

子宮頸がん検診は細胞診とHPVの併用を!

健診センター 看護師 戸塚 敦子

子宮頸がんは、30年ほど前までは、マザーズキラーといわれ、死亡率の高いがんでした。現在では子宮頸がん検診を行ってれば予防できるがんです。

子宮頸がんは主にHPV(ヒトパピローマウイルス)の持続感染によって5~10年程度かけて異型成から子宮頸がんへ変化していくことがわかっています。このHPV検査は子宮頸がん検診と同時にできるオプション検査です。

日本は子宮頸がん検診受診率が先進国の中で最低ランクの35%程度です。欧米では年に1回の子宮頸がん検診は当たり前の検診で、HPVも同時に行うのが主流です。

子宮頸がんは、細胞診とHPV両方の検査を受けることでがんになる前の段階(前がん状態)で確実に発見することができます。

内診台での検査は恥ずかしく怖い気持ちがあると思いますが、検査は数分で終わりますので、検診を受けてみませんか?



当センターでは女性を対象としたレディースデーやマンモサンデーを年3回計画しています。ぜひご利用ください。

●レディースデー

8月19日(土) 予約承り中 ※定員に達し次第終了
12月2日(土) 予約開始 10月2日(月)

●マンモサンデー

10月15日(日) 予約開始 8月1日(火)

完全予約制のため、事前の予約が必要となります。詳細は下記までお問合せください。

●お問い合わせ ☎043-486-0006 健診センター

栄養科通信

おいしくて簡単なズッキーニサラダ

日増しに暑くなり、おいしい夏野菜がたくさん店頭にならんでいます。今回は、夏野菜の中でよく見かけるズッキーニを紹介します。

ズッキーニといえば煮込み料理、特に「ラタトゥイユ」を連想する方が多いと思います。ズッキーニの見た目はキュウリに似ていますが、実はカボチャの仲間です。含まれる栄養素もカボチャと似ており、皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあるβカロテンや免疫力を高めしてくれるビタミンCを豊富に含んでいます。

夏は、屋内と屋外の気温差や、大量に汗をかくために疲れが溜まり、食欲もなくなりがちです。そのため夏風邪をひきやすくなるので、免疫力を高めることはとても大切です。夏を元気に過ごすため、ズッキーニは強い味方になってくれるでしょう。

βカロテンは油と一緒に食べると体に吸収されやすくなりますが、ビタミンCは加熱に弱いため、生のままや軽く火を通す程度に調理するのがおすすめです。そこで今回は、煮込み料理よりもズッキーニの栄養素を効率よく摂れる、切って混ぜるだけの簡単なズッキーニサラダをご紹介します。

ズッキーニとツナのシンプルサラダ 材料(4人分)

ズッキーニ……………1本(150g)
塩(塩もみ用)……………1つまみ
ツナ油漬缶……………1缶(70g)
マヨネーズ……………大さじ1(12g)

- ズッキーニはヘタを取り1~2mmの薄切りにし、塩もみする。
- ツナの缶詰は油をよく切る。
- ①から水気がでてしんなりしたら、流水で塩気を洗い流しよく絞る。
- ボウルに②、③を入れ、マヨネーズを加えてさっと和えたら完成。

【栄養成分(1人分)】

◎エネルギー: 73kcal ◎タンパク質: 3.6g ◎脂質: 6.1g
◎炭水化物: 1.2g ◎食塩: 0.2g

管理栄養士 村松 浩子

聖隷

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin
Jul.1.2017
発行者/佐藤 慎一

vol.
156



6月3日(土)1階ロビーで、ロビーコンサートを開催しました。今回は、佐倉楽友協会の皆さま(ピアノ・クラリネット・ソプラノ)による演奏でした。

6月17日(土)、6階ホールで「そくわん症」市民公開講座を開催しました。多くの方にご参加頂き、ありがとうございました。

- * 新任医師紹介/2017聖隷リハビリフェア特別企画「We Support a Healthy Life」開催/予約に関するお問い合わせのご案内/駐車場の混雑予測について/駐車場内の遺跡調査を予定しています
- * 子宮頸がん検診は細胞診とHPVの併用を!
- * 各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報
- * 骨粗鬆症の治療
- * 栄養科通信「おいしくて簡単なズッキーニサラダ」

愛をテーマに、地域とともに

聖隷佐倉市民病院

〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2

Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

新任医師紹介

7月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしく申し上げます。



さい たいすけ
病理科 笹井 大督 (医籍2006年)
プロフィール
●出身→埼玉県所沢市 ●好きな食べ物→豆腐餅
●好きな色→緑 ●好きな言葉→行雲流水、温故知新
●趣味→旅行
●一言→心機一転よろしく申し上げます。

2017聖隷リハビリフェア特別企画「We Support a Healthy Life」開催!

理学療法の日(7月17日)にちなみ、聖隷リハビリフェア特別企画を開催します。

今回は、ファッションモデルの「長谷川 理恵」さんをお招きし、長谷川流の「健康・美とワークライフバランス」の秘訣など、お話しして頂きます。*申し込みが必要です。

《プロフィール》

長谷川 理恵(はせがわりえ)

ファッション誌のモデルとして活躍。マラソン歴16年。フルマラソン自己ベストタイム3時間15分36秒。現在は家族との時間を大切にしながら、自身の「美」と「健康」に関する知識を基に、「Rie's Kitchen」という、食・ファッション・スポーツを融合させた様々なACTを推進。2016年には、鎌倉の山田宗備流家元が考案した現代人のためのヨガ、WabiYoga(侘びヨガ)日本初のインストラクター第1号の資格を取得。国内・世界に向けて侘びと茶道、日本の美しい文化を発信していく予定である。



●日 時: 7月29日(土) 14:00~15:00(開場13:30)

●場 所: 6階ホール

●内 容: 『We Support a Healthy Life』

特別ゲスト: 長谷川 理恵

●定 員: 100名(要申込) ●参加費: 無料

●お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

☆受付時間: 9:00~17:00(土日祝除く)

☆申込締切: 7月21日(金) ※定員に達し次第終了

予約に関するお問い合わせのご案内

6月から、8:30~13:00の時間帯に「予約専用電話」の回線が増設され、今までより繋がりがやすくなりました。

●予約に関するお問い合わせは、下記へご連絡下さい。

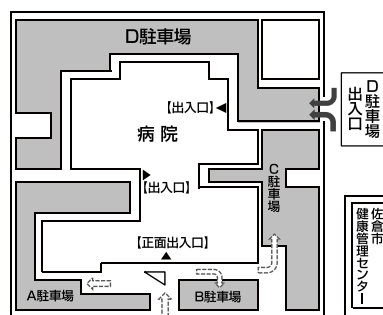
【予約専用番号】 ☎043-486-1155



駐車場の混雑予測について

佐倉市健康管理センターを会場とした佐倉市住民検診が下記日程にて実施されます。(広報さくらより抜粋、土曜実施は除く)多くの市民の方が来場されるため、駐車場の混雑が予測されます。公共交通機関等による来院をお勧めします。

| 月日 | 種類 | 月日 | 種類 |
|-----------|----------|-----------|---------|
| 7月21日(金) | 複合検診 | 12月 7日(木) | 乳がん検診 |
| 7月27日(木) | 複合検診 | 12月25日(月) | 乳がん検診 |
| 8月 1日(火) | 骨粗しょう症検診 | 1月26日(金) | 子宮頸がん検診 |
| 9月15日(金) | 複合検診 | 2月 2日(金) | 乳がん検診 |
| 9月21日(木) | 複合検診 | 2月20日(火) | 乳がん検診 |
| 9月29日(金) | 複合検診 | 2月21日(水) | 乳がん検診 |
| 12月 1日(金) | 乳がん検診 | 2月28日(水) | 子宮頸がん検診 |
| 12月 4日(月) | 乳がん検診 | | |



D駐車場のご案内

A・B・C駐車場は、時間帯によっては満車になることがあります。

D駐車場は、午前中の混雑時でも比較的空いていますので、どうぞD駐車場をご利用ください。

駐車場内の遺跡調査を予定しています

2019年8月頃の完成を目指した第4期建築工事(新病棟と手術棟の増築)を計画しています。

《正面から見た完成イメージ》



工事着工は2018年春頃を予定していますが、本工事に先行して埋蔵文化財保護法に基づいた建築予定地の遺跡調査を行うこととなります。調査に関する内容は市教育委員会文化課と調整中ですが、調査に伴う立入制限区域は下図を予定しており、駐車することができなくなります。(詳細が決まりましたら、院内掲示等で改めてお知らせをします。)

当院をご利用される方にはご不便をおかけすることとなりますが、第4期建築工事の完成により、地域の皆様にはこれまで以上に「安心と安全」「質の高い医療」を提供できることとなりますので、ご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

