

ちりべつ便り

4 月 30 日
第 13 号

5月のがん検診が始まります。

がんは透析患者の死因の約 10% を占めています
が、当院では昨年からは、誕生日月検査に腹部 CT と
胃内視鏡検査を取り入れて実施しております。
今年から新たに国や自治体でも取り組んでいる
大腸がんと前立腺がんの検診を実施していきます。

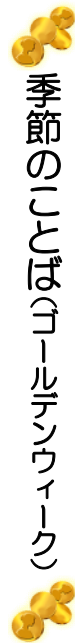
大腸がん検診

大腸がんは、胃がん、肺がんともに日本人に多
いがんです。検診では便潜血検査を行います。
便に混じった目には見えない血液を検出する検
査です。検診の結果、陽性であった場合、大腸が
んの可能性がありますので、大腸内視鏡検査を受け
て頂きます。ただし、便潜血が陽性であっても、
実際にはがんが見つかる確率は数%です。心配
しすぎないで下さい。また、大腸内視鏡検査が困
難な方にはお勧めしておりません。

前立腺がん検診

前立腺がんは高齢の方に多い男性のがんです。
検診では血液中の PSA という前立腺がん腫瘍マ
ーカーを測定しますが、数値が高いほど前立腺が
んの可能性が高くなります。検査は簡単なので、
50 歳以上のお勧めします。

*がん検診についてご不明な点がございま
したら、スタッフまでお尋ね下さい。



季節のじっば(ゴールデンウィーク)

ゴールデンウィークは 5 月の連休を表す言葉とし
て日本で定着しています。その由来は 1951 年に
現在のゴールデンウィークにあたる期間に上映され
た映画「自由学校」がヒットしたのを期に映画会社
が名付けた造語です。

もう一つは、ラジオで最も聴取率の高い時間帯「ゴ
ールデンタイム」に習ったもので当初は「黄金週間」
と言われていましたが、インパクトに欠けることか
ら、ゴールデンウィークになりました。

5月の予定表



<胸部レントゲン>

月水金透析の方は、21 日 (金)

火木土透析の方は、20 日 (木)

<定期採血検査>

月水金透析の方は、10 日 (月)・24 日 (月)

火木土透析の方は、11 日 (火)・25 日 (火)

<中間採血検査>

月水金透析の方は、12 日 (水)

火木土透析の方は、13 日 (火)

<4 月分診療費のお支払>

10 日(月)~31 日(月)の期間、

1 階受付にてお支払願います。

すぐわかる! 栄養「リラム」

外食の塩分について (栄養科 下國)

便利な外食は忙しいときには助かりますが、味
が濃かったりしますよね! 今回は外食で塩分を取
り過ぎないようにするコツを紹介します。
・塩分表示に目を向ける! よく食べる外食メニ
ューの塩分を頭に入れ、その他の食事で調整する。
・麺類のお汁は控えめに。麺と具のみを食べ、お
よそ半分位の 3~4g 程度の塩分摂取に抑える。
・アルコールの過剰摂取に注意。塩分の強いもの
と相性が良く食欲増進に繋がるので注意です。
・弁当や総菜の付属ソースは加減し、醤油を出汁
で割ったり、レモンやすだち等の酸味を加え塩
分を控える工夫をしましょう。

飲み過ぎ に注意!



料理名	1 食分の 塩分目安
ラーメン	8.1 g
かけそば	6.4 g
牛丼, 味噌汁	7.7 g
天丼, 吸い物	5.6 g
のり弁当	4.0 g
焼きそば	3.5 g
ミックスピザ	5.3 g

発行 サテライトクリニック知利別

室蘭市知利別 1 丁目 8 の 1

TEL (0143) 47-3500