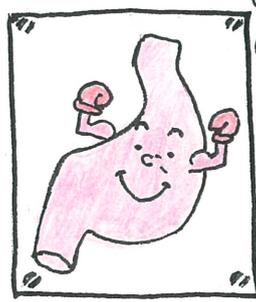




# えが お

うららかな女子季節となりました。小さな体に大きなラウンドセルを背負って、新しい世界に力いっぱい踏み出した子供達を見かけると、こちらまで笑顔になりますね。通勤の運転も、いつも以上にやさしくなります。

さて、日本には、100歳以上の方が何人いらっしゃるでしょう？  
 なんと、約6万5千人だそうです。 いわば、私達人間は「100年も休みなく働く車」なんですね。症状のある、ほしに関わらず、定期的な車検(=検査)をして、安心して人生のドライブを楽しんでいものです。  
 今回は、そんな定期検査で病気のみつかった方のお話をご紹介します。



Aさん

- ① 松永医院にはいつごろからいらしていますか？
- ② 40年程前からです。大先生の頃からお世話になっています。
- ③ 松永医院での検査は受けられていますか？
- ④ はい、検査は定期的を受けてきました。今回、誕生日の定期検査で胃の腫瘍が見つかりました。家族の介護でストレスはあったと思いますが、自覚症状は全く無かったのでびっくりしました。それですぐに専門医を紹介されました。松永先生を、べから信頼していましたから、先生のおっしゃる通りにしようと思っていました。

- ⑤ 検査で胃に異常があるときいた時は、どんなお気持ちでしたか？
- ⑥ やぶれかぶれというか、もうどうでもいっやという、ほげやりの気持ちでした。手術までの間は、イライラして、気分も落ちつかず、5kgもやせてしまったんです。でも、そのうちに、「自分がいなくなったら、家族は どうなるんだろう...」と思うようになり、「これではいけない！こんなことでは手術にたえられない！」と、気持ちが切りかわりました。それからは「手術のために、毛り毛り食べて体力をつけよう」と、前向きな気持ちに変わっていったんです。
- ⑦ ご自分がこのような状況にあっても、ご家族を想われる優しさに感動しました。松永医院の検査から手術まで、わずか3ヶ月、手術はどうでしたか？
- ⑧ 数回の検査の後、内視鏡で腫瘍を除去しました。手術は、痛くもかゆくもあり

ませんでした。今は簡単にできるんですね。術後の回復も早かったですよ。

⑧ 今、振り返ってみていかがですか？

⑨ 定期的な検査で早期に見つかった。ほんとうに運が良かった。だから、



「捨たないのち」だと思って頑張ってきた。一番大切なのは年をとっていても、若くても、たとえ症状が無くても、定期的な検査をすることです。そして、先生を心から信頼して、自分が納得した上で、治療や検査をしていくことが大切だと思います。

⑩ 診断から手術を受けられるまでのお気持ちの変化や検査の大切さなど、実体験ならではの貴重なお話を伺うことができました。ありがとうございます。



Dr. H

2人に1人ががんになるといわれています。がんはめずらしい病気ではありません。しかし早期発見、早期治療で、これまでと変わらない生活を送っている方は、沢山いらっしゃいます。当院では、お誕生日をめぐりに、年に1回の胃カメラを含む定期検査と、そこから半年後の検査(胃カメラなし)をおすすめしています。転ばぬ先の杖、定期検査で早期発見!! です。

## 紫外線

紫外線が多い季節といえば「夏」のイメージがありますが、実は……

一年のうちでは春～秋にかけて多く、4月～9月に一年間のおよそ70～80%が降りそそぎ、6月はすでに真夏の80%もあるのです。たとえうら曇りでも油断はできません!!

紫外線対策は一年中必要であるといえます。

- ・ぼうし・日傘
- ・袖のある服
- ・アヒカパー
- ・サンガラス
- ・日焼け止め



### 紫外線の影響

- ・皮膚がん
- ・白内障
- ・皮膚の老化 しわ、たるみ、しみ、そばかす
- ・免疫力の低下



### 地域のイベント

4月29日(土)・30日(日)  
アートフリーマーケット in 千倉  
ちくら潮風王国

5月20日(土)  
千倉小学校運動会



5月27日(土)  
千倉こども園運動会

(そら豆やびわの出荷、  
田植えもはじまり、  
ぜひぜひひりまろね。



### ~tea time~

新年度がはじまりました。新しい環境、新しい人間関係... 緊張していた心と体が疲れてくるのは子供ばかりではありません。おとなだって いっしょなのです。

「春眠暁を...」とはいいますが、そんな時こそ規則正しい生活を心がけ、趣味に打ちこんだり、体を動かしたり...と自分なりのリフレッシュ方法で、心と体のバランスを整えましょう(さかん)

ほっと思っ

