



じゃが
じゃが

健康通信

ご予約・問い合わせ先
串間市民病院 ☎72-1234
健康増進係 ☎72-0333

胃がん検診が変わる!?

皆さん、胃がん検診はもう受けましたか？串間市は、国や県と比べて胃がんに罹る人が多い地域です。その差はなんと約2倍！がんは早期発見、早期治療が大切です。早期発見には検診が欠かせません。でも「バリウムは飲みたくない」「胃潰瘍の痕があつて再検査になるから検診は受けない」。このような声をよく耳にします。そこで、そんなあなたに朗報です！今年、串間市では胃カメラ検査を実施しています。ただし、50歳以上の串間市在住の方に限ります。また、喉の麻酔は使えますが、眠くなる麻酔は使えませんのでご注意ください。

胃がん検診は完全予約制。胃カメラ検査は串間市民病院へ直接ご予約ください。パス検診のご予約は健康増進係までご連絡ください。どちらもお早めのご予約を！

「胃がん健診は胃カメラで」



食生活改善で体いきいき

食改レシピ

Vol.07

芋とごぼうの炊き込みご飯

食物繊維たっぷりのさつまいもとごぼうを使った炊き込みご飯。

秋の行楽のお供にいかがですか？お好みでこんにやくを入れてもヘルシーですよ！

■材料(4人分)

・鶏もも肉(皮なし).....	50g
・ごぼう.....	70g
・生しいたけ.....	3枚(20g)
・さつまいも.....	200g
・にんじん.....	50g
・米.....	2合
・しょうゆ.....	大さじ2
・酒.....	大さじ2
・みりん.....	大さじ1

【作り方】

- ①. 鶏はこま切りにする。
ごぼうは笹がきにして水にさらし、水気を切る。
しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
さつまいもは1.5cmの角切りにする。
にんじんは千切りにする。
- ②. 米は洗ってザルにあげる。
- ③. 炊飯器に米を入れて、同量の水とAを加えてひと混ぜする。
①をのせて炊く。
- ④. 炊き上がったたら全体を混ぜ合わせる。

ホクホク秋の味覚がたっぷり!



健康
マメ知識

1度は考える、麻酔注射への不安を解消します！

毎日元気に過ごしたい

健康
health

色々なギモンにお答えします！

健康
Q&A

Q.1 全身麻酔は効きますか？

A 基本的に全身麻酔が禁忌ということはありませんし、全身麻酔を行うとなったら必ず効きます。ですが、手術前の患者さんの状態では全身麻酔自体が危険になる場合には全身麻酔を行えない可能性はあります。

Q.2 局所麻酔は効きますか？

A 局所麻酔はだいたい3つのパターンで、効かない可能性があります。1つ目は局所麻酔を注射しますので、注射することに理解が得られない方には注射自体ができません。2つ目は局所麻酔の技によっては、出血の危険性、神経損傷の可能性がある方にはやってはいけません。3つ目は単純に手技的、患者さんの状態によって難しかったり十分な効果が出せない時があります。

Q.3 局所麻酔が効かなかった時はどうするんですか？

A 全身麻酔で行いますので、痛いまま手術を行うことはありません。

Q.4 全身麻酔からは覚めますか？

A 覚めるまでの時間は麻酔の種類や患者様の状態によって違いはありますが、必ず時間経過とともに覚めます。ただし、頻度は少ないですが、麻酔中に命に関わるものが起こったり、脳に後遺症を残すような偶発症が発生すれば、状況としては麻酔から覚めないと表現されることがあります。

Doctor's
コラム



麻酔科
たはら まさみち
田原 正路先生

平成27年12月から労働者50人以上の事業所でストレスチェックが義務化されたのをご存知でしょうか。これは、自分のストレスがどのような状態にあるかを調べることで、メンタルヘルスの不調を未然に防止するための仕組みです。

そもそもストレスとはなんでしょう？ストレスとは外部から刺激を受けて体にかかる反応と、その原因となる刺激(ストレスサ)のことです。例えば暑さや寒さ、騒音、病気や睡眠不足、不安、人間関係の問題や仕事の忙しさなどが原因になり得ます。つまり日常の中で起こる変化に刺激がストレスの原因になるのです。進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化に刺激ですから、実はストレスの原因になります。

体はストレスに対して心身のバランスを保とうとする機能を持っていますが、その機能を無理に抑え込んだり、過度なストレスを受けたりすると、バランスが崩れて心身の健康が維持できなくなります。

でも実は、心と体のバランスを保つためには適度なストレスは必要です。疲れというストレスがあるからこそ、動きすぎを防ぐことができますし、不満、不安というストレスがなければ努力する気が起きないかもしれません。ストレスの原因について考えることで、日々の生活、人間関係の改善をする機会が得られることもあるでしょう。

ストレスは人生を豊かに変化させるための大切なお知らせとも言えます。ストレスと上手に付き合って豊かな人生を送りましょう！

なくならぬ。早めのセルフケアが大切なので、自分のストレスサインを知っておきましょう(例：イライラ、眠れない、食欲がない、疲れやすいなど)。

ストレス解消法としては、読書に没頭する、泣く、日光浴、20分以上の軽い運動や散歩、瞑想、感謝することなど。これらはホルモンや脳内の神経伝達物質、自律神経のバランスに良い変化を起こすことがわかっています。話を聞いてもらうだけで気持ち楽になることもあります。日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。ストレスサインが長引く時は専門家に相談しましょう。