

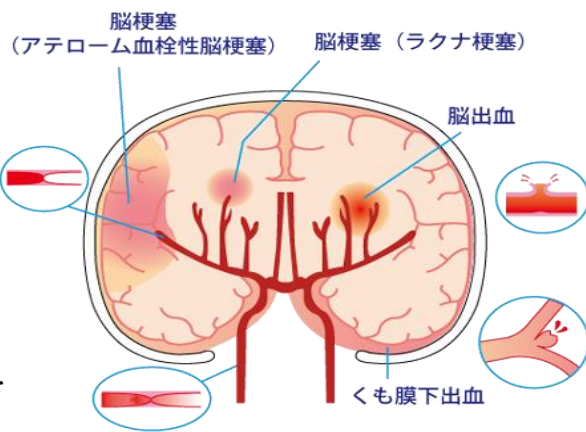
脳卒中 健康レシピ 禁煙コラム オプション検査

朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節となりました。
天高く馬肥ゆる秋。美味しいものがたくさんありすぎて、困ってしまう今日この頃です。
皆さんもしっかりと体重・体調管理をしていきましょう。

『脳卒中について知ろう』

脳卒中は、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、血管が破れる「脳内出血」、脳のくも膜と軟膜の間に出血する「くも膜下出血」の3タイプに大きく分けられます。

現在、日本人の死因の第3位ですが、医療の進歩により脳卒中になっても助かる人が増えています。しかし、命はとりとめても、半身まひなどの後遺症が残る恐れがあり、寝たきりの主な原因にもなっている深刻な病気です。



脳卒中の主な症状

- ◆顔の半分、片方の手や足が麻痺したり、しびれたりする。
- ◆力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする。
- ◆片方の目が見えない、物が2つに見える、視野が半分欠ける。
- ◆言葉が出ない、ろれつが回らない、他人の言うことが理解できない。
- ◆経験したことのないような激しい頭痛がする。

突然こんな症状が出たら、ためらわず
119番！！

脳卒中の治療は一刻も早く！ 合い言葉はFAST！！

Face 顔が麻痺

- ◆笑顔がつかれない。
- ◆顔の片側が下がる。



Arm 腕が麻痺

- ◆片方の手に力が入らず、物が上手く持てない。
- ◆両手を上げようとしても片方が上がらない。



Speech 言葉が出ない

- ◆短い文でも言葉が出なかつたり、ろれつが回らなく、うまく話せない。



Time 発症時刻

- ◆発症時刻確認。早く治療するほど、後遺症が軽くなる可能性が高まる。



FASTは、代表的な3つの症状と発症時刻確認のための合い言葉です。
いち早く発見して、一刻も早く治療を受けるために覚えておきましょう。

禁煙コラム 23話

2018年7月に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙の防止対策が強化されることになりました。学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎などは2019年7月より順次、旅客運送事業自動車(バス、タクシーなど)・航空機などは2020年4月から禁煙(敷地内禁煙)となり、喫煙設備を設けることができません。

例外として、屋外のみ、喫煙場所を設置することができます。

法律改正の目的は、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者、妊婦に配慮し、「**望まない受動喫煙**」をなくすことです。

今後、多くの施設において屋内が原則禁煙、屋内での喫煙には基準を満たした喫煙室の設置が必要、施設に喫煙室がある場合、標識の掲示を義務付け、20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入り禁止となります(たとえ従業員であっても立ち入りはできません)。

どんどん法律が改正され厳しくなってきます。この機会に禁煙を進めてみませんか。



健康レシピ 簡単 鯨の南蛮漬 ☆彡



【作り方】

1. 薄切りにして水にさらした玉ねぎと人参(パプリカなど)を調味液に漬けておく。
2. 塩コショウして薄力粉をふるった鯨をフライパンで焼く。
3. 油をきって熱いうちに調味液につける。
4. 30分ほど漬けておけばすぐ食べられます。

【材料】(鯨4尾分)

鯨(三枚下ろし) 4尾
玉ねぎ 小1個
人参、パプリカなど半分
塩コショウ 適量
薄力粉 適量
サラダ油 適量

【調味液】

だし 300cc
酢 大さじ4
砂糖 大さじ4
醤油 大さじ4
柚子胡椒チューブ 4cm程
粗挽き胡椒 適量

コツ・ポイント♪

玉ねぎは必須ですが、他の赤い野菜は人参でもパプリカでもいいです。

お好みで食べる時に粗挽き胡椒をかけると風味が消されず美味しいです！！

クックパッドより

※鯨・玉ねぎは血液サラサラ効果が期待できる食品です。また、お酢も血流を良くし、血圧を下げます。今晚のおかずには作ってみてはいかがですか？

<オプション検査のご案内>

腫瘍マーカーセット

がんには多くの種類があります。それぞれのがんには特徴的な物質(たんぱく質や酵素など)が産生され、そのような物質を腫瘍マーカーと呼びます。腫瘍マーカー検査とは、血液中に流れだした腫瘍の特徴的な物質の種類を測定し、さまざまながんの前兆を検査するものです。

・男性腫瘍マーカーセット

消化器がん(CEA)、肝臓がん(AFP/PIVKA-II)、前立腺がん(PSA)、すい臓がん(CA19-9、エラスターゼ)

・女性腫瘍マーカーセット

消化器がん(CEA)、肝臓がん(AFP/PIVKA-II)、卵巣がん(CA-125)、すい臓がん(CA19-9、エラスターゼ)

オプション価格 7500円

ご興味をもたれた方は健康管理センター受付にお問い合わせください。

