

みんなのSmile便り ☺



当院では救急車を受け入れています。ご協力をよろしくお願いいたします...

こんにちは。院長の菊池です。

今年最後のスマイル便りになりました。
今年もあっという間でした。
「地域の方々に寄り添う医療ができたのか...」
今年の反省をし、来年の目標を文章にしているところです。
少し早いですが、今年は大変お世話になりました。
クリニックの代表として、ご挨拶させていただきます。
『いつでも、なんでも、だれでも、まず診る』
これが、クリニックの使命です。
今後とも、よろしくお願い申し上げます。

院長 菊池大和



年末年始の診療のお知らせ

12月26日～ 1月3日
9:00 - 13:00

当院では、中学生以下・高校生以上の発熱、風邪症状のある方の受付時間を設けております。
感染状況により受付時間を設定しています。
当院HPで受診当日ご確認の上、ご来院ください。

帯状疱疹ワクチンのお知らせ

ご予約をWEBからお取りいただけるようになりました

料金 8,000円/1回

ぜひ、ご利用ください◎

担当医表

		日	月	火	水	木	金	土
総合診療	午前	菊池/久島	菊池	菊池	菊池/秋山	第3菊池 9:00-12:00	菊池	菊池/久島
	午後	菊池/第2・3早川 /久島	菊池	菊池	菊池/秋山			菊池/第1・4・5早川 /久島
	夜		菊池	菊池	菊池			菊池
整形外科	午前							第1・3・5土屋 /第2・4大竹
	午後			山崎				第3・5土屋 /第1・2・4瀬戸上
脳神経外科	午前							
	午後			田中	第1・3阿南			
小児科	午前		小澤	後藤			青木	
	午後		小澤					

◎ひとことコラム...帯状疱疹

帯状疱疹をご存知ですか？

帯状疱疹は子どもの頃にかかった水ぼうそうのウイルスが、加齢や疲れなどで免疫力が低下した時に活性化し発症します。身体の皮膚の一部にビリビリとした痛みや赤い発疹、水ぶくれが出現します。まれに皮膚症状が治ったあとも長い間神経痛に悩まされることがあるため、早めの受診をおすすめします。

年末年始は忙しさや寒さなどで体調を崩し免疫力も下がりやすいため、食事・運動・睡眠の3つのバランスをととのえ規則正しい生活をおくりましょう。

また、50歳を過ぎると発症率が高くなるため、予防接種をおすすめします。当院でも帯状疱疹ワクチンの接種を実施しております。電話・WEB予約も可能です。

お気軽にお問い合わせください。

子宮・卵巣MRIドックははじめました

【お一人様 ¥14,000 お二人様 (ペア) ¥24,000】

子宮がん...1年で30,000人

卵巣がん...1年で15,000人

がかかる病気です。

子宮・卵巣がんは、初期には全く症状がないことがほとんどで、自分で気づくことはできません。

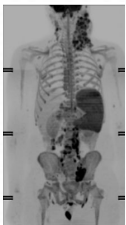
そのため検診での早期発見が重要になります。

50歳を過ぎたら、積極的に検査しましょう

総合がん検診・人間ドックセンター

MRI検査

脳ドック・全身がんドック (DWIBS)・低線量肺がんCTや健康診断など、様々なコースをご用意しております。
お気軽にお問い合わせください。



DWIBS画像

画像をDWIBSという撮影方法で検査して、悪性腫瘍の疑いがあるかどうかを調べます。全身がんドックのみの検査方法です。



MRA画像

脳の血管を検査して、血管にコブ(動脈瘤)があるか、血管が細くないかなども分かります。脳ドックで検査できます。

リハビリ室です



【肩こり改善エクササイズ】

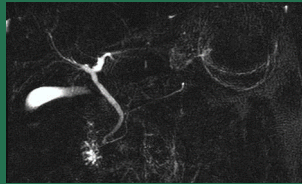
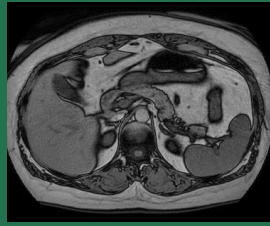
肩こりを感じることはありませんか？長時間にわたり同一姿勢・パソコン・運転・書き物などを続けていると、肩甲骨周囲の血行が悪くなり、その結果筋肉が硬くなりコリや痛みが出てきます。そのため肩甲骨まわりの筋肉をほぐして血行を良くすることが大切です。



- ① 両手を前に伸ばし、左右の肩甲骨の間を広げて5秒止めます
 - ② 両肘を後ろに引き、左右の肩甲骨を近づけて5秒止めます。
- ①と②を5～10回繰り返します。

当院のMRI画像

膵臓がんドック（MRI）



膵臓がんの特徴

- ①見つかった時はすでに手術できないことが多く、生存率が低い
- ②症状が出にくいので、早期の発見が難しい

そのため、症状がない時に、膵臓がんを超早期に発見するには、MRIしかありません。

体への負担が少ないことや検査時間の短さ、また経過を見続けるという意味で、同様の検査を容易に行えることが魅力的な検査です。

栄養科です



～管理栄養士による栄養相談を実施しています～

ひとりひとりの生活スタイルにあわせて無理なく実行、継続できること、食事療法へのやる気がパワーダウンしたときに補充できるようなサポートを目指して、日々、栄養相談を行っています。

栄養相談って何するの？

聞き取り：まず普段のお食事、生活習慣を確認します。その方にあった食事療法をするために大切です。

説明：ガイドラインに沿って食事療法の説明をします。今の生活にあわせて実施できそうな目標を一緒に決めます。

フォローアップ：食事は継続することが大切です。ご希望に沿って継続のサポートをします。



食事と運動で、感染に負けない身体づくりをしましょう。

- 食事：**
- ① エネルギー・たんぱく質の不足に注意しましょう。
 - ② 身体の抵抗力や回復力とのかかわりが深いといわれている栄養素を積極的に摂りましょう。
- ・たんぱく質：免疫物質をつくる。
→肉、魚、卵、大豆製品、乳製品
 - ・ビタミンA：粘膜を健康に保つ。不足すると呼吸器に細菌やウイルスが侵入しやすくなります。
→レバー（鶏・豚）、うなぎ、銀だら、卵黄、かぼちゃ、人参
 - ・ビタミンD：免疫機能を調節する働き。
→サケ、イワシ、さんま、キクラゲ、干しシイタケ

超音波検査

「お腹が痛い」を超音波で読み取る！

腹痛の中でも下腹部に痛みを感じた時に「お腹が痛い」と表現されていることが多いです。比較的よくある症状のため我慢しがちですが、原因によっては放置が危険となってくる場合もあります。原因となる疾患になりそうなものをご紹介します。



- ・胃腸炎
- ・虫垂炎（一般的に盲腸と言われている病気で）。
- ・憩室炎：大腸の一部の壁が袋状に突出してしまうことがありこれを憩室とよびます。便が詰まるなどにより細菌感染がおこると、局所圧痛や発熱がみられます。
- ・腸閉塞：腸の一部が狭くなり便やガスなどの通過障害を起こした状態腹部の膨満（強い張り）や下腹部痛、吐き気などの症状がでます。
- ・虚血性大腸炎：便秘などが原因となり大腸に血流障害をおこし下腹部痛をもたらします。

※男性は陰嚢（いんのう）内が原因で腹痛様の症状が出ることもあるので気を付けてください。陰嚢内の病気：精巣捻転・精巣上体炎など様々あります。

コロナも大変ですが、腸の風邪（病気）も増える時期ですので、気を付けてください！比較的よくある症状のため我慢しがちですが、原因によっては放置が危険になってくる場合があります。

行きたいジム ここにATTA(アッタ)



【月額 3,980円】です◎
ぜひ、お気軽にお越しください。

医療法人ONE きくち総合診療クリニック

〒252-1107

神奈川県綾瀬市深谷7-18-2 ライズモール綾瀬1階
TEL：0467-76-1000