

📍 乳がん検診・特定健診がスタートします

☐ 乳がん検診 ☐

期間：平成22年7月1日～平成23年2月28日

時間：外来診療と同じ時間帯です。

対象：40歳以上で偶数年齢の方。

無料クーポンをお持ちの方。

金額：2,500円(40歳代) 2,000円(50歳代)

☐ 特定健診 ☐

期間：平成22年7月1日～平成22年10月31日

時間：外来診療と同じ時間帯です。

対象：高松市国保加入者、後期高齢者

同時に大腸がん、前立腺がん検診も実施しています。

※高松市発行の受診券と健康保険証をご持参下さい。

※期間の終了時期になりますと混み合いますので早めの受診をお勧めします。

NEWS

ホームページをリニューアルしました。

7月より伊達病院のホームページが新しくなりました。当院外科の得意分野である“乳がん”の各種検査のご案内や、最新の治療方法の情報をご紹介します。また、整形外科領域では高齢化社会に伴い増加傾向にある“膝の痛み”に注目し担当医師から治療法や各手術のご説明をしています。そのほか、各科担当医師の紹介や、診療案内、ニュースなども随時更新していきます。ぜひ下記のアドレスまでアクセスしてみてください！

伊達病院ホームページ

<http://www.date-med.or.jp>



夏に起こる体の不調

夏は、梅雨や、クーラーによる温度差などで体がついていけなくなり自律神経のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。いわゆる“夏バテ”です。早めの対策をして暑い夏を元気に過ごしましょう。

体を冷やさない

エアコンの設定は外と中の温度差が5度以内になるようにしましょう。

お風呂で汗を出そう

暑いからといってシャワーだけですませずぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。血行がよくなり、リラックス効果や安眠効果が得られ自律神経を正常に戻してくれます。



体を休めよう

十分な睡眠と栄養補給で体を休めることが大切です。ビタミンやタンパク質の不足も夏バテを招くため、より多くの食品をバランスよくとることが大切です。



晴れた日は外へ出かけよう

暑いからといって家の中ばかりにいるのではなく、晴れた日は外へ出かけましょう。太陽の光にあたることで体内時計を整え睡眠の質をよくしてくれたり、憂鬱な気分をリセットすることもできます。

健食通信



夏野菜の豚しゃぶ

豚肉はビタミンBを多く含み夏バテに最適ですよ!

1. 玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。
2. きゅうりを縦半分にして種をとる。
3. トマトをスライスする。
4. Aを混ぜ、タレを作る。
5. 水に酒を入れ沸騰後、肉をゆでる。
6. トマト、きゅうり、肉、玉ねぎの順で盛付ける。
7. タレをかけて出来上がり。

作り方

材料 (2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	わさび 3cm	} A
..... 200g	しょうゆ 大さじ2	
玉ねぎ	みりん 大さじ2	
トマト(中)	酢 大さじ2	
きゅうり	酒 少々	

外来診療案内

診療科目 外科・内科・整形外科・リハビリ科・放射線科

TEL (087)831-1701

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~13:00	●	●	●	●	●	●	—
午後 14:00~17:30	●	●	●	—	●	—	—

- 禁煙外来(随時) ■糖尿病専門外来(土曜日午前)
- カードでのお支払いができます。(クレジット・デビット・Qpay)



乳がん検診

肺がん検診

基本理念

自分と自分の家族が
安心してかかる病院

—すべては、患者さまの“笑顔”のために。—

基本方針

- 一、安全・安心をモットーとして、患者さまから信頼される医療を実践します。
- 一、思いやりの心をもって、患者さまが満足できる医療を提供します。
- 一、専門職としての自覚をもち、常に質の高い医療を目指します。
- 一、あらゆる情報開示に努め、開かれた病院づくりを目指します。

アクセスマップ



- 琴電長尾線花園駅下車徒歩5分
- JR栗林駅下車徒歩15分
- 高松中央ICから車で10分
- 高松西ICから車で20分