

年に一度は婦人科検診を

おすすめする検査項目として

- ①子宮頸がん・子宮体がん検査
- ②乳がん検査
- ③血液検査
- ④卵巣と子宮検査
- ⑤おりもの検査
- ⑥尿検査

(①～④は年に1度の検診をおすすめします。)



子宮頸がんは、若い女性が多く発症するがんで、子宮頸部がヒトパピローマウイルスに感染することによって引き起こされます。早期に発見できればほぼ100%治すことができるため、定期的な検査が非常に大切です。

子宮体がんは、更年期にさしかかる頃から発症率が増加します。初期症状として不正出血があげられます。45歳を過ぎていつもと違うなど感じるがあれば、子宮体がんの検査も受けるようにしましょう。

乳がん検診には、問診・視触診からマンモグラフィや超音波(エコー)を用いた検診があります。触診法は、乳房を触り、乳房の状態や変形・リンパ節の状態・しこりの有無を調べます。マンモグラフィは、乳房専用のエックス線検査になります。乳房が小さい方や、40歳以下の若い女性は乳腺の密度が濃く、確認しづらい場合、超音波(エコー)検査が主になります。乳がんは、女性が発症するがんの中で1番多いがんです。30歳を過ぎたら定期的ながん検診を受け、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

血液検査については、月経血量が多い(月経過多)の場合には、貧血になることがあります。月経周期の乱れがある場合には、女性ホルモンのバランスが崩れていることがあり、また、中高年、特に閉経後の女性では、血液中のコレステロールや中性脂肪値が、高くなる傾向にあるので、注意が必要です。

卵巣は身体の中で最も腫瘍ができやすい臓器と言われており、自覚症状がほとんどないため、進行した状態で見つかることが多く、早期発見が難しい病気と言われています。下腹部にしこりを感じたり、ご家族に卵巣がんの方がいる場合は特に進んで受診してください。

おりもの(帯下)の原因としては、排卵時などの生理的なものもありますが、膣感染症、クラミジアや淋病などの性感染症などが、原因となる場合があります。さらにおりものはそれほど感じないですが、閉経後の中高年女性では、女性ホルモン不足で、膣の違和感や乾燥感を感じる萎縮性膣炎があります。

女性は、男性に比べ、膀胱炎になる頻度が高いので、排尿障害や、下腹部の違和感がある場合には、尿検査をうけてください。

自治体の割引検診や無料クーポンを積極的に利用し検診しましょう。

がんは何より早期発見が重要です。自治体(区や市など)の健康診断は、現在ほとんどのところで、20歳以上の子宮頸がん、40歳以上の乳がん、30歳以上の血液検査※を推奨していて、一部または全額公費負担で受けられます。

※ホルモン検査は含まず



【解説】真田病院 副院長 真田光博

昨年、当院では産婦人科外来を改築致しました。女性患者さまのプライバシーに配慮し、アメニティ設備も充実しました。職員一同新しい気持ちで頑張っております。

離乳食のすすめ方③

今回は離乳食中期・後期についてお話していきます。

離乳食中期

離乳食中期は生後7・8ヶ月ごろで、唇をしっかり閉じてゴックンと飲み込むことができるようになるころに進めていきましょう。これまでの食材に加えて、鮭、まぐろ、かつおなどの赤身魚、脂肪分の少ない鶏肉、納豆、緑黄色野菜などを取り入れていきましょう。調理方法は柔らかかくゆでるか煮て、みじん切り程度の大きさに切りましょう。

かたさ 絹ごし豆腐くらい(舌と上あごで簡単につぶせるかたさ)

量と回数 一食の量は子供用茶碗の約5分目～7分目(大きじ3～5)1日に2回

簡単レシピの紹介<白菜としらす干し入りおかゆ>

①白菜(葉先)1/4枚をみじん切りにする。しらす干し小さじ1は茶こしに入れて熱湯を回しかけて塩抜きをし、みじん切りにする。②鍋にご飯大きじ2、水カップ1、①を入れて弱火にかけ、ご飯がとろりとなるまで煮る。③②を器に盛って、ごはんを粗くすりつぶす。



離乳食後期

離乳食後期は生後9～11ヶ月ごろで、舌を上あごにすりつけるようにして上手につぶして食べられるようになるころに進めていきましょう。これまでの食材に加えて、豚肉、牛肉、あじなどの青魚を使用していきます。塩、しょうゆ、味噌などの調味料も少量なら使用し、基本は薄味を心がけましょう。

かたさ 完熟バナナくらい(歯ぐきでつぶせるかたさ)

量と回数 子供用茶碗約1杯(個人差があります)1日に3回



簡単レシピの紹介<きのことなぎの混ぜごはん>

①しいたけ1/3個、にんじん5mmの厚さの輪切り1枚、長ねぎ2cmの長さ1個をみじん切りにする。②耐熱容器に①とだし汁小さじ2、しょうゆ少々を入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで30～40秒加熱する。③②に5倍がゆ(ごはん1:水2で作ったおかゆ)を入れて混ぜ合わせる。

【解説】真田病院 助産師 賀谷沙織

退院後のお母様が育児を楽しく出来るようサポートしていきたいと思っております。不安なことや気になることがあればお気軽にご相談下さい。



医療法人 慈徳会

真田病院

産婦人科

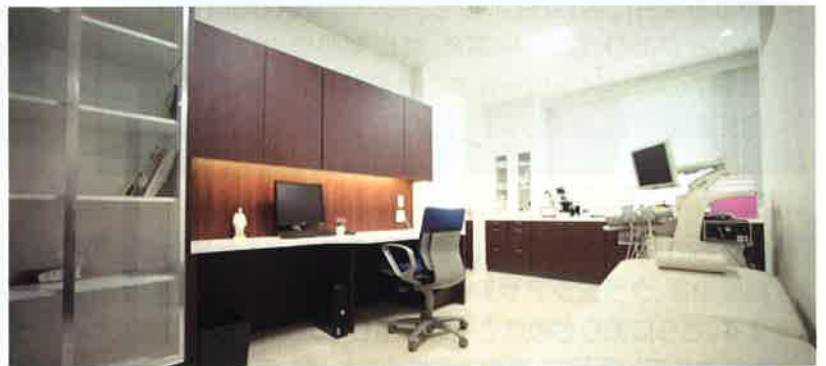
外科

内科

整形外科

リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00～12:45	○	○	○	○	○	○	×
午後15:00～18:00	○	○	○	×	○	×	×



駐車場
完備



【広島電鉄をご利用の方】
比治山線・宇品線
皆実町6丁目電停下車(徒歩1分)



【広島電鉄バス(緑バス)ご利用の方】
皆実町6丁目バス停(徒歩3分)

【求人情報】

当院では看護師、准看護師を募集しております。

詳細につきましては【事務室/坂宮】までお気軽にお問い合わせください。

