

ランナース 2016年7月号に掲載されました！！

当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と
取材コメントがそれぞれ掲載されています。

今週の **花言葉**

ホオズキ

偽り

シネンシス

永遠の愛

カーネーション

美しいしぐさ



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■休暇に体を動かす人に多いがん、少ないがんとは？

—欧米 144 万人のデータから— JAMA Intern Med. 2016 Jun 1.

運動ががんの発生に効果があるかどうかについて、欧米での大規模なデータをもとに検討されたので報告します。

◆身体活動とがんの関係は？

欧米で行われた合計 144 万人の対象者の中で、休暇の身体活動によってがんの発生しやすさに違いがあるかを調べました。身体活動の量が下位 10%と上位 10%を比較して、26 種類のがんの発生数についてそれぞれ統計解析を行いました。

◆肝臓がん、肺がんなどが少なく、悪性黒色腫と前立腺がんが多い

<身体活動が多い人に**少ないがん**>

- ・食道腺がん・肝臓がん・肺がん・腎臓がん・胃噴門部がん・子宮内膜がん
- ・骨髄性白血病・骨髄腫・結腸がん・頭頸部がん・直腸がん・膀胱がん・乳がん

<身体活動が多い人に**多いがん**>

- ・悪性黒色腫・前立腺がん

★院長よりメッセージ

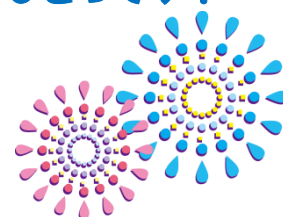
悪性黒色腫は日光に敏感な白人に多い傾向がありますし、前立腺がんは初期ではほぼ死に至ることはありません。運動はがん予防にも良い影響がありそうですね♪
運動が苦手な方も、がん予防の可能性を考えて始めてみては如何でしょうか (^

医事課からあなたへ



暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。
水分をしっかりとって熱中症にならないように
気をつけて下さいね(^ ^)!

水分補給や適度な塩分補給も大切ですが、日差しを避けることや、
炎天下の中でのスポーツ、空調環境の整っていない場所での作業の際には、
こまめな休憩をとることも熱中症を予防するのに大切なことのひとつです!



2016年7月診療カレンダー

16日(土) 特別外来
畑山先生 午前・午後
澁澤先生 午前のみ
山本先生 午後のみ

23日(土)
12:00まで受付
午後休診
名倉先生 午前のみ

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 休診	4	5	6 休診	7	8	9
10 休診	11	12	13 休診	14	15	16 特別外来
17 休診	18 休診	19	20 休診	21	22	23 特別外来 午後休診
24 休診	25	25	27 休診	28	29	30
31 休診						

※特別外来は予約制となります。
ご希望の方は松田院長の診察に入ってご相談をお願い致します。

都合により、診療時間に変更になる場合があります。
ご迷惑をおかけしますが、どうかご理解のほど宜しくお願い致します。

