

〒704-8192 岡山市東区西大寺金岡東町1-1-70 086-943-2211(代表)
http://www.saidaiji-hp.or.jp 086-943-2212(FAX)

内視鏡検査が充実しました！

今年から岡山市のがん検診(胃がん)では、50歳以上の偶数年齢の方は、検査方法をエックス線検査(バリウム)と内視鏡検査から選ぶことができるようになっています。

岡山西大寺病院では、8月から内視鏡検査を受けられる日が増えて、月～水曜日は毎週受けられるようになりました。最新の内視鏡システムを使用した胃カメラ、大腸カメラで、専門の医師と専属スタッフが万全の体制で臨んでいます。短時間で、楽に安心して検査を受けて頂けます。

内視鏡では何が出来る？

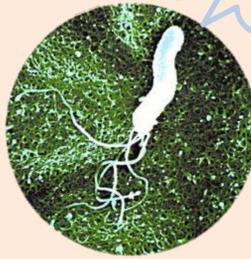
比較的高い精度で炎症、ポリープやガンなどを発見することができます。その場で組織を採取可能で、早期の治療開始に繋がります。

胃の粘膜を採取することで、ピロリ菌の検査も可能です。



ピロリ菌？

慢性胃炎や胃潰瘍、胃がんなどの原因となる菌です。日本でも井戸水を利用することの多かった50歳代以上の70%が感染していると言われています。



注目!

1994年にWHO(世界保健機構)は、ピロリ菌は「**確実な発がん因子**」と認定しました。これは、**タバコやアスベスト**と同じ分類に入ります。



内視鏡検査スケジュール

月	火	水	木	土
毎週	毎週	毎週	第1/3/5	月で予定が異なります

※検査時間は全て午前中(9:00~12:00)です。

内視鏡検査を受けるには、まず予約が必要です。ドクターの問診の後、検査日程や方法を決めます。

検査自体は、通常20~30分です。

ドクターと相談し、鎮静薬を使って検査を受けることもできます。検査後に休めるスペースも完備しています。

救急医療



7月受入件数**100**件

(当院から出動した件数**4**件)

9月9日は救急の日

RSKラジオで救急の日特集!! 丸一日、救急の日になんだテーマで放送されます!

15:40~16:00ごろ

小林理事長出演予定!



秋鮭の南蛮漬け



鮭は栄養バランスの整った魚です。脳を健康に保つDHA、血管の健康を保つEPAを多く含みます。その他蛋白質やビタミン類も豊富です。味に癖が無く、焼く・煮る・揚げる・炒める・蒸すなど様々な調理法があります。

今回の南蛮漬けは焼き調理で、ヘルシーな仕上がりです。とても簡単に作れるのでぜひお試しください。

材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩こしょう	適量
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1
◇玉ねぎ (スライス)	½個
◇人参 (千切り)	½本
◇ピーマン (千切り)	2個
◇黄パプリカ	¼個
◆だし汁	100cc
◆酢	大さじ3
◆醤油	大さじ1
◆砂糖	小さじ2
◆塩	少々



作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをする。
- ② ◆を合わせておく。
- ③ ◇の野菜と②を合わせる。
- ④ 鮭の水気をふき、小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を熱し、鮭を両面焼く。
- ⑥ 鮭が焼けたら熱いうちに③へ漬ける。
- ⑦ 15分ほど浸して完成。

栄養量(1人前)275Kcal 蛋白質20 脂質10g 食塩相当量1.5



秋のお月見体操！の紹介

① 円を書きながら腕を挙げていきます。

② 息を吸いながら

③ この伸びがポイント！
息を吐いて、また吸って深呼吸

④ 息を吐きながら

- ① 円を書きながら腕を挙げていきます。
 - ② 上まで挙げたらお月様。
 - ③ 両手をつなぎ、伸びをするように上に引っ張ります。
 - ④ 円を書きながら腕を下げていきます。
- 呼吸が大事！**
息を吸うときは鼻からゆっくり、吐くときは口をすぼめて細く長く

この運動を行うことにより肩こり解消の効果があります。呼吸も意識することでリラックスや循環改善の効果も期待できます。お団子の食べ過ぎに気をつけて健康な体を目指しましょう。

9月 院内 第47回 健康教室のお知らせ

テーマ：「 脂質異常症 」

日時：平成28年9月17日 (土) 14:30～

会場：岡山西大寺病院 3階 会議室

※10月は院内での健康教室はお休みします。

10月 院外 第4回 岡山市東区民公開講座

テーマ：「 西大寺健康祭り -生活習慣病の改善と予防- 」

日時：平成28年10月1日 (土) 13:00～

会場：公益財団法人 岡山市ふれあい公社 西大寺ふれあいセンター