

明けましておめでとうございませぬ。

前回はお酒についてでしたが、今回の「健康講座」はそのおつまみも含めた『バランスのとれた食生活』についてです。

★

極寒の季節、暖かい家の中で熱々の鍋を食べ、晩酌には塩辛、漬物、お歳暮やおせちのハムをつまむ…。なんとも幸せなひと時ですが、「食事のがん予防」という観点からは、気を付けなければなりません。



大腸がんのリスク

| | 胃がん | 食道がん | 肺がん | 大腸がん |
|---------|----------|----------|--------------|----------|
| 塩蔵食品・食塩 | ほぼ確実に上がる | | | |
| 熱い飲食物 | | ほぼ確実に上がる | | |
| 野菜、果物 | 下がる可能性あり | ほぼ確実に下がる | 下がる可能性あり(果物) | |
| 加工肉 | | | | 上がる可能性あり |

国立がん研究センターでは、「日本人のためのがん予防法」のうち、現状において日本人に推奨できる科学的根拠に基づいたがん予防法として、食事について次のように推奨しています。

《食事は偏らずバランスよく》

- ◎塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に（秋田県の指標）
- ◎（目標は1日あたり男性8g未満、女性7.5g未満）
- ◎野菜不足にならない。（目標は1日あたり350g以上）

◎飲食物を熱い状態で取らない。（口腔や食道の粘膜を傷つけないよう、冷ましてから）

前記推奨には入っていませんが、表のとおり、ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉にも大腸がんのリスクが上がります。摂取目標は1週間あたり500g未満です。

参考資料／独立行政法人国立がん研究センターがん予防・検診研究センター「日本人のためのがん予防法」
(<http://epi.ncc.go.jp/can-prevention/93/180.html>)

お酒のおつまみには塩辛いものが欲しくなるのは秋田人の性かもしれませんが、塩分控えめの（できれば野菜を上手に使った）おつまみを工夫して用意するだけで、身体への負担はずいぶん軽減されるでしょう。こういった所こそが仙北市の奥様方の真の腕の見せどころですね。

●問合せ／
仙北市健康管理センター
☎(55) 11112



大腸がん検診の研究に参加し、アンケートに答えていただくと、無料で栄養バランスがチェックできます。

1月の大腸がん検診日程表

| 日程 | 受付時間 | 会場 |
|--------|-------------|--------------|
| 8日(水) | 10:00～13:00 | 田沢湖総合開発センター |
| 22日(水) | | 西木総合開発センター |
| 26日(日) | 9:30～12:00 | 健康管理センター(角館) |

※大腸がん検診の受付は3月まで行います。
受診の際は、2日分の便と保険証をご持参ください。



大腸がん撲滅
キャンペーン

市立田沢湖病院からのお知らせ

平成26年4月1日より お薬の受け取り方法が変わります



厚生労働省では「診療と治療は病院の医師が行い、お薬は院外の調剤薬局で受け取る」という「医薬分業」を推進しています。当院でも、平成26年4月1日から外来受診の患者様には、院外処方せんの発行に切り替えさせていただきます。皆様には、できる限りご不便をおかけしないよう努めて参りますので、ご理解とご協力をお願いします。

お薬を受け取るまでの流れ



○「処方せん」の有効期間は、規則により発行日を含めて「4日以内」と定められています。

院外処方 Q&A

- Q** 院外処方せんとはなんですか？
A 処方せんとは、医師の診察を受けた結果、治療のために必要な薬の量や使用方法が記載されたものをいいます。
院外処方せんとは、病院内の薬局ではなく、院外の保険調剤薬局へ持っていき、調剤してもらう処方せんのことをいいます。
- Q** 院外処方せんは本人が提出しなくてもお薬を受け取ることができますか？
A 院外処方せんは患者様ご本人が提出しない場合でも、お薬の受け取りが可能です。ご家族の方が代理で受け取ることができます。
- Q** 院外処方せんを紛失した場合や、有効期限が過ぎてしまったらどうすればよいでしょうか？
A 院外処方せんを紛失した場合や有効期限を過ぎたために、院外処方せんを再発行する場合は保険適用になりません。診察料や処方せん料の全額を自費でお支払いいただくこととなりますので、ご注意ください。
- Q** お薬はどこでもらえばいいのですか？
A 「保険薬局」「調剤薬局」「処方せん受け付け」などの表示がある薬局であれば、国内のどこの薬局へ院外処方せんを持っていても調剤してもらうことができます。患者様の都合に合わせて保険調剤薬局を「かかりつけ薬局」としてご利用することをおすすめします。
- Q** お薬はいつまでにもらえばよいですか？
A 院外処方せんの有効期間は、発行日を含めて4日以内です。これを過ぎると保険調剤薬局での調剤ができなくなりますので、院外処方せんを受け取られましたら早めに保険調剤薬局へ院外処方せんをお持ちください。（特別な場合、医師が有効期限を指定することもあります）

その他、ご不明な点がございましたら田沢湖病院までお問い合わせください。
【問合せ】市立田沢湖病院 ☎43-1131 (代)