



正しい手洗い・うがいで感染予防！

感染症予防には手洗い・うがいを正しく行うことがもっとも大切であるといわれています。特に手洗いはこれからの時期に増えてくる食中毒の予防にも効果的です。手洗い・うがいの正しい方法を身につけて元気に夏を過ごしましょう。



手洗い

どうして手洗いは必要？

病気を引き起こすウイルスや細菌の多くは、手を介して体内に侵入します。しかし、いろいろな人と接触する日常生活の中で手にウイルスが付着するのを未然に防ぐことはとても困難です。そのため、様々な感染症から身を守るためには「手洗い」がとても大切なのです。特にインフルエンザなど、感染症の流行する時期には頻繁な手洗いが必要となります。

手洗いのタイミング



- ① 外出先から帰ったとき
- ② トイレのあと
- ③ 咳やくしゃみ、鼻をかんだあと
- ④ 料理や食事をする前

正しい手洗いの手順

手洗い時間の目安は30秒！
(ハッピーバースデーの歌 2回分の長さ)

- ① 手のひらをよくこする
- ② 手の甲もよくこする
- ③ 指先、つめの間を洗う
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指はひねり洗いをする
- ⑥ 最後に手首を洗う



うがい

どうしてうがいは必要？

うがいには、口から入ったちりやほこり、ウイルスや細菌がからまった唾液を排出する効果があります。またのどにある繊毛の働きを活発にさせて、唾液の分泌を促すことでのどの粘膜の乾燥を予防し、免疫力の低下を予防する効果があります。

うがいのタイミング

- ① 外出先から帰ったとき
- ② 人混みから出たあと
- ③ のどが乾燥したとき
- ④ 空気が乾燥しているとき



正しいうがいの手順

- ① 水を口に含み、唇を閉じて「クチュクチュ」と口の中を洗う
- ② 上を向いて、声を出しながらのどを洗う。声を震わせるようにしてのどの奥を洗う。
- ③ 口の中の水がぬるく感じるようになったら水を吐き出す



Prodrome-PAC 15,400円(税込)

長鎖脂肪酸ファミリー解析による膵臓がんリスク検査

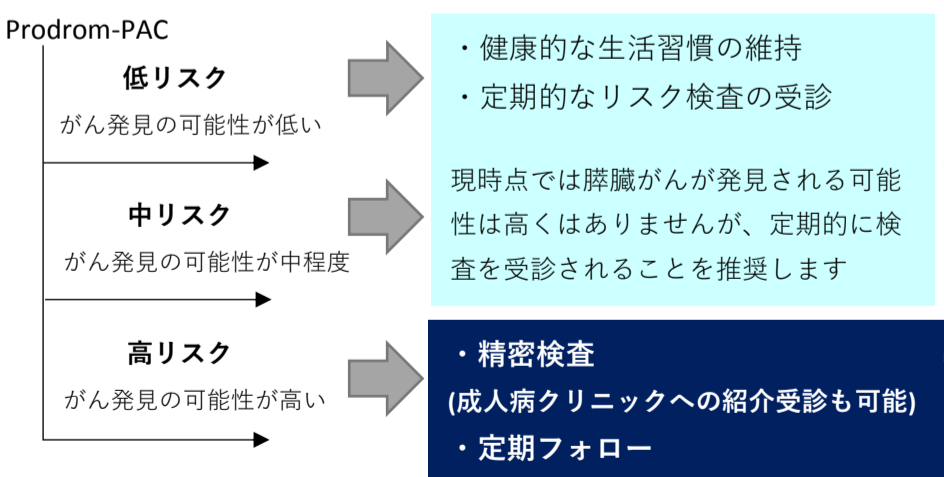
膵臓がんによる死亡者数は近年増加傾向にあります。しかし膵臓がんは初期症状がほとんどなく、進行・転移した状態で発見されることの多いがんです。早期発見が難しいうえ、その予後も悪いことから「がんの王様」と呼ばれています。

こんな方におすすめです

- ・喫煙歴のある方
- ・肥満の方
- ・週5日以上飲酒習慣のある方
- ・血糖値の高い方
- ・膵臓がんになった血縁家族のいる方

検査方法・結果

血液検査で膵臓がんの前段階で減少する複数の長鎖脂肪酸(PCファミリー)を測定し危険度を判定します。高リスク、中リスク、低リスクの3段階で判定されます。結果は専用報告書を3週間前後で郵送いたします。



※本検査はあくまでリスク検査のためがんの有無を確定診断するものではありません。スクリーニング検査としてご活用ください。

夏の味覚 ピーマン

ピーマンの緑は天然の色素クロロフィルによるもの。クロロフィルには強い抗酸化力でがんを抑制したり、コレステロールや不純物を除去するデトックス効果があります。においのもととなるピラジンは、血液をサラサラにし、血栓を防ぐ効果も期待できます。ビタミンCも含まれています。

パンチがきいてる！ ピーマンと豚こまのガリバタ炒め丼

- #### 材料 (2人分)
- ・豚こま切り肉 150g
 - ・ピーマン 2個
 - ・しめじ 1/2P
 - ・おろしにんにく 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・有塩バター 10g
 - ・ご飯 適量



- #### 作り方
- ① ピーマンは縦半分切ってへたと種を取って細切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
 - ② フライパンにバターを入れて熱し、溶け始めたら豚肉、おろしにんにくを入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
 - ③ しめじを加えてしんなりとするまで中火で炒める。
 - ④ ピーマンを加えて油がまわるまで1分程さっと炒め、しょうゆを加えて炒め合わせる。
 - ⑤ どんぶりにお好みの量のご飯を入れ、ピーマンのガリバタ炒めをのせ完成！！

POINT
ガーリックバターで炒めることでコクがでて、疲れた夏に食べたい一品に♪
ピーマンの食感を残すようさっと炒めることがポイントです。
しめじが入って食感もうまみもUP! ごま油で作っても美味しいです♪



