

あんくり新聞

2014年

10月

(医)あんのうらクリニック

早良区原5丁目22-13

TEL 外来 821-6458

デイ 822-8714

外来より



～前立腺がん検診のお知らせ～

《 初期にはほとんど自覚症状がない”前立腺がん” 》

前立腺は、膀胱から出ている尿の通り道(尿道)を取り囲むように存在する、男性特有の生殖器の一つです。前立腺がんは、早期にはほとんど症状がなく、気付かないうちに進行してしまう恐ろしい病気です。

”前立腺がん”は血液検査でチェックできます。

福岡市では**10月と2月に前立腺がん検診**を実施します。

対象者: **55歳以上**の市民 (男性)

実施期間: 平成26年10月1日から10月31日まで
平成27年 2月1日から 2月28日まで

実施場所: **当院**及び市内登録医療機関

自己負担金: **1000円** 下記に該当する人は、自己負担金が無料になります。

- ①満70歳以上の人……………公的機関が発行した満年齢が確認できるものを提示
- ②高齢者の医療の確保に関する法律50条第2号の医療を受給している人……………後期高齢者医療被保険者証を提示
- ③生活保護受給世帯の人……………生活保護受給証明書等を提出
- ④中国残留邦人等で支援給付を受けている人……………中国残留邦人等自立支援法等に基づく支援給付の為の本人確認証の写しを提出
- ⑤市民税非課税世帯の人……………健康診査用非課税証明書等を提出

院長より

～病は気からのエビデンス～

一、精神的要因やがん患者の予後を検討した臨床研究において、無力感や否定的な感情抑制という精神的要因が、がんの増殖や広がりに関連することが示唆されています。

出典:市民のためのがん治療の会 もっと市民のためにシリーズ がん治療の今

二、免疫機能を継続的に調べたところ、楽しい記憶を思い出したグループの免疫細胞は数も多く、活発でした。それに対して、気がめいる記憶を思い出したグループは、免疫細胞の数が著しく低下し、その活動性も低くなり、感染症にかかりやすい状態になっていた。

出典:さいとう整形外科リウマチ科 病は気から

三、回復の期待が高い「楽観的」な態度の患者のほうが、回復の期待が低い「悲観的」な患者よりも、実際の死亡率も低いという論文が、内科学アーカイブスに2月掲載された。

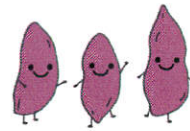
出典:「病は気から」は死亡率にも影響・やさしい医学リポート・アビタル(医療・健康)

案浦 康高

デイケアよい



今月は「さつまいものモンブラン」を作りました



坂本可奈絵先生の

栄養豆知識

今月はアルコールのカロリーについてです。



アルコールは高カロリーですが、その性質が普通のカロリーとは少し違います。実は、アルコールのカロリーはエンフティカロリーといって、糖質や脂質よりも先に、最優先で熱として放出されるとされています。

お酒を飲むと、身体が熱くなったり、顔が赤くなったりします。あれは、アルコールのエンフティカロリーが即座に熱として放出されているのです。

注意すべきはお酒の友

結論としては、お酒だけを飲んで、そんなにフクフク太ることはないようです。ただ、気をつけたいのは、お酒といっしょに食べるつまみです。

人にもよりますが、ビールなどのお酒は食欲を増進します。特にビールはアルコール度数が低いので、たくさん飲めて、その分つまみの量も増える傾向があります。

しかも、アルコールのカロリーが優先的に燃やされるおかげで、逆に脂質や糖質が順番待ちになって、燃やされないまま体内に脂肪として蓄えられやすくなってしまいます。

おつまみは出来るだけ枝豆、豆腐、刺身などのヘルシーなものにしましょう。食事をつまみにする場合はご飯を控えることをお勧めします。

お酒は飲みすぎると肝臓に負担がかかり、肝がんや肝硬変の原因になりますので気を付けましょう。

☆HAPPY☆
☆BIRTHDAY☆

10月生まれの方



～新入職員紹介～

看護師・ケアマネジャー
小林 奈美枝



趣味

ボルダリング

皆様へ一言

頑張りますので、よろしくお願い致します。

日浦静雄 様

大正12年10月16日

玉野 實 様

昭和 7年10月22日

石橋久之 様

昭和12年10月23日

本田修一 様

昭和19年10月 6日