



東陽病院内科医師 鈴木健士

健康ウォッチング

横芝町のみなさんこんにちは。今回は、毎年町や職場で行われている一般検診についてお話したいと思います。

検診というのは病院の検査とは違って、普通は特別体の不調のない健康な方が対象となります。ですから大きな異常が発見される率は低く、緊急に何らかの処置が必要というケースもほとんどないと思います。検診の結果、説明会や通知を見て何か異常があると、その日は夜も眠れず翌日朝一番で病院に駆け込んでくる方がいらつしやいます。まず99パーセントそこまで慌てる必要はありません。空港で飛行機に乗る前にゲートで「ピンポン」となってしまう程度にとらえていただいた方がよいかと思えます。もちろん何でも異常が出たのか放っておくのはまずいですが、ハイジャックでもしようとしていたのではありませんにドキドキしていても良いのです。病院で検査してきちんと

一般検診について

原因をつきとめればよいわけで慌てる必要はないと思えます。何か病気が見つかったらどうしよう、と不安になる気持ちはもちろんよくわかりますが、大半の方は食事に注意したり、運動することを心掛けたりすることで対応できますのでご安心を。しかし、今お話したのは決して検診結果を軽く見てよいという意味ではありませんから誤解しないでください。きちんと精密検査を受けることは言うまでもなく必要です。ただ必要以上に怖がりたり、怖いがために逆に検査を受けないということのないようにしていただきたいのです。

一般検診で異常を指摘されることが多いものとしては、貧血、肝機能異常、尿蛋白・潜血、血糖高値、コレステロール高値、心電図異常、眼底の小出血などでしょうか。もちろんどれも医療機関を受診し、きちんと検査して原因を突き止める必要はありますが、大慌てする必要はないのです。慌てず騒がず余裕をもって精査を受けてく

ださい。それ程大変ではありませんから。

妊娠・分娩が安心してできるよう「母親学級」を開催します。

日時 10月22日午後2時～4時

場所 東陽病院2階 産婦人科外来
対象 制限はありません。
(妊娠の有無・当院への通院の有無にかかわらず、関心のある方は、どなたでもお気軽にご参加ください)



手作りのドライフーズ

手軽で便利な保存食・非常食



野菜や果物は、乾燥させると保存食になります。秋から冬にかけては、保存食づくりに良い季節。

旬の恵みを無駄にしないためにも、食材が余ったときはドライフーズづくりに挑戦してみてもいかがですか。

少しだけ余ってしまった大根は、二〜三ミリの薄い輪切りにして、ざるの上に重ならないように並べます。それを風通しの良いひなたに出し、カラカラになるまで乾燥させておけば、煮物の具などに重宝します。

大根の葉も捨てずに一緒に干せば、汁物や炒め物など、ちよつと緑が欲しいときに役立ちます。

大根やにんじん、かぶなどの皮は、細く切つてざるに広げ、四〜五日干せばカラカラになります。切り干し大根などの料理のほか、漬物にしても抜群の歯ごたえが楽しめます。ユズも、汁をしぼった残りの皮を干してみてください。吸物などの香りに重宝します。

使い残しのシイタケも、ざるにのせて日干しにしましょう。ラップをかけて冷蔵庫に入れる

よりもずっとおいしく保存でき、栄養価も高くなります。カラカラになるまで干さなくても大丈夫。必要なときに使えて便利です。シイタケに限らず、シメジや舞茸などのキノコ類も同様です。

リンゴやサツマイモも薄切りにしてざるの上で乾燥させましょう。リンゴはそのまま、サツマイモは油で揚げてスイートポテトチップスとして、おやつにどうぞ。

残りご飯も、乾燥させれば非常食になります。ご飯を水洗いして粘りをとり、水気を切りまして、ざるの上に広げて陰干しした後、きつちりとふたのできるびんや缶などで保存しましょう。油で揚げ、塩をふれば、お茶うけやビールのおつまみにもなります。

