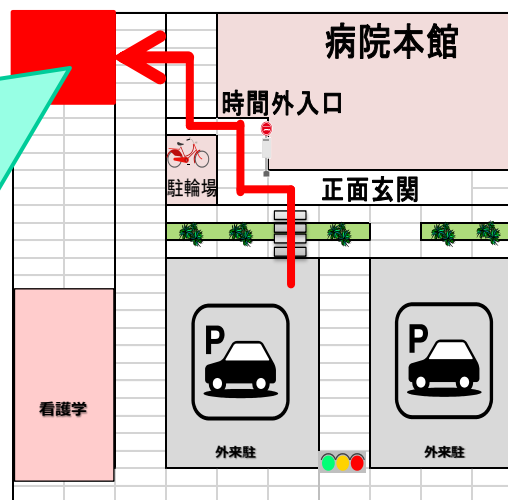


がんを防ぐための12か条

5月27日に中村めぐみ看護師より「がんを防ぐための12か条」についてお話がありました。12か条の内容として、①たばこは吸わない②他人のたばこの煙をできるだけ避ける③お酒はほどほどに④バランスのとれた食生活を⑤塩辛い食品は控えめに⑥野菜や果物は豊富に⑦適度に運動⑧適切な体重維持⑨ウイルスや細菌の感染予防と治療⑩定期的ながん検診を⑪身体の異常に気がついたら、すぐに受診を⑫正しいがん情報でがんを知ること、についてお話をしていただきました。食事について食塩は1日当り男性9g、女性7.5g未満で野菜・果物を合わせて1日400gとることが望ましいです。食生活に気を付けながら適切な体重維持も重要になります。男性ではBMI21~27、女性ではBMI19~25 がんの死亡リスクが低くなっています。また、がん検診の受診率は国の目標値に達しておらず定期的ながん検診を受けることが大切です。

「がんのことやがんの治療について知りたい」「今後の療養や生活のことが心配」などご心配なことがありましたらお気軽にがん相談支援センターまでご相談ください。

患者サロンクローバー



患者サロンクローバー イベント予定



「アロマハンドトリートメント」

8月20日(火) 10:30~12:00

9月10日(火) 10:30~12:00

「気功でリラックス」

8月21日(水) 13:30~14:30

9月18日(水) 13:30~14:30

※「がん医療に関する市民公開講座」が開催されます。

「生活習慣とがんとの関係」 場所：アスト津4階アストホール

日時：9月28日(土) 13:30~16:30

がん相談支援センター

がんに関連しての悩み、不安、疑問等を相談できます。当院にかかっていない方も可能、費用は無料です。

相談日：月曜日から金曜日
(祝日、年末年始除く)
時間：8時30分から
17時まで
予約優先。電話も可
場所：1階 入院受付①
カウンター左隣