



平成26年度 鎌倉市民健診のご案内 ~7/1(火)から受診開始

鎌倉市民健診は、鎌倉市に住民登録されている方であれば、どなたでも少ない負担額で各種健診が受診できます。定期的な検査・健診は、病気の早期発見につながります。有効に活用し、病気の早期発見、早期治療、予防を心がけましょう。受診するには、市から送付される受診券が必要となります。また、お誕生月によって受診期間(下表)が異なりますのでご注意ください。

詳しくは、鎌倉市市民健康課 0467-61-3941 へお問い合わせください。なお当院では、以下の健診を行うことができ、定期的に通院されていない方でも受診することができます。

☆国保特定健診・後期高齢者健診(健診対象年齢:平成27年3月31日時点)

40~74歳で国民健康保険に加入の方、75歳以上の方、または65~74歳で一定の障害により広域連合の認定を受けた方が対象となります。予約の必要はありませんが、当日に採血を行いますので、食後10時間以上空けてからご来院ください。

また、**保険証**と**受診券**を忘れずにお持ちください。

☆大腸がん・肺がん・肝炎検診…予約は不要です。

誕生月	受診券送付時期	受診期間(3か月間)
4・5月	26年6月下旬	26年7~9月末
6・7月	26年7月下旬	26年8~10月末
8・9月	26年8月下旬	26年9~11月末
10・11月	26年9月下旬	26年10~12月末
12・1月	26年10月下旬	26年11~27年1月末
2・3月	26年11月下旬	26年12~27年2月末



なお、従来医療機関での検診が可能であった**胃がん検診**については、今年度より検診車(市役所等)および神奈川県予防医学協会中央診療所(関内駅)での検診となります。日程など詳細については、受診券に同封される説明書をご確認ください。



暑さ本番!夏の皮膚トラブルに注意!!



夏は、虫刺されやあせも、日焼けなどの皮膚トラブルが起こりやすい季節です。主な症状、予防法や対処法を知り、暑い夏を快適に過ごしましょう。

《虫刺され》かゆみや腫れ、痛みなどの症状のほか、ショック症状を起こすこともあります。虫よけスプレーなどで虫よけをするほか、肌の露出を控え、刺された場合は流水で患部を洗い流し冷やしましょう。

《あせも》赤いブツブツができて、かゆみを伴います。「清潔」が大事なので、汗をかいたらこまめに拭いたり、毎日入浴して皮膚を清潔に保ちましょう。



《とびひ》水ぶくれやかゆみがあります。かき過ぎるとひっかき傷から、細菌が入ります。爪は短く切りましょう。感染するので発症している人の肌に直接触れたり、同じタオルを使わないようにしましょう。

《日焼け》肌が赤くなったりヒリヒリします。水ぶくれができたり熱が出る場合もあります。



外出時は日焼け止めを塗り、肌の露出を控えましょう。

いずれも炎症などが治まらない場合や症状が悪化する場合は、皮膚科での受診をお勧めします。症状に合わせて外用薬や内服薬を処方してもらえます。当院の皮膚科外来は、月曜日と金曜日の午後1時から4時30分までとなります。気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。

## 飲む点滴で夏バテ対策～米麴で作る甘酒レシピと鶏の甘酒照焼～

米麴で作る甘酒は、麴カビから生成される酵素の働きで自然な甘さが出てきますので、一切お砂糖を使用しませんし、アルコールも含まれていません。ビタミンB群、食物繊維、オリゴ糖、アミノ酸、ブドウ糖などが豊富に含まれており『飲む点滴』と呼ばれています。

少し手間はかかりますが、一度作っておくととても便利です。ドリンクやお料理に上手に利用して、夏バテを予防しましょう。

### ☆甘酒☆【材料2人分】

乾燥米麴 300g お湯 600cc 温度計

- ① 炊飯器に米麴と55～60℃のお湯を入れ、布巾をかける。
- ② 炊飯器のふたを開けたままで保温ボタンを押し、時々混ぜる。
- ③ 6時間後にできあがり。ふたができる容器に移し替え冷蔵庫で保存。冷蔵庫で1週間程度保存することができます。

### ☆鶏肉の甘酒照焼☆【材料2人分/1人分270kcal・塩分1.2g】

鶏もも肉 200g A(醤油 大さじ1、甘酒 大さじ1、生姜 少々)  
オクラ

- ① 鶏肉の皮にフォークで穴をあけ、Aの調味液に10分程度漬け込む。
- ② テフロン加工のフライパンで鶏肉を皮目から焼き、きつね色になったら裏返してさらに焼く。
- ③ 出てきた脂は、キッチンペーパーでふき取る。
- ④ 9割程度火が通ったら、調味料Aを加え、しっかりと煮詰める。



その他、酢の物や煮物などお砂糖の代わりに利用するとやさしい甘さで効率よく栄養補給ができます。お肉やお魚を甘酒に漬けておくと酵素の働きで柔らかく仕上がります。



### 速報

## 第32回 患者様と職員の文化祭 開催日決定

皆さまのご協力のもと、今年で32回目を迎える文化祭。毎回、愛好家の方、地域住民の方、近隣の学生の方など多くの方々に、絵画・写真・書・手工芸など数々の作品を出品いただいております。今年は、10月19日(日)から11月22日(土)正午までの開催が決定しました。

詳細につきましては、9月初旬ごろより会計窓口にご案内ならびに出品申込用紙をご用意する予定です。また当院ホームページにも掲載予定です。皆さまの多数のご参加を心よりお待ち申し上げます。

### ☆編集後記☆

じめじめと鬱陶しい梅雨もあとわずか、今回はご近所の夏の風物詩、花火大会やお祭りのお知らせです。

<花火大会>鎌倉:7/23(水)19:20～2,500発 葉山海岸:7/24(木)19:30～1,000発

よこすか開国祭:8/2(土)19:15～5,000発 サザンビーチちがさき:8/2(土)19:30～3,000発

藤沢納涼:8/19(火)19:00～1,200発 湘南ひらつか:8/22(金)19:30～3,000発

ふじさわ江の島:10/19(土)18:00～3,000発(予定)

<七夕まつり>湘南ひらつか七夕まつり:7/4(金)～6(日)

夜空の大輪を見てスカッと！しましょう。今から楽しみにしています。次号にて報告いたします。

Y.N



医療法人 社団 南浜会 鈴木病院  
〒248-0033 鎌倉市腰越一丁目1番1号

TEL 0467-31-7651  
<http://www.suzuki-hp.ne.jp>