

日本人のためのがん予防法

～現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づくがん予防法～

喫煙	タバコは吸わない。他人のタバコの煙をできるだけ避ける。
飲酒	飲むなら節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。 *塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 *野菜や果物不足にならない。 *加工肉、赤肉（牛・豚・羊など）は取りすぎないようにする。 *飲食物を熱い状態でとらない。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体型	成人期（20歳前後から64歳まで）での体重を適正な範囲に維持する。（太りすぎない、やせすぎない）
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合はその治療を受ける。



第32号
新城市民病院広報委員会
新城市字北畑32-1
Tel 0536-23-7852 (総務課)
Fax 0536-22-2850 (総務課)

がん検診を受けましよう

国が実施した調査・研究に基づき、国立がんセンターなどが「日本人のためのがん予防法」を提唱しています。毎日の生活の中で「がんにならないためには」と考え、行動するのは大変ですが、どの予防法も特別なものではなく、普段から健康な生活をちょっと意識するだけで取り組める内容となっています。

きちんとがん予防に取り組みられても絶対にがんにはならないというものではありません。日本人の約3人に1人は「がんで命を失う」といわれています。がんは体のさまざまな部位に発症する恐れがあります。中でも胃がん、大腸がん、肝臓がん、すい臓がんなどの消化器がんが多くなっています。

早期発見、早期治療が重要だとよく言われていますが、がんに侵されていることを極初期の段階で自覚し、専門医を受診することは難しいものです。そのため、年に1度のがん検診が大切なります。

検診の結果を見ても何が書かれているかわからない、また、要再検査だけどうすればいいかわからないなどでお困りの方は、市民病院の健診センターまでお気軽に御相談ください。



がん治療を通院で

がんの治療というと昔は入院しないとできない治療でした。今ではがんに対する化学療法のうち、抗がん剤の点滴を通院で行える病院が多くなっています。

医療の進歩により「入院すると仕事や家庭のことが心配で・・・」という患者さんも安心して治療を受けられるようになり、市民病院でも消化器や泌尿器のがんについて外来治療室として抗がん剤の点滴を行っています。

外来治療室のスタッフは、常に患者さんの生活スタイルを変えることなくリラックスして治療ができるよう考えています。



点滴の部屋では本を読んだり、音楽を聴いたり、絵を描いたりして穏やかな時間を過ごせる環境作りを取り組んでいます。



日々の成長が楽しみです 緑のカーテン

市民病院では省エネ委員会のメンバーが中心となって、試験的に緑のカーテンを実施しています。

緑のカーテンとは、ツル性植物を利用したカーテンのことで、室内温度の上昇を抑制し、観賞用としても緑が心を癒してくれます。

今年度は3階病棟の一部にゴーヤを植えて育てています。

この取り組みによって職員が省エネやエコに対してこれまで以上に意識するようになり、入院患者さんにとっても緑のカーテンが心を癒すものとなってくれたらと思っています。



ドラマ撮影が行われました



7月14日(火)、正面玄関付近と6階病棟を使いドラマ撮影が行われました。

8月31日からスタートする、昼の連続ドラマ「嵐がくれたもの」(東海テレビ)の撮影で、主演の岩崎ひろみさんや原田大二郎さんが訪れ、病院内のシーンを撮影しました。

当日、市民病院の職員から看護師2人もエキストラとして参加しました。

2人の看護師は「貴重な体験ができた」と笑顔で話していました。



最近の出前・健康講座

最近では月4回程度出前講座を実施しています。

ガンやメタボ、脳卒中など、いろいろな講座を用意しています。

1度だけでなく、2度、3度と声を掛けていただければ、それぞれ異なる内容でお伺いします。

どんな集りでも結構です。市民病院の出前・健康講座をどんどん御活用ください。



いきいきフラダンス

7月13日(月)、3階講義室にて「健康いきいきフラダンス」が催されました。

恒例となっているこの催しは、ボランティア活動として年3回程度実施され、入院患者さんなどに喜ばれています。

