

い組織診)を行う検査です。この結果により、経過観察にするか、手術を行うかを決めます。手術を行うにしても、異形形成あるいは初期がんであれば、円錐切除術といって子宮の入り口の部分だけを削り取る手術ですみます。

特に若い方で妊娠の希望がある方にとっては、子宮を残すことが可能ですので、こういう観点からは早期発見をすること、つまり検診をしっかり受けることがいかに重要であるかがお分かりになるかと思えます。

検診のご予約は、

山本組合総合病院

産婦人科(5213)まで



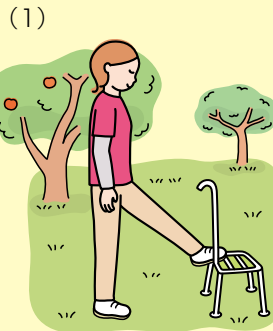
ココで 健康ワンポイントアドバイス

踏み台やコンテナを使った運動

今回は踏み台やコンテナを使った運動を紹介します。①背中と足の筋肉を伸ばす、②踏み台を使い腰をひねる、③コンテナで体側部を伸ばすの3つです。柔軟運動を細めに行い、筋肉が硬くなるのを防ぎましょう。

①

背中と足の筋肉を伸ばす



(1) 左足を真すぐに伸ばして、踏み台に載せます。



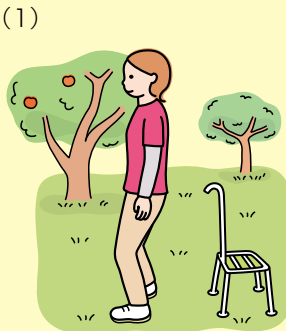
(2)



(2) 手を伸ばしながら、ゆっくりと上半身を倒します。筋肉が伸びているを感じる位置で2、3秒静止します。ゆっくりと上半身を戻し、2、3回繰り返します。右足も同様に行ってください。

②

踏み台を使い腰をねじる



(1) 踏み台を背にして、両膝を軽く曲げて立ちます。



(2)



(2) 踏み台の取っ手を両手でつかむように、左後方へ上半身をねじります。右後方へもねじります。左右3、4回ずつ、できるだけ、ゆっくりと行ってください。

③

コンテナで体側部を伸ばす



(1) 空のコンテナを両手で頭上に持ち上げます。



(2)



(2) ゆっくりとコンテナを右に傾け、左体側部を伸ばします。右体側部も伸ばします。2、3回繰り返してください。