こんにちは！保健婦です

胃を大切にする生活習慣

夏バテで食欲がなくなるとはいうもののどうも胃が気になる、痛みや胸やけがするということはありませんか？

夏の食生活で注意したいことは、冷たい物や炭酸飲料、アルコールの飲みすぎ、塩辛い物や香辛料の取りすぎ、暴飲暴食です。このような食生活は、胃に負担をかけ、食欲を低下させるだけでなく、胃炎や胃潰瘍、胃がんの発生原因となります。さらにストレスや過労、たばこ、風邪薬や鎮痛剤などの薬、胃の粘膜に住みつくピロリ菌が胃の粘膜を傷つけ、胃の病気を発生させると言われています。

胃炎や胃潰瘍、胃がんの発生には生活習慣が大きく関係しています。胃の不快感を感じたら、生活習慣を見直すとともに、日頃からの心がけで予防しましょう。また、症状が長びく時は早めに検査を受け治療をしましょう。

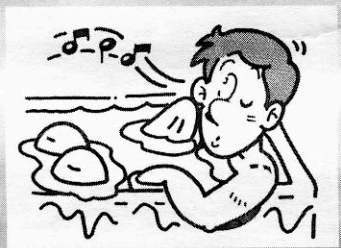
胃がんは発生率の高いがんですが、早期に発見すれば治すことができるため、死亡率は年々減少しています。40才をすぎたら毎年検診を受けましょう。

◆胃を大切にする生活習慣の例◆

疲労をためずに十分な睡眠をとる

楽しい趣味を持つ

ゆっくり入浴



適度なスポーツ

たばこは吸わない

お酒を空腹時には飲まない

コーヒーを空腹時に飲み過ぎない

お酒は適量に、強いお酒は割って飲む

予防接種受付時間変更のお知らせ

長門総合病院小児科での予防接種受付時間が下記のとおり変更となります。

期　間　8月～11月中旬

時　間　水曜日　15:00～16:00
　　金曜日　14:30～15:30