ハッピースマイル

2010年 春号

3月3日は何の日？

ひな祭りと並んで、3月3日が「耳の日」であることはよく知られています。
「3」の形が耳に似ていることや「ミミ」という語呂合わせから考えると分かりやすいと思います。
日本耳鼻科学会により1956年に制定され、今では一般の人に耳の健康に関心をもってもらうため、また耳の不自由な人への理解を深めるため、各地で様々なイベントや相談会が行われています。

耳の健康のため、健康診断でも聴力検査があります。
今回は聴力検査の結果の見方について紹介します。

健康診断結果の聴力の項目では聴力1000Hz、聴力4000Hzを検査します。
周波数を変えることで、低音と高音の両方が聞こえるかを調べることができます。

聴力の健康診断結果の見方

	基準値	結果	単位
聴力1000Hz	～30	所見なし	db
聴力4000Hz	～40	所見なし	db

聴力検査の結果から判定できる病気は難聴のみですが、難聴が判明したら中耳炎、耳下腺炎、扁桃腺肥大、聴神経腫瘍などの難聴の原因を調べます。
聴力の健康診断結果における基準値は健康な方の平均値ですので、あくまでも目安であり、各検査機関で多少の差異があります。
★病気の疑いがある場合は、お近くの専門医までご相談ください。

子宮頸ガンについて知っておこう！

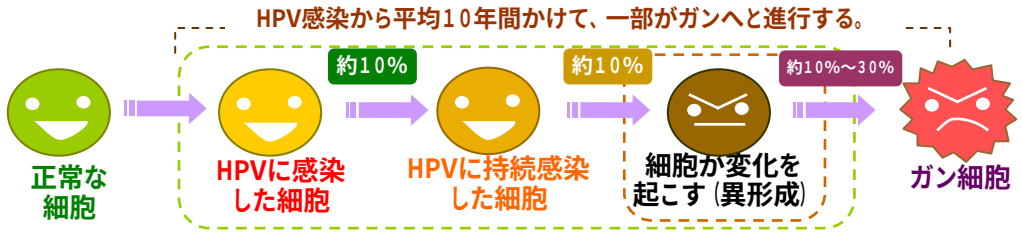
子宮頸ガンは予防できるガンです！

日本では、年間3400人の方々が子宮頸ガンで亡くなっています。
また、20歳代～30歳代の若い方に子宮頸ガンが増えています。

でも
これからは大丈夫！なぜなら･･･
子宮頸ガンはきっちり検診しておけば、ほぼ100%予防できるからです！！

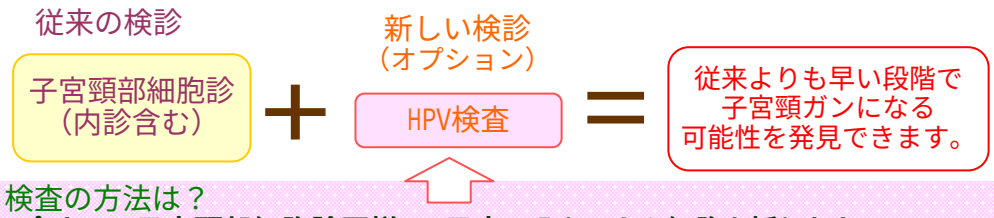
子宮頸ガンの原因はヒトパピローマウイルス（HPV）

HPVは、ほとんどの女性が一生に一度は感染するといわれているウイルスです。
感染した人の１０人のうち９人は、自己免疫力でHPVを追い出すのですが、
まれに、HPVに感染した状態が長く続くことがあります。そうすると、細胞が変化を起こし、変化の度合いが強くなると、がん細胞に変化してしまうのです。



だから
HPVに感染しているか、細胞が変化を起こしていないかを見つけるために、定期的に検診を受けることが大切です。

当健診センターではHPVに感染しているかどうか調べるHPV検査ができるようになりました。



検査の方法は？
今までの子宮頸部細胞診同様で、子宮の入り口から細胞を採ります。
痛みはほとんどありません。
HPV検査をオススメする方は？
30歳以上の方（20歳代の方は、感染していても、自己免疫力で追い出すことが多いので、子宮頸部細胞診がオススメです。）

★興味のある方は、お電話や健診の問診時にお尋ねください★

鼻がムズムズしませんか？

やってみよう鼻うがい！！

Ⅰ）鼻うがいの効果
☆鼻の中に付いている花粉やほこり、細菌、ウイルスを洗い流す
→花粉症症状の緩和、風邪やインフルエンザの予防に効果的
☆痰の絡みや鼻水・鼻づまり、鼻、のどの不快感が少なくなる

Ⅱ）鼻うがいの方法

☆用意するもの☆
・37℃くらいのお湯100cc
・タオル
・コップ１つ
・塩１ｇ（ティースプーンすりきり一杯）

☆方法☆
①コップにお湯を用意し、塩を入れてよく溶かす。
②顔を下向きにし、片方の鼻の穴を指で押さえつつ、もう片方の鼻から塩水を吸い上げる。
③鼻に入れた塩水を口から出す。
④もう一方の鼻も同じように塩水を入れて口から出す。
⑤最後に鼻をかむ。（鼻うがい終了後強く鼻をかむと中耳炎を起こす可能性があるのでゆっくりかみましょう）

☆始めは慣れず塩水で濡れる可能性があるので、濡れてもよい服装でしましょう。
☆手洗い時や入浴時に行うのもオススメです。

Ⅲ）こんな人は気をつけて！
①妊娠されていておなかが大きく前に屈むのが難しい人
②中耳炎など耳に病気がある人

ビタミンたっぷり!! 春野菜ピザ

材料

生地

強力粉	…50ｇ
薄力粉	…50ｇ
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	…3ｇ
牛乳	…70ｍｌ
塩	…ひとつまみ

具

ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ	…2本
菜の花	…2束
ﾄﾏﾄ	…1/2個
ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	…大さじ1と1/2
ﾁｰｽﾞ	…適量
塩	…少々

作り方

生地
1.ﾎﾞｳﾙに強力粉、薄力粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、塩を入れ、混ぜながら牛乳を少量ずつ数回に分けて加え、ひとつにまとめる。
2.ｸｯｷﾝｸﾞﾍﾟｰﾊﾟｰの上にめん棒で薄く広げる。
3.ｵｰﾌﾞﾝを250℃に温めておく。

具
4.ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽは根の硬い部分の皮をむき、菜の花と一緒に軽く塩ゆでし、水気を切ってそれぞれ2～3cmの食べやすい大きさに切っておく。
5.トマトは5mm幅にｽﾗｲｽする。
6.2の生地全体にｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙを広げ、４・５の具をのせて全体に塩を軽く振り、上にﾁｰｽﾞをのせる。
7.温めておいたｵｰﾌﾞﾝで15～20分程焼く。

どんな食材でも旬の時期が、最も栄養価が高く一番おいしく食べられます。
春が旬のｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽは新陳代謝を促し、疲労回復効果があります。
さらに利尿効果のあるｱｽﾊﾟﾗｷﾞﾝ酸を含むためむくみを防ぎます。
菜の花には多くのﾋﾞﾀﾐﾝ・ﾐﾈﾗﾙなどがﾊﾞﾗﾝｽよく含まれ、
非常に栄養価の高い野菜で免疫力を高め風邪などの予防ができます。

お知らせ

平成22年4月から
①糖ｴｺｰ検査（食後1時間後の血糖値をみる検査）が終了します。
②診療外来の診察日が、水曜日のみとなります。

倉敷成人病健診センター
〒710-0824　岡山県倉敷市白楽町282
TEL：086-427-3333　FAX：086-422-6693
http://www.fkmc.or.jp/checkup/