

材料(4人分 12本)	作り方
ライスペーパー 12枚 しその葉 12枚 ビーフン 30g えび 12尾 酒 少々 サニーレタス 12枚 ★つけだれ★ 2種 ○スイートチリソース適宜 ○レモン醤油 { 醤油 大さじ4 レモン汁 小さじ4	① ビーフンは5分ほど熱湯でゆでて冷水にとり、ザルにあげて水気をきり5センチの長さに切っておく。 ② しそは洗って半分に切っておく。 ③ 海老は酒をふって5分おき、熱湯でゆでて、冷めたら殻を取り除き、縦半分に切っておく。 ④ サニーレタスは洗って水けを切り、食べやすい大きさにちぎっておく。 ⑤ ライスペーパーはぬるま湯に5秒程浸して柔らかくし、まな板に広げる。広げたところにサニーレタス・ビーフン・しそを重ねて置き、巻いていく。最後にえびを巻くときれいに仕上がります。 ⑥ 巻き終わったら、半分に切る。 ⑦ レモンと醤油を合わせてたれを作ります。お好みでレモン醤油やチリソースをつけていただきます。



ベトナムを代表する料理です。サニーレタス以外ではきゅうりやもやし、ニラ、ねぎ、パクチー等、お好みのものを巻いてみましょう。

しそ

初夏から夏にかけてが旬です。さっぱりとした香りが特徴です。この芳香成分ペリアルデヒドは防腐作用があります。食品が傷みやすいこの時期に料理にプラスしてみましょう！

旬の食材クイズ！

- ヒント①エジプトでは2000年以上前から栽培されていました。
 ②日本での本格的な普及は1970年代です。
 ③ねばりの成分である粘質性の多糖類に整腸作用があります。
 ④完熟した種子はコーヒー豆の代用品になります。

答えは、このページの一番下にあります。

☆メタボ予防・改善教室 開催のお知らせ(定員15名)無料☆

日時：平成30年6月13日(水) 14:30~16:00
 会場：ONE FOR ALL横浜 地域交流施設 会議室 (戸塚小学校隣り、旧戸塚区役所跡地)
 内容：バランス食のお話と、運動の実践など *どなたでもご参加頂けます。
 動きやすい服装でお越しください。※要予約
 ☎0120-733-153→ガイダンスで3 (戸塚共立メディカルサテライト健診センター)

7月のメタボ予防改善教室は、11日(水)14時30分~開催予定です！

旬の食材クイズ！の答え...オクラ

戸塚共立メディカルサテライト 健診センターだより



大腸内視鏡検査 を始めます



2017年の大腸ガン罹患数(大腸ガンと診断された人数)の予測値は149,500人で、日本では男女を合わせると最もかかりやすいガンとなっています。大腸ガンの早期発見の為に、便潜血を調べる検査が行われていますが、最も有効な方法は大腸内視鏡検査です。大腸内視鏡検査により早期にポリープを発見し治療することで、大腸ガンになることを予防できます。また、早期大腸ガン(ステージI)の5年生存率は98.8%で、仮に大腸ガンになったとしても、早期発見・早期治療が行われれば、完治する可能性が高いガンでもあります。特に40歳以上の方は、未来を見据えて大腸内視鏡検査による検診を受けてください。



戸塚共立メディカルサテライトクリニックでは、6つの工夫で安楽な大腸内視鏡検査を受けることができます。

①在宅前処置	ご自宅で下剤を服用してもらい、待ち時間を短縮します。
②炭酸ガス	お腹が張らないガスを使用します。
③浸水法	腸内にお水を入れることで、注入ガスを最小限にして、お腹が張らないようにします。
④細径内視鏡	細い内視鏡で挿入時の負担を少なくします。
⑤日帰りポリープ切除	小さなポリープはその場で治療します。
⑥鎮静剤を使用	眠った状態で検査を受けることができます。

二次検査外来

☎ 045-869-4608

平日 9:00~11:00

14:00~15:30

土曜日 9:00~12:00

消化器内科をご受診ください。

検査費用

保険診療3割負担の場合(内容により異なります)

約 ¥7,000~¥15,000

※ポリープ切除など内視鏡手術を同時に施行した場合別途料金が発生します。



☆ 目次 ☆

- p1. 表紙【大腸内視鏡検査のお知らせ】
- p2. 【健診センターからのお知らせ】と【職員コラム】
- p3. 【放射線について学ぼう！】
- p4. 【健康レシピ】と【旬の食材クイズ】と【無料健康教室のご案内】



2018(平成30)年度 日曜日健診実施日

6月17日
7月8日
8月26日
9月9日
10月21日
11月11日
12月9日
2019年
1月20日
2月17日
3月10日



平日が
お忙しい方
におすすめです!



平成30年度から横浜市国民健康保険の特定健診
(40~74歳の方を対象)自己負担が無料になりました!
病院で通院している方も年に一度は健康診断を受けましょう!
問合せ先:横浜市けんしんダイヤル ☎664-2606

お客様感謝

サンキュードック

期間:平成30年6月1日(金)~8月31日(金)
通常価格 ¥43,200-のところ、上記期間中は
¥39,000-(税込)で人間ドックがお受け頂けます♪

身体計測、血液検査、胸・胃部X線検査、心電図検査、肺機能検査、大腸の検査などを行う、人間ドックのコースです。全身をしっかりと調べられる、オススメのコースです。この機会にどうぞ!!

ご予約・お問合せ先

☎ 0120-733-153

平日 9:00~16:00

土曜日 9:00~12:00

戸塚共立メディカルサテライト



職員コラム @ 森川さん(受付)

暑い日や寒い日の繰り返しで身体が疲れ、体調を崩している方も多いと思いますが、皆さんはご自身の体調管理で気をつけていることはありますか?

私は、大学まで続けていた陸上を辞めてから体力が落ちたのか、風邪をひきやすくなりました。そこで、体力をつけ免疫力をアップさせる為に、出来る時は週に2回くらいランニングをしたり、ジムでトレーニングをしたりしています。

お風呂の後にはストレッチなどして、リンパの流れを良くすることを心がけています。

走るのが苦手、あまり好きではない方も多いと思いますので、強制はしませんが(笑)ウォーキングで汗を流すなどするだけでも体力がつき、スッキリします!

ストレッチは家の中でもできますし、ダイエットにも繋がるので、最近身体がだるい、風邪をひきやすいなどある方は、是非ウォーキングやストレッチなどを取り入れ、これからやってくる梅雨や真夏の猛暑に負けない身体をつくりましょう!!



P.2

放射線について学ぼう!

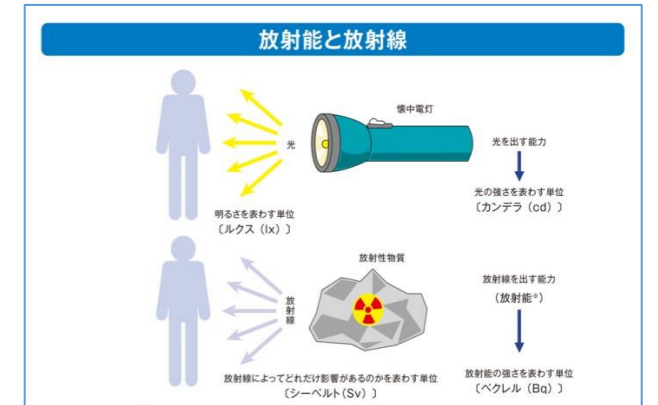
東日本大震災から7年が過ぎ、当時より放射線についての関心が薄れてきたかな? ということで、放射線に関する知識の再確認をしてみましょう。



放射能と放射線

放射線は、光の仲間です。放射線を出す能力を放射能といい、放射線を出す物質を放射性物質といいます。放射線については、様々な研究がなされ、その性質も十分解明されています。

放射能、放射線、放射性物質。この3つの違いを懐中電灯に例えると、放射線は懐中電灯の光、放射能は懐中電灯の光を出す能力のこと。そして、懐中電灯は放射性物質ということになります。



出典:日本原子力文化財団

放射線は私たちの味方?

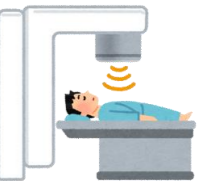
最近、テレビニュースや情報番組をはじめ、私たちの周りでがんという言葉が日常的に見聞きするようになりました。

今や日本人の2人に1人ががんになる時代と言われています。文部科学省では学校教育の現場で、子供にがんを理解することを通じて命の大切さを学ぶ、がん教育を展開しようとしています。このがん教育の中でも、がんを早期発見する為の検診の重要性が取り上げられており、そこで活躍しているのがレントゲン検査での放射線です。



「放射線を受けると・・・」

ここで疑問に思うことが・・・「放射線を受けるとがんになるのでは?」「がんを見つけるための検診にも放射線を使うの?」確かに気になりますが、放射線を少しでも受けると必ずがんになるわけではありません。大切なのは、受けた放射線の量です。受けた放射線の量が100ミリシーベルト以下の場合、放射線を受けてがんになったのか、生活習慣に関係してがんになったのか見分けることが出来ないくらい、そのリスクは小さいとされています。



レントゲンやCTスキャン

医療現場でのレントゲンやCTスキャンによる検査は、病気の早期発見や治療方針の決定などに用いられます。被ばくによるリスクと治療につながるメリットを比較して、選択がされています。

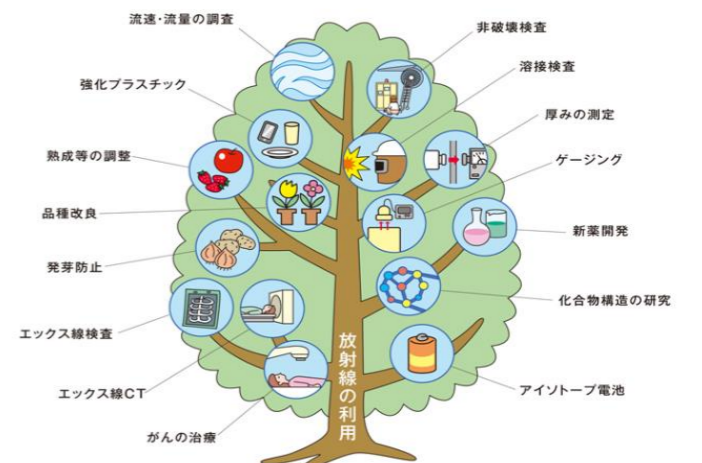
ちなみに、日本では、レントゲンやCTスキャンなどの医療によって受ける放射線量が世界平均と比べ、はるかに多くなっています。しかし、そのような中においても日本人の平均寿命が長くなっていることは多くの方に知られていることです。

がん治療

また、放射線はがんの治療にも使われています。放射線治療は、外科手術や抗がん剤治療と比べて体への負担が少なく、病状によっては通院しながら治療できるというメリットもあります。

放射線治療には、リスクとメリットがあります。まずは、どのようなリスクとメリットがあるのかを担当医師に確認し、比較して考えることが大切と考えます。

放射線のいろいろな利用



出典:原子力・エネルギー図面集2016

P.3