

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たします...



こんにちは。院長の菊池です。
暑い夏には好き嫌いが分かれますが、私自身20代の時より好きになった気がします。ほとんどクリニックにいるからでしょうか。
さて、クリニックでは通常の診療・風邪診療・ワクチン接種・人間ドックの4つの柱を基本として、スタッフ一同頑張っています。
どんな病気もはじまりがあるので、早く見つければ治療して元気になれます。
ぜひ、当院の脳ドック・全身がんドックDWIBSを1年に1回受けてみてはいかがでしょうか。とてもいい検査です。
人生一度きりです。命・健康ほど大切なものはありません。
美味しいご飯を食べ、きれいな景色を見に出かけましょうね。

発熱外来の受付時間

～風邪症状・濃厚接触者の方など～

月・火・水・金・土・日 11:30 - 12:00
祝日は、感染状況により時間が異なります。
また、受付時間が変更になる場合がございます。
当院ホームページ等でご確認ください。



院長執筆書籍
「総合診療かかりつけ医」が患者を救う
ぜひお読みいただければと思います。

幻冬社より発売中

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			七條 (7/26まで)				第3・5 土屋 /第1・2・4 瀬戸上
脳神経外科	午前							
	午後			田中	阿南 (8月休診・9月～第1・3)			
小児科	午前		小澤	磯野			青木	
	午後							

◎ひとことコラム...元気に夏を乗り切りましょう

今年は梅雨明けも早く、蒸し暑い日々が続いています。夏になると「なんとなく体調が優れない」「だるい」「食欲がない」などの不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。これは真夏の屋外と室内の温度差を繰り返すことで起こる、いわゆる夏バテの症状です。

【夏バテ対策】

- ☆ こまめな水分摂取とバランスの良い食事
- ☆ 温度差、身体の冷やしすぎに注意する
- ☆ 十分な睡眠
- ☆ ストレッチや涼しい時間帯のウォーキングなどの適度な運動

無理せず規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう◎



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。

ご自宅で がん検査 (尿・唾液) 血液1滴で、生活習慣病・ピロリ検査が受けられます!

- 尿で!** (検体: 尿) HbCT/PSA/アミロシス
癌のリスクがわかる!
(※対象とされる癌の種類は15種類!)
- 唾液で!** (検体: 唾液) サリドパック
癌のリスクがわかる!
(※6種類の癌それぞれのリスクがわかる!)
- 血液一滴で!** (検体: 血) リージナー
生活習慣病+糖尿病
ピロリ菌検査 (胃がんリスクチェック)
HIV・B型肝炎検査
がわかる!

ご自宅で簡単にできます。
全国的に導入されている医療機関も少ないです!

詳細検査の流れをご確認ください



リハビリ室です



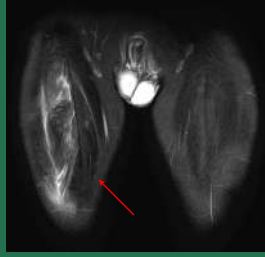
今回は首のコリに効くストレッチを紹介します。



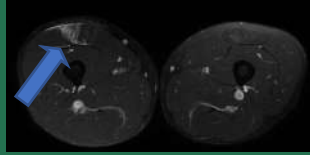
- ① 右の鎖骨の下に左手をバーで当てる
 - ② 首を左+後方に倒す 10秒×2～3セット
 - ③ 左側も同じように行う
- ※座って背筋を伸ばし、あごを引いて行いましょう。

当院のMRI画像

大腿部MRI



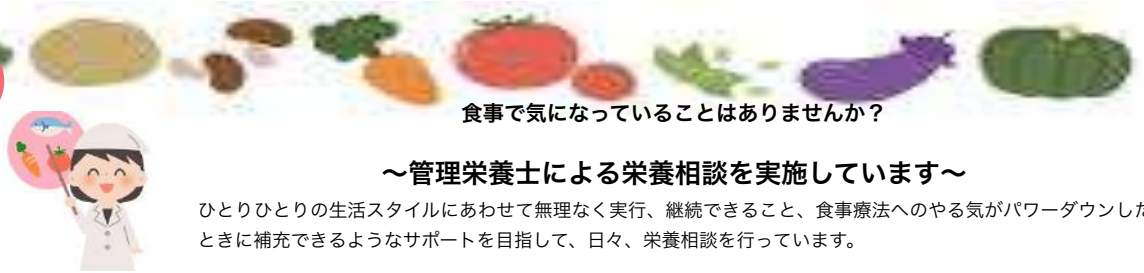
37歳、男性 右大腿部の痛みが続くため、MRI検査を実施し、大腿直筋筋断裂が見つかった。



【筋断裂】

筋断裂とは、スポーツによって急激に過伸展を生じることや鈍器による殴打などが原因となって、筋肉の線維が損傷・断裂を生じる外傷のことです。

栄養科です



食事で気になっていることはありませんか？

～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。



栄養士の知恵袋 ... 水分補給のポイント

- ① 喉が渇いたと感じる前に、こまめに水分補給しましょう。
分けて飲むことで吸収がよくなり、身体に水分をじゅうぶん維持した状態が続きます。
- ② 水分補給のベースは水かお茶にしましょう。
ジュースや甘いコーヒーや紅茶には砂糖が多く含まれています。たくさんの量を飲み続けると、飲み物からのエネルギーや糖質が過剰になり肥満や生活習慣病につながります。
- ③ 汗をたくさんかいたとき、熱中症や脱水の心配があるとき、運動をするときはスポーツドリンクや経口補水液 (os1) を摂りましょう。

※汗をかいたときは、水分だけでなく塩分もあわせて摂取することが推奨されています

超音波検査

心臓エコーでわかること

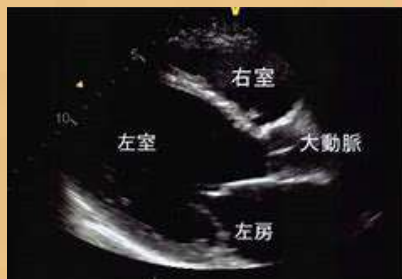
- 1、心臓の動き 狭心症、心筋梗塞などで血管の流れが悪くなると、その領域の心筋の動きが低下することがあります。
- 2、弁の状態 心臓の中には、心房や心室などの間を仕切るために、弁があります。加齢とともに、弁が狭くなったり、閉まりが悪くなることがあります。
- 3、心臓への負荷 心不全などで、心臓に負荷がかかることがあり、浮腫や息切れの原因になることがあります。

【心臓エコーをおすすめする方】

- 1、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）の方
- 2、不整脈（心房細動など）、狭心症、心筋梗塞の既往のある方
- 3、健診などで心電図異常を指摘された方
- 4、息切れ、浮腫などの症状がある方



定期受診が理想的です◎



拡張期長軸像

行きたいジム ここにATTA(アッタ)



8月上旬グランドオープン予定です
ホームページをご覧ください◎

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