

## 暑い夏がやってきました



発行担当

徳永・佐藤

藤原・逆井

松浦・飯島

### 乳がん検診について

乳がんは女性にとって罹患率・死亡率ともに高い疾患の1つです。最近では芸能人の罹患などの影響で、テレビや雑誌などの特集も多く見られます。乳がんは早期発見できれば治癒率の高い癌です。セルフチェックと定期検診を受けることで、癌のリスクを減らすことが出来るのです。

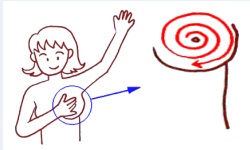
ぜひ、乳がん検診を受けてください。

#### <セルフチェック>

◎毎月、月経終了後の一週間前後くらいに(閉経後の人は毎月、日を決めて)行う。

#### 入浴時

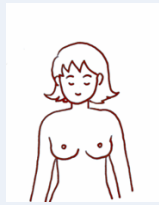
せっけんをつけ、指の腹で静かに軽く押さえながら、渦巻き状に丁寧にしこりの有無を調べる。



#### 入浴後、鏡にむかって

鏡の前に立ち、両手を上げたり下げたりして、両方の乳房を観察する。

- ・左右の乳房の形に変化はないか?
- ・皮膚にえくぼやひきつれはないか?
- ・発赤・浮腫・ただれはないか?
- ・乳頭から異常な分泌液はでていないか?



#### 横になって

肩の下に薄い枕や座布団を敷くと調べやすい。

- (1) 腕を上げ、乳房の内側半分を調べる。
- (2) 腕を下ろし、乳房の外側半分を調べる。
- (3) わきの下にしこりがないか調べる。
- (4) 乳頭を軽くつまんで、分泌物がないか調べる。



参考資料/乳がんホームページ

### 夏バテを防止する4つの食事法

#### 1、火を使った料理を食べる

夏は冷房で思った以上にからだがかえっています。煮物、みそ汁などの火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。

#### 2、食事の品数を増やす

夏は食欲が低下し、麺類などで簡単に済ませがち。ただでさえ暑さで消費されるビタミンがさらに不足し、疲れがひどくなることもあります。野菜をしっかりとって、栄養のバランスの良い食事をしましょう。

#### 3、冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意!

ビールを飲むために水分を我慢する人がいますが、アルコールは利尿作用があって、水分補給になりません。また、冷たいものは、胃腸の働きを低下させます。冷たい飲み物の摂り過ぎに注意しましょう。

#### 4、水分を控えるのはNG!

ただでさえ暑いから、なるべく汗をかきたくないというところで、水分を控えてはいませんか? そうすると、からだは脱水傾向に。なるべく水分を多めに摂りましょう。



### お盆期間のお知らせ

当院では、8月13日～8月15日のお盆期間も外来診療を行います。ご不明な点等がありましたら、受付又はお電話にてお問い合わせ下さい。

※常勤の医師の休診予定は以下の通りになります。非常勤医師はお問い合わせ下さい。

院長先生 8月10日～14日

田中秀行先生 8月3日～7日

渡邊真也先生 7月17日～20日、9月30日  
(7月20日は齊藤先生が代診となります)

高木 聡先生 7月17日～22日



### 七夕会が開催されました

7月8日(金)、一般病棟で七夕会を開催しました。今回は例年より多くの患者様の参加がありました。ピアノやフルートの演奏を聞いたり懐かしい歌を唄ったりと、とても盛り上がり、たくさんの笑顔が見られ楽しいひと時を過ごして頂きました。短冊に書かれた皆様の願いが叶いますように!

一般病棟師長 猪股

