

# 北の台新聞

平成24年7月号

文責：坂本のり子

NO.17

沖縄は、すでに梅雨に入っていると…北海道は、まだまだ肌寒い日があったりと、夏はいつくるのでしょうか？皆様はいかがお過ごしですか？今年、我が家の庭になすとパブリカの苗を植えました。早く気候が落ち着きすすく育ってほしいと思っています。

さて、暖かくなってきますと「食中毒」に気を付けなければなりません。“ばいきん”は思わぬところに潜んでいます。冷蔵庫を過信せず、早目に食べきるように作る量または買い物の量を考えましょう。

## <外来診療体制>

		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
9時～12時		泌尿器	宮田	宮田	宮田	宮田	宮田
午後診療	内科	坂本	辻田	休診	辻田	坂本	第1・3土曜
14時～17時		泌尿器	休診	宮田	休診	宮田	
夜間診療	内科		坂本		辻田		
17時～19時		泌尿器		宮田		宮田	

※臨時に変更になることがございます。窓口へお問い合わせください

電話をかけて順番受付！シマフクロウ・コールミニ

080-3291-3483

携帯サイトからも順番受付ができます！

<http://www.konzatsuchek.com/kcheck2.php?cid=16843014>



右のQRコードを読み取って下さい

詳しいことは窓口へ



## ごそんじですか？

### <かんたんなセルフ足裏マッサージ>

足の裏には身体の様々な「つぼ」、リンパがあります。ご自分で簡単にできるフットケアをご紹介します。

#### <方法>

1. 心臓にもツボがあり体内循環が良くなることから、左足から始めることが多いです。
2. 足裏を見て、親指の先から順にやさしくさすり、かかとまでいねいに足裏全体をさすります。
3. さすった時、ゴリゴリしている感じがするところに、老廃物が固まりがちですので、マッサージして下さい。



マッサージをすることで……

足の裏にたまっている老廃物(尿酸・乳酸)を尿と共に排出させます。

お天気の良い日は外へ出て歩きましょう

健康運動指導士 森 康宏

医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113 北広島市共栄町1丁目13-2

電話 011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>

## 栄養科からお知らせ

栄養科 作田敦子

**必見**

中性脂肪が高い人

### 中性脂肪とは…？

動物性脂肪の主成分で、食べ過ぎると皮下脂肪になり炭水化物や糖分も体内で余分なものは中性脂肪になります  
**多すぎると…**

動脈硬化・糖尿病・高血圧・脂肪肝・肥満などになる可能性が大きいです。自覚症状がなくても、検査数値が高い方は要注意です。

### <LDLコレステロールを減らす食事>

1. コレステロールが多い食品を控える  
(魚介類の卵・バター・卵黄など)
2. 糖分の多い食品を控える  
(お菓子・ケーキ・清涼飲料水など)
3. 油を多く含む食品を控える  
(焼肉・ラーメンなど)
4. 食物繊維をたくさんとる  
(豆・きのこ・海藻類など)
5. 抗酸化物質を含んだ食品をたくさんとる  
(緑黄色野菜・にんにく・ごま・緑茶など)



血中コレステロールを下げる  
食品を多く食べよう  
青魚・大豆製品・野菜・海藻類



## 大腸カメラ検査を受けましょう！！

理事長 坂本洋一

日本人は腸が非常に長く、発がん性の高い欧米食を好むため世界一「大腸がん」が多いといわれています。

そこでおすすめが……

平坦な大腸がんも見つけ、同時に治療もおこなう  
**大腸カメラ(内視鏡)検査** です。

便潜血検査(大腸がん検査として行う便の検査)の欠点は？  
早期がんでは反応が出ないことが多い。  
がんの陽性率(がんとわかる確率)は50%以下



大腸カメラ検査を受けるには……

前処置(腸をからっぽにする処置)があります。

最近では、前夜と当日朝に各1リットル洗腸液を内服  
錠剤型の洗腸剤も新登場！！

検査時間は……

個人差があり、5分～30分です。

検査をラクに受たい人は……

鎮静剤を希望してください



がんの第一の特徴 「無症状」 です！！



当院では、  
毎年一年間で400例  
胃カメラと合わせると  
900例の実績があります。

医師の技術や配慮で  
苦痛や危険性は大きく  
変わります。

不安なら遠慮なく鎮静剤を希望し、ラクに大腸カメラ検査を受け、がんが手遅れにならないようにしましょう

