

地域に親しまれ信頼される医療をめざして

日立病院だより

URL : <http://www.hitachi.co.jp/hospital/kasado/>



当院では、休日・平日夜間も乳がん検診を実施しています。休日やお勤め帰りにご利用下さい

壮年期女性の がん死亡原因第1位です

乳がんの早期発見で
なによりも大切なのは
定期的に検診を受けること
自分だけでなく、
家族や周りの大切な人の
未来のためにも

乳がん検診を受けましょう

休日

第3日曜日

9:00~12:00

9月20日
10月18日
11月15日
12月20日

休日は
予約制と
なります

夜間

第2・4火曜日

17:30~20:00

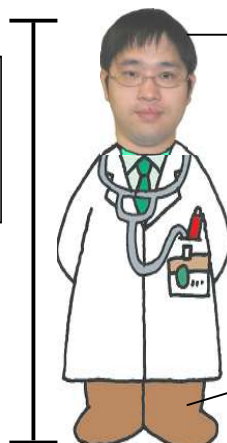
9月29日 10月13日
10月27日 11月10日
11月24日 12月8日
12月22日

~那須 Dr 紹介~

6月1日から産業医として
赴任しました那須幸平です。
昭和52. 12. 8生まれの
31歳独身です。

身長：165.8cm
体重：75.3kg
BMI：27.4
腹囲：89cm

骨密度：127%
(同年齢標準値)
血管年齢：30代前半



血液型：O型
趣味：旅行、車、
スノーボード、
スキー

握力：
右→38.5 左→39.0

足のサイズ：26.5cm

僕と一緒に・・・
脱☆メタボ！！

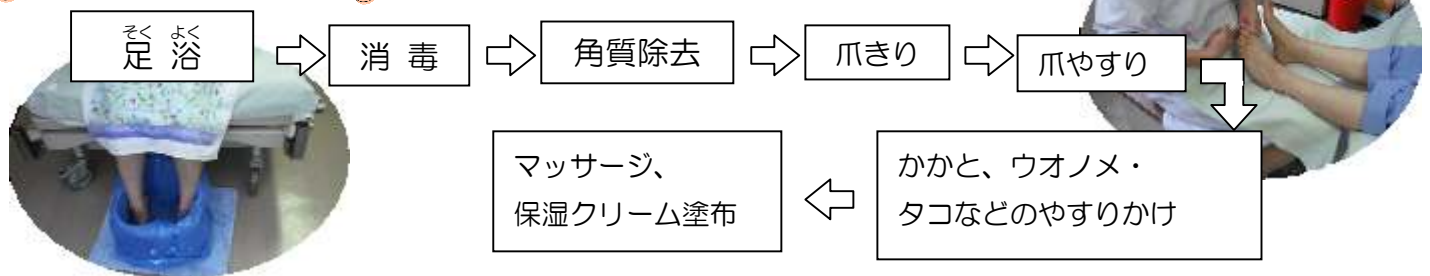
“自分の足で歩いてすばらしい！！”

～あなたの足、大丈夫ですか？～

当院では今年5月より糖尿病外来通院中の方にフットケア（保険診療）を実施できるようになりました。糖尿病は高血糖の持続から神経障害が生じます。“熱い”“痛い”“何かにぶつかった”などの感覚が障害されると、小さな傷や、やけど等に気づきにくくなるため、傷口から足が腐ったり（壊疽）、切断することにもなりかねません。

フットケアをすることにより、足の手入れや靴や靴下の選び方など一緒に考えてみませんか？

フットケアの流れ



糖尿病患者様以外の方へのフットケア（¥2,000 [要予約]）も実施致します☆

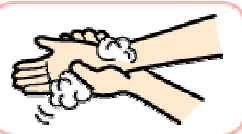
詳しくは、内線（261）までどうぞお待ちしております！！

インフルエンザ予防は「手洗い」「うがい」から

手洗いとうがいは、かぜやインフルエンザ予防の基本です。日常の健康管理そして感染症の予防のためにも、手洗いとうがいの励行をお勧めします。

○手洗いの方法

1. 手を水で濡らし石鹸を泡立てます。固形石鹸の場合は水ですすいで元に戻しておきます。
2. 手の甲、手のひらから、親指、指の付け根、指と指の間をていねいに洗っていきます。
3. 爪の隙間を注意して洗います。この時歯ブラシなどを使って洗うと効果的です。
4. さらに10秒から15秒もみ洗いをします。この作業が手についた細菌等を洗い流すのに効果的です。
5. 清潔なタオルで手を拭き乾かします。



○うがいの方法

1. うがいがしやすい量（約20ミリリットル）の水、またはうがい薬を希釈したものやお茶（お茶には殺菌作用があるので意外と効果的です。）などをコップにとります。
2. まず、残った食べ物などを取り除く目的で、口に含んで強くうがいします。
3. 次に、上を向いて、のどの奥まで液が回るように15秒程度うがいします。
4. 3と同様に15秒程度のうがいを何回か繰り返します。

旬の野菜で疲れた体をリフレッシュ！

9月！夏の疲れが出てくる頃。

そして、お肌も夏の強い紫外線でダメージを受けています。

旬の野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などがいっぱい。

栄養価もたかく、味もよい。旬の野菜をたくさんとって、疲れた体やお肌を回復させましょう！

1日 350gを目安に（両手いっぱいになるぐらいの量です）

栄養管理



9月が食べごろ おいしい野菜

茄子 かぼちゃ トマト ピーマン
オクラ みつば 青梗菜 にら …など

