



ふくだ内科・循環器科

# 健康&医療あれこれ通信

Vo1.007



## ～がん予防に活躍する～

NK (ナチュラルキラー) 細胞

黒木 伸一

平成21年には年間約34万人の日本人ががんで亡くなっています。健康な体の人でも1日に3000個から5000個のがん細胞が発生するとされます。これら体内で発生したがん細胞を破壊してくれるのがNK細胞です。さらにNK細胞はウィルスにも働いてくれます。従ってNK細胞が元気だとがんになりにくい身体になるわけです。

人間は生まれつき50億個のNK細胞をもっていますがその働きはストレスに弱くまた40代よりその働きや数が低下し始めるとされます。

NK細胞を元気にしてがんにかからずまた風邪などにかかりにくい身体をつくるように心掛けてみましょう。

### \*\*\*NK細胞の働きを強くする方法の例\*\*\*



- 1 毎晩7～8時間の睡眠をとりましょう
- 2 心身両面のストレスと過労を避けましょう
- 3 心配、不安、悲しみをなるべく短期間で乗りきりましょう
- 4 ゆううつ感が長く続くときには早めに専門医へ相談して解決しましょう
- 5 適度な有酸素運動を週3日実行しましょう
- 6 自分のNK細胞が体内のがんを食いつぶすイメージトレーニングをしましょう
- 7 悲しいときには我慢せずに泣きましょう
- 8 顔を見たり声を聞いたりするだけでほっとする人に悩みを聞いてもらいましょう
- 9 歌を聴いたり歌ったりして音楽を楽しみましょう



- 10 森林浴などの自然体験をしましょう
- 11 体温を下げないようにしましょう
- 12 しいたけ、プロポリス、ヨーグルト、乳酸菌製品を摂りましょう
- 13 栄養バランスに気をつけて特に良質のたんぱく質と緑黄色野菜を摂りましょう
- 14 大酒は飲まないようにしましょう
- 15 喫煙はしないようにしましょう



そして1日何回かは大笑いしましょう。笑いはNK細胞の働きを強くすることが証明されています。

つぶやき

平成24年度の任意予防接種（70歳以上の高齢者肺炎球菌・ヒブワクチン・小児肺炎球菌・子宮頸がんワクチン）が始まっています。お早目の接種をお勧めします。年度末は混雑が予想されます。





5月

TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
13	14	15	16	17
18	19	20	21	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	

## 「ホタル観賞会」のご案内

毎年恒例となりました『ホタル観賞会』を  
6月14日(木)と15日(金)  
7時20分より21時頃まで  
ふくだ内科屋上にて行います。  
ご希望の方は当院スタッフまで  
お声かけください。



2012年6月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ホタル観賞会

〒335-0015

埼玉県戸田市川岸2-7-30

☎048-431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>

\*\*\*お盆の期間も通常通り診療しております。\*\*\*

7月に少し早目にお休みをさせていただいております。

2012年7月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

←院長休み→

←黒木先生休み→

休

休



～当院夏季休診のお知らせ～  
7/23(月),7/24(火)と8/23(木)～8/25(土)です。

院長は7/20(金)、7/21(土)に休診します。  
黒木先生は7/25(水)、7/26(木)に休診します。

院長 福田 純

### 【有意義な外来時間の過ごし方】

病気であらう思いをしている方や忙しい方々は勿論のこと、当院のスタッフも外来での待ち時間はできるだけ短くしたいと考えております。そこで、待ち時間が長くなる要因を挙げ、これらを改善する対策を整理してみました。

- ① 来院された患者さんが一時的に集中した場合。
- ② 病状が思わしくない人が多い場合(紹介状を作成したり、時に入院の手配をしたりするため)。
- ③ ご自分の病状をうまく伝えられない方(伝える準備不足の方や思い込みの強い方)など。
- ④ 説明に時間がかかる場合(ご自身の病気についての基本的な理解が少ない方や薬の飲み忘れが多い方)などです。

当院では①については雨天の日は受診される方は少ないようです。③と④の方は、来院前や待ち時間中にご自身の体調や希望されることについて前もって整理して頂くと診察時間の短縮になり、それ以降の患者さんの待ち時間の短縮につながります。その上で、待ち時間を長く感じないような工夫(読みたい本を持参するとか、院内にあるご自身に関連した療養における資料やパンフレットを見たりすること)も有効な待ち時間の過ごし方と言えます。

また時には病状がひっ迫し緊急対応が必要な方のため、待ち時間を飛び越えさせて頂く場合もありますことをご了解ください。お待ちいただく皆さん相互のご理解ご協力により、外来の待ち時間を少しでも短くしたいものです。