



## 《お知らせ》

院長の出張のため、

5月16日(火)午後の診察は  
17時から

25日(木)午後の診察は  
16時から

とさせていただきます。

ご迷惑をおかけしますが、  
よろしくお願いいたします。



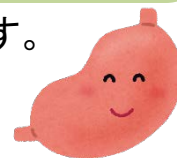
## 胃の健康度を調べてみませんか？

ABC検診では、ピロリ菌の有無と胃粘膜の状態から、  
胃がんのリスクを判定します。

胃がんとピロリ菌は密接に関係しており、1994年に  
WHOはピロリ菌を、確実な発がん因子と認定しました。  
ピロリ菌の感染が長期間続くと、胃の粘膜が萎縮し、  
胃がんを引き起こしやすい状態になってしまいます。

●血液検査で、価格は、3000円(税込)です。

●検査結果が陽性の場合でも、薬の服用  
により、ピロリ菌の除菌が可能です。



※検査に適さない場合もあります。詳しくは医師にご相談ください。

## 《季節の花々》

### 【アルメリア】



- ・イソマツ科
- ハマカンザシ属
- ・原産地 ヨーロッパ  
北アフリカ

春にかけて、小さな花がボール状  
に集まってぽんぽんのように咲く、  
とてもかわいらしいお花です。

もともと海辺に自生していたため、  
海にちなんだ名前がついています。

花言葉 「心遣い 思いやり」

## にんじんとスナップえんどうのサラダ

材 料	分量 (1人分)
にんじん	30 g
スナップえんどう	20 g (2本)
酢	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/3
粒マスタード	小さじ1/3
はちみつ	小さじ1/3

## 《こんな料理はいかがですか？》



47Kcal  
塩分0.1 g

### 【作り方】

- ①にんじんをピーラーで薄切りにする。
- ②スナップえんどうはへたとすじを取る。
- ③にんじんとスナップえんどうを1分間茹でる。
- ④食べやすい大きさに切る。
- ⑤調味料をすべて混ぜ合わせ、③と和える。
- ⑥冷蔵庫で30分程味を馴染ませたら、完成。

## 《健康》

冬から春にかけて、特に体調を崩しやすい時期と言われています。1日の気温差が  
大きいことや、花粉症、昼寝による睡眠不足など、原因は様々です。部屋の温度や  
湿度は一定に保ち、生活リズムを整えましょう。外出の際はマスクも忘れずに！



角川俳句  
平成二十八年八月号

滑車かっしゃより

釣瓶つるべの垂たれて

華鬘草けまんそう

米田正弘

