



## 検診 ☆きらり☆ニュース

### 自律神経失調症は、春になりやすい？

「季節の変わり目は体調を崩しやすい」という言葉がある通り、実際に春になると気温の変化や気圧の変化などで、体調を崩してしまう人が増えています。春は、新学期、新年度の始まりで誰でも緊張したり興奮したりしやすい時期でもあるので自律神経も興奮しがちです。そんな時こそ、リラックスを心がけるようにして、精神的に極度な興奮や緊張は避けるように工夫してみてくださいいかがでしょうか。

#### ～ストレス発散の工夫～

普段はあまりスポーツを好きでない方も、ちょっとした合間を見つけて散歩やストレッチをするだけでも、体の中に溜まったストレスやイライラを取り除くことができます。またハーブやラベンダーなどのアロマオイルを活用するのもおすすめです。お風呂は、ぬるま湯に長時間浸かるのが神経をリラックスさせるポイントです。



## アミノインデックスの対象がんが増えました。

血液中のアミノ酸濃度を測定し、がんであるリスク（可能性）を予測する検査です。今までの対象がんは「胃がん」「肺がん」「大腸がん」「乳がん」「前立腺がん」でしたが、新たに「子宮がん・卵巣がん」が加わりました。5mlの採血で女性は5種類のがんの可能性が分かるようになりました。詳しくは、検診科までお問い合わせ下さい。

申し込み先 公立岩瀬病院 検診科 0248-75-3111 予約 14～16時。

## 第7回 楽・楽けんこうウォーキング開催のお知らせ

### ～初夏のケヤキ並木と翠ヶ岡公園を楽しむコース～



日時：6月17日（日曜日） 時間：9時から12時頃 参加費：小学生以上 一人300円  
参加対象：どなたでも可（小学生以下は保護者の同伴をお願いします。）医師、看護師など医療スタッフが健康相談に応じながら釈迦像川を歩く約4kmのコースです。健康講話や健康クイズといったイベントもありますのでお気軽にご参加下さい。

お申込み 総務課 0248 (75) 3111