べて運動しなくなって30年近くたってからかな。
B 僕は運動を続けているよ。でも、息苦しいとか感じたことはないかな。Aさんより体

力もあるし、若いから息切れもないけど。

A 喫煙とがんの関係性についても掲載されています。肺がんなどの心配もありますよね。病院などで検査などを受けたことはありますか?
A 大きなケガも病気もしたことがないし、検査なんてまったくないけど。
B 健康診断は受けたことがあるけど、検査は受けたことはないかな。
A これまでのことから、禁煙について考えてみようと思いましたが?
A 今は特に健康面での不安はないけど、肺がんの写真を見たら禁煙を少し考えてみてほしいかなと思うけど。
B がんはやっぱり怖いですよ。でも、きっかけがないから踏み切れないんですよ。
A 喫煙は百害あって一利なし。ぜひ、この機会に禁煙を始めませんか。Aさん、Bさん、ご協力ありがとうございます。

■Aさん 47歳・男性。喫煙歴26年。ビール党で尿酸値が高めでも晩酌は欠かさない。これまで禁煙とは無縁の生活を続けてきた。
 ■Bさん 33歳・男性。喫煙歴12年。ウォーキングが日課で、週1でバトミントン、時には自転車ツーリングも。ひざ痛が悩み。

禁煙外来を

ご利用ください

なかなかきっかけがないとたばこはやめられませんが、ね。たばこをやめたい人やめられずに困っている人、のどが痛い、声がかすれる、痰がからむなどの症状の人は、一度「禁煙外来」を受診してみたいかがですか。禁煙したい人をサポートします。

診療日：毎週水曜日
 受付時間：11時～11時30分

糖尿病教室(第2回)

「食事療法」を学ぶ

今年度4回にわたり開催している「糖尿病教室」。第2回の今回は、薬に頼らずに治療する「食事療法」について学びます。当日は、療養指導士が個別相談に応じます。※申し込み・参加費不要。

日時：9月25日(金) 13時30分～14時

場所：市民病院玄関ホール
 問い合わせ：市民病院外科

今後の開催予定

第3回：12月25日(金)
 第4回：3月25日(金)

夏の疲れた体を手入れしよう

今年の夏は例年以上に猛暑日が続く、熱中症と疑われる30人近くの患者さんが救急車で市民病院に運ばれました。熱中症にならなくても体は悲鳴を上げています。涼しくなる前に体のお手入れをしましょう。

睡眠をしっかりとろう

疲労回復には、7時間以上の睡眠が必要です。特に、22時～翌2時は、細胞に栄養が補給され、老廃物を排出する時間帯です。この時間帯を逃さないように、しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

食事に気を付けよう

朝食は必ず取りましょう。冷房の効いた部屋にいたり冷たいものを取っていたりすると内臓機能は低下します。朝食を抜くと体はもっとバテてしまいます。また、食材にも気を付け、不足しがちなビタミンB1やビタミンC、カルシウムを含むものをしっかりと取りましょう。食欲がない人は、消化機能を高めてくれる香辛料を上手に使いましょ。

看護部長・大木信子

※ビタミンB1=枝豆・オクラ・豚肉・うなぎなど ビタミンC=グレープフルーツなどのかんきつ類など カルシウム=牛乳・小魚など

※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
No.28

9月は「がん征圧月間」 定期検診で早期発見を

日本人の死因第1位はがんで、国民の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡しています。がんは、自覚症状が現れたときには、進行している場合が多く、自覚症状のない早い段階で発見して、適切な治療を受けることが大切です。

◆早期発見のメリット

- ▶ 手術による身体的負担が少ない
- ▶ 治療期間が短く、経済的負担も少ない
- ▶ 治療後の日常生活への影響が少ない
- ▶ 治療を支える家族への負担が少ない
- ▶ 職場復帰が早い

◆定期的ながん検診の受診を

がんの早期発見には、定期的ながん検診を受診することが最も有効な手段です。毎年9月は「がん征圧月間」です。この機会に、年に1度は、がん検診を必ず受けるようにしましょう。

問健康管理課 ☎73-1200

国保特定健診と後期高齢者健診

まだの人は今までに

今年度の国保特定健診と後期高齢者健診の受診期間は、9月末までです。生活習慣病の予防に、個別または集団のいずれかの健診方法で受診し、健康状態をチェックしましょう。費用は無料です。

◆個別健診

9月30日(水)までに各医療機関で受診してください。

◆集団健診

9月10日(木)に、保健センターで行います。
受付時間：9時～11時、13時～15時

大腸がん検診

検診日程は、9月11日(金)、13日(日)、14日(月)です。受診票が未着の人は、左記までお問い合わせください。
問健康管理課 ☎73-1200

健康運動教室(はつらつ教室) ※申し込み不要
場所/日 ①10日(木) / 八日市場公民館 ②29日(火) / のさかアリーナ 受付 13時～13時30分
対象 市内在住で健康づくりをしたい65歳以上の人
持物 タオル・飲料水・室内用運動靴(②のみ)
問高齢者支援課 ☎73-0033

成人健康相談
日 24日(木) 時間 9時～11時 場所 保健センター
内容 血圧測定、栄養・歯科相談など 持物 健康手帳
問健康管理課 ☎73-1200

被爆二世健康診断 申し込みは千葉県へ

県では、原爆被爆二世の健康診断を実施しています。
対象：原爆被爆者の実子で、県内に住所を有する人
申込期限：平成28年1月29日(金)必着 申し込みは：がきまたは封書で、受診希望者の住所・氏名・生年月日・電話番号と親(被爆者)の住所・氏名・生年月日・被爆者健康手帳番号を書いて、左記へ郵送してください。
申問 〒260-08667(住所省略) 県健康福祉指導課 被爆者支援班
☎043-223-2349

給食センターからこんにちは No.28

生揚げ中華風みそ焼き



材料(4人分)

生揚げ240g ネギ70g エリンギ50g
赤ピーマン15g ごま油小さじ1 ニンニク少々 しょうが少々 A(しょうゆ小さじ1 みりん小さじ1/2) B(砂糖小さじ1と1/2 酒小さじ1 みりん小さじ1 みそ小さじ1と1/2 豆板醤少々) 大きめのアルミカップ4枚

大豆は、良質なたんぱく質が豊富で、成長期の栄養補給にぴったりの食材です。そんな栄養満点の大豆が原料の生揚げを使用した『生揚げ中華風みそ焼き』のレシピを紹介します。

作り方

- ①生揚げは油抜きをしてサイコロ状に切り、Aで下味を付ける(10分程度)。
- ②フライパンにごま油と、おろしたニンニク・しょうがを入れ加熱し、細かく切った他の野菜を炒めてしんなりしてきたらBを加える。
- ③①をアルミカップに分けて入れ、②を上にかける。
- ④オーブン(200℃)またはトースター

ヘルシーな学校給食を ご家庭で再現してみませんか

で、焼き色が付くまで焼く(15分くらい)。

栄養価(1人分)

エネルギー 122kcal たんぱく質7.4g
脂質7.8g カルシウム153mg 食塩相当量0.5g

給食献立(7月10日(金) 中学校)



生揚げの中華風みそ焼き
ナムル
水餃子スープ
ごはん
牛マ

問学校給食センター ☎70-2210