こころ通信

2017年 3月号 Vol.74

〒704-8194　岡山市東区金岡東町1-1-70　086-943-2211(代表)
http://www.saidaiji-hp.or.jp　086-943-2212(FAX)

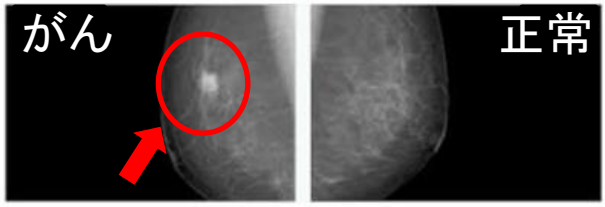
今月の COCOLO 健康教室

2月18日開催

テーマ:「乳がん」

最近、話題となっている「乳がん」を新しくテーマとして導入しました。
参加いただいた方が熱心に質問してくださり、健康教室はますます実りのあるものとなっています。

★乳癌の症状を見つけよう



マンモグラフィー検査で石灰化のように白くうつります。

乳がんの症状

① 乳房のしこり、隆起
② 乳房の陥凹「えくぼ」
③ 乳汁分泌、血性乳汁
④ 脇の下のリンパ節を触れる

痛みを伴わない「しこり」が、90%以上と圧倒的に多い。

★大胸筋の筋力訓練

乳癌の摘出時には大胸筋が切除されることもあるので、日頃から筋力低下予防に努めましょう。

①腕を水平にあげ、肘を直角にします。
②肘と肘をゆっくり4秒かけて引き寄せ、3秒かけて戻します。
※1日に5回×3セット程度行いましょう。

★乳がん予防のための食事とは？

乳癌になりやすい人の特徴の一つに「肥満」があります。日頃の食事習慣を見直しましょう。

ここがポイント！

カタカナ食を常食としない！

カタカナの食べ物は動物性脂肪が多く、カロリーが高いことが多いです。

パン⇒ご飯
スープ⇒味噌汁
ラーメン⇒うどん・そば
クッキー⇒せんべい
サラダ⇒お浸し

救急医療

1月受入件数109件

（当院から出動した件数25件）

第49回　健康教室のお知らせ

★テーマ★
糖尿病

★日時★
平成29年3月18日（土）
14：30～

★会場★
岡山西大寺病院　3階会議室

1月のイベント ～第2回親善ボーリング大会～

岡山ろうさい病院 VS 岡山西大寺病院

総勢101人!!

1月27日（金）ネグザスボールにて第2回親善ボーリング大会が開催されました。
今年は両者とも接戦でスペアやストライクが続出。熱く賑やかな大会となりました。
今後も岡山ろうさい病院と交流を深め、より良い協力関係を築いていきたいと思います。

先取り！ 春が旬の筍ご飯

筍ご飯

米	2合
筍	小1本
むき枝豆	50g
桜えび	2g
☆だし汁	400ml
☆薄口醤油	40ml
☆みりん	40ml

～筍のアク抜き～

・鍋に筍、水の1割程度の米の研ぎ汁、鷹の爪2～3本を入れる。
→沸騰したら弱火にして2～3時間煮る。
途中、水が少なくなれば都度足す。鍋のまま冷やす。

①あく抜きした筍を穂先を中心に使い、大きめに切る。
②研いだお米を釜に入れ、筍と☆の材料を入れて炊く。
③炊けたら、むき枝豆と桜えびを加えて混ぜる。

☆お弁当の献立☆
・筍ご飯
・牛肉巻(筍,人参,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ)
・小松菜のﾏｽﾀｰﾄﾞ和え
・ﾌﾙｰﾂ

筍ごはん(100g当たり)
栄養成分

エネルギー	216kcal
たんぱく質	6.7g
塩分	1.0g

筍のイイところ！

ナトリウム(塩分)を排泄する働きのあるカリウムを豊富に含みます。
コレステロールの吸収を防いだり、便秘にも効果のある食物繊維も豊富です。

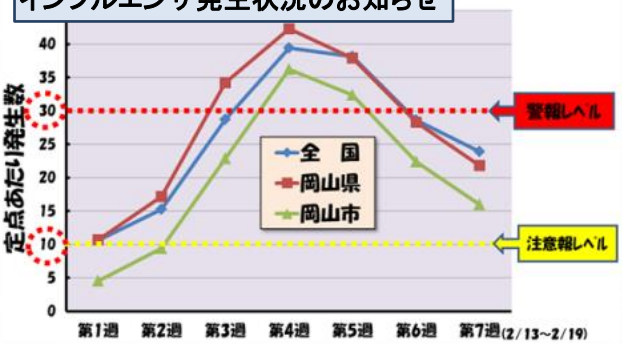
この時期の筍は甘味と香りが良いので、通年売られている水煮ではなく、生の筍の風味を楽しみましょう！

ドクター小林のテレビ・ラジオで元気！ 健康一番!!

★テレビ★
毎月第1金曜日
RSKイブニング5時(17:30頃出演)

★ラジオ★
毎週木曜日　RSK
おかやま朝まるステーション1494(9:50頃出演)

インフルエンザ発生状況のお知らせ



岡山県では、インフルエンザの警報レベルを下回りましたが、まだ注意が必要です。

※引き続き予防をしていきましょう。