

ハッピースマイル

2009年 春号

倉敷成人病健診センター

健診結果を健康づくりに役立てよう

健診は、病気の早期発見・早期治療のために欠かせない、健康づくりの道しるべです。受けっぱなしでは意味がありません。検査結果に合わせて、「1に運動、2に食事、しっかり禁煙」といった生活習慣の改善にいかすことが大切です！運動習慣・食習慣・休養のとり方・嗜好品などの生活習慣は、高血圧・糖尿病・脂質異常症・脳卒中・がんなど多くの病気の発症や悪化に深く関わっているのです！

早期発見！

健診の上手な受け方

原則として年1回は必ず受ける。前日は指示のあったとおり飲食をすませ、体調を完全に整えておく。「要精検」「要再検」といわれたら、「大したことはない」と自己判断で放置せず、必ず再受診する。健診結果は毎回保管し、毎年の健康状態を結びつける「線」としてとらえる。

健康診断結果

検査にはオプションで追加できるものもあって、気になる事があれば相談してみましょう。

例えば

健康診断でこんなことも分かります

ピロリ菌

「ピロリ菌」てどんな菌？

人の胃粘膜の表面や細胞の間に入り込んで炎症を起こします。30歳代以下の方は感染率が低いのですが、40歳以上では70～80%の方がピロリ菌に感染しています。



ピロリ菌に感染していることが分かったら・・・

ピロリ菌に感染した人の中で除菌治療が勧められるのは胃潰瘍・十二指腸潰瘍の患者さんです。

除菌治療が終わったらもう病院に行かなくていいの？

除菌治療終了後4週間以上たってから、除菌治療に成功したかどうかを検査するための来院が必要です。除菌成功後も1～2年に1回は経過を診るために通院することをお勧めします。



健診センターでは二次検査も行っていきます！

当センターの3階の診療外来では、保険適用による二次検査を行なっています。病院ではゆっくり聞けない、食事や運動の話をお話させていただきます。診療外来は完全予約制になっておりますので、お手元に健診結果表をご用意の上、お電話ください。

予約専用ダイヤル
086-422-2130
予約受付時間
9:00～16:00
診療時間
8:45～12:00
月・水のみ
場所
倉敷成人病健診センター3階
診療外来室

五月病

やる気が出ない イライラする
なんとなく落ち込んでいる
何をしても面倒で億劫
興味関心がわからない
思考力・判断力がもてない
不安や焦りを感じる

精神的症状

疲れやすい
朝起きられない
食欲がわからない
めまい 頭痛
動悸 腹痛
便秘 不眠

身体的症状

悩んでいませんか？こんな症状・・・

五月病は医学的には【適応障害】と言います。4月から新生活をスタートさせた人は、激変した生活環境や人間関係の中で知らず知らずのうちに心身の疲れが蓄積されます。それがストレスとなり、5月の連休明けに上記のような症状が表れてきます。また5月に限らず、長い休み明けや環境が変化した時期にも発症することがあります。

予防と対策

ストレスを1人で溜め込まないことが大切！

- 会話をしよう・・・誰とでも良いので会話することを心がけよう。つらい気持ちを吐き出すことも重要です。
- 気分転換をしよう・・・自分に合ったストレス解消法を見つけよう。ただし、暴飲暴食や過度のアルコール摂取は逆効果です。
- 生活リズムを取り戻そう・・・規則正しい生活を心がけ、自分のリズムを崩さないようにしましょう。
- 新たな目標を設定しよう・・・「何かの資格を取る」や「1週間に1冊は本を読む」など、なにか新しい目標をたててみよう。

周囲の人が五月病の疑いがある場合は・・・

励ましたり、焦らせたりは禁物！本人が一番自覚していて辛い状況にあります。本人の話にじっくりと耳を傾けて、温かく見守っててください。そして、本人が自力で立ち上がるまで待つてあげてください。その経験をしないと、同じことを繰り返してしまう恐れがあります。

まめちしき

五月病は・・・1960年ごろにハーバード大学のウォルターが、「大学生を中心とした青年期のアパシー(無気力)」を報告したことから始まり、日本では1970年代頃から「自分が本当にやりたいことがわからなくなった」というような訴えをする人がGW明けに増えたことから五月病といわれ始めました。

*症状がひどい場合は心療内科や精神科を受診しましょう

菜の花とあさりのさっぱり煮

あさりの味が菜の花に染み込む上品な1品です

調理時間：30分



材料：4人分

あさり : 100g (むき身)
菜の花 : 1束
水溶き片栗粉 : 適量
ゆずの皮 : 適量 (せん切り)

A調味料

・だし汁 : 2カップ
・薄口しょうゆ : 大さじ2
・みりん : 大さじ1
・塩 : 小さじ1/3

作り方

- 菜の花は2等分にカットし、塩を入れたお湯で下ゆでする。冷水に取り、水気を絞っておく。
- Aの調味料を鍋に入れて沸騰させ、あさりと菜の花を加え、再沸騰したら水溶き片栗粉を加え、ゆるいとろみをつけて火を止める。ふたをし、そのまま15分おく。(味を含ませるため)ゆずの皮のせん切りなどをトッピングする。

