

医院だより 2023、9月号

9月に入り朝晩やっとな涼しくなってきました。見上げればいわし雲に赤とんぼ、虫の声、爽やかな風、秋を五感から感じられてほっとします。今月は暑さに疲れた体をしっかり休めてください。

稲穂も黄金色になり様々な果樹も最盛期を迎えます。酷暑を乗り越えて、豊作になりますように。

<お知らせ>

*窓口でクレジットカードが使えるようになりました。ご利用ください。



*秋のコロナワクチン接種を10月4日から始めます。

窓口又は電話でご予約下さい。(今回の接種回数、前回の接種日をお知らせ下さい。)

接種日:月・火・水・金・土の診療時間内 8:30~12:00/15:30~17:00

*インフルエンザ予防接種は来月以降に始まります。日程は改めてお知らせします。

*10月1日(日)は当番医です。3日(火)は振替休診致します。宜しくお願い致します。

院長の健康ワンポイント ~ 大腸がんについて ~

大腸癌は死亡原因の多くを占めていますが、早期は自覚症状がありません。大腸癌検診の「便潜血検査」は、2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。癌やポリープがあると通常は微量で目には見えない出血があり、その血液を検出します。この検査により大腸癌の早期発見につながり、死亡率を減少させることが科学的に認められています。

大腸の精密検査の第一選択は、全大腸内視鏡検査です。検査前に、腸の内容物を下剤で排泄する必要があり、これが大変かもしれません。また腹部の手術をしたことがあると癒着で内視鏡を腸に入れにくい場合があります。こうした場合、少し精度は落ちますが、大腸CT検査を行う場合があります。この検査でも下剤を使いますが、肛

門からガスを注入し大腸を拡張させ、X線 CT で撮影し、得られた大腸の 3 次元画像や通常の CT 画像を基に、癌やポリープがないか調べます。

実際に、血便、腹痛、便の状態や回数の変化などの症状がある場合には便潜血検査せず、すぐに医療機関で大腸の内視鏡検査をする必要があります。癌の他に、潰瘍性大腸炎など「腸で炎症が起こる病気」の可能性があるので。

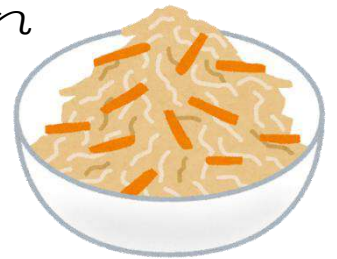
大腸癌は早期発見が肝心です。松本市の特定健診とは別に癌検診ができますので、この機会に大腸癌検診を受けましょう。

9月は防災月間です。

関東大震災から 100 年。今年も台風による災害が多発し、今や防災は日常のことになりました。

備蓄する食品でお勧めしたいのが干し野菜やわかめなどの乾物です。切り干し大根はそのまま味噌汁に入れられますし、豆腐やヨーグルトに和えれば 15 分ほどでおかずに変身、ビニール袋に入れてもみもみすれば出来上がりです。この干し野菜は料理前に、少し日光に当てるとビタミンが増量します。これも災害時には不足する栄養素を補ってくれます。

ポイントは日常的に干し野菜を使い慣れておくこと。いざと言う時に迷わず使えます。お得意レシピもあると言いですね。



スタッフコーナー おすすめスポット (Hさん)

穂高のアトラインから登って行くと満願寺があります。この夏 30 年ぶりに訪ねました。駐車場から立派な太鼓橋を渡ると苔むした石階段の参道が続きます。周囲は杉の大木に包まれています。参道の中ごろの山門には見事な仁王像が収められ階段を登りきると大きな本堂があります。中にはご本尊が静かに鎮座していました。近くにこんな立派なお寺があることに、地元人としては何とも誇らしい気持ちになります。敷地内にはつつじが丘公園もあり、四季折々の満願寺が楽しめます。

太鼓橋 (微妙橋) →



唐沢内科小児科医院

松本市笹部 2-1-51
☎0263-25-7633

●休診日 木曜日・日曜日・祝日

| 時間/曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30 ~ 12:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | ○ | / |
| 午後 15:30 ~ 17:30 | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / | / |