



# いいいぶ

## ▶ がん検診・特定健診をうけましょう

### がん対策・生活習慣病対策に必要なことは、予防と早期発見

全国死亡率1位の病気はがんです。医学が進歩した現在、がんは決して恐ろしい病気ではありません。早期に発見し治療すれば必ず治ります。また糖尿病や高血圧など、生活習慣病は目・神経・心臓・脳の疾患を引き起こし、放置しておくことと取り返しのつかないこととなります。がん検診や特定健診を定期的に受診することが安心の老後を迎える保証となります。

「特定健診」・・・H20年から実施が義務付けられた、内臓脂肪型肥満に着目した健康診査です。健診の結果で保健指導も行われます。対象者は40歳から74歳になる方です。

### 国のがん検診率目標50%、岩国市は15.1%（H23年度）

がん検診・特定健診の受診率向上に、国も本腰を入れ始めています。がん検診の目標率は50%となっていますが、岩国市ではまだ15.1%です。多くの市民が受診されていないのが現状です。国民健康保険加入者（40歳から74歳）には胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診などについて無料の受診券が配布されています。

\*ご不明の点お問い合わせは、保健センター（24-3751）まで

岩国病院では

岩国市が委託する

すべてのがん検診の受診が可能

当病院では胃内視鏡検査、胃部エックス線検査、大腸がん検診、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺検診、特定健診、腹部超音波検査を行っています。ご希望の方は電話でご予約ください。

\*岩国市の受診券が使えます。

\*年齢等によって、検査対象にならない場合があります。

岩国病院では

健診受診者のために

保育所もあります



妊婦検診・内科検診などの際、必要な方は当院の託児所「うりぼうの家」をご利用できます。

施設利用を希望のかたはあらかじめ受付にお申し出下さい。

1～3時間まで、1回200円の利用料です。





## 助産師を めざします

四月から山口県立大学別科助産学科に進学し、7年間勉学に励みます。

私が進学を決意したきっかけは元々、学生の頃から母性看護学に興味を持ち、産婦人科で働きたい、助産師になりたいと思っていました。

実際に産婦人科で看護師として働いて自分の知識、技術の未熟さを痛感しました。二つの命を預かっているので危機感いつも隣り合わせです。

そんな中、自分にできることは何かと模索した結果、自分ができる範囲を広めたらよいのではないかと考えました。

たくさんの命の誕生の場面に携わってきた中で、私が見てきた光景は、先輩方が高い技術と知識で分娩進行の観察やケアを実施し産婦さんやご家族が安心できるように説明や指導をしていました。そして退院時には笑顔でいられます。

それらにより、産婦人科で働くことで留まらず、命の誕生をサポートする助産師になりたいと憧れを抱くようになりました。

助産の知識、技術を自分のものとし、今以上に向上した看護・分娩介助を提供していきたいと強く感じるようになりました。

産科医が減少している現状で女性が安全で安心して分娩ができるようにサポートする一員になることを目指しています。

田中由佳乃



堀本看護師長の  
好評レシピ

## さめても美味しい！中華風おこわ

たくさん炊いて余ったら、アルミホイルでおおえば、  
小腹がすいた時にちょうど良いですよ。

1. もち米は洗ってざるに入れて水切りをし、グリーンピース以外の具材は小さく刻んでおく。
2. 熱した鍋（シエルタイト鍋・クック鍋）にサラダ油大さじ2をひき、グリーンピース以外の具材を炒め、塩小さじ1と化学調味料で味をつける。
3. その中にもち米を入れ、更に炒めて水をひたひたに入れる（水を入れすぎないこと）。中火で、塩小さじ1としょうゆ大さじ1.3を加えて蓋をする。
3. 蒸気が出てきたら弱火にして、グリーンピースを加え10分ほどおく。
4. 火を止めて15分蒸らす。

材料

- ・もち米…3カップ
- ・干し椎茸…4枚
- ・たけのこ…小1本
- ・鶏ささ身…100g
- ・グリーンピース、人参、エビ…好みの量
- ・サラダ油、塩、しょうゆ、化学調味料

