

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。
 新型コロナウイルス感染症の第7波も落ち着いてきました。
 さて、10月・11月はワクチンの季節です。
 インフルエンザワクチンは10月1日から始まります。
 また、秋は健診の季節でもあります。1年の終わりにしっかり健診をして、新年を迎えませんか？
 当院は最新のMRIによる、様々なドックメニューをご用意しております。
 全身がんドックは、始めて1年半で300件を超えています。
 脳ドックも必ず受けてください。症状のない脳動脈瘤がないかを確認しましょう。

当院は、救急診療・総合診療を通じて、
 地域医療に最大限に貢献していきます。

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					

発熱外来の受付時間

～風邪症状・濃厚接触者の方など～

月・水・土・日 12:00 - 12:30

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。

インフルエンザワクチンのお知らせ

～ご予約は、電話またはWEBで承っております～

予約開始	9月26日
接種開始	10月1日
料金	2,500円/1回

※65歳以上の綾瀬市・座間市・海老名市は公費

◎ひとことコラム...食欲の秋こそ肥満に気をつけましょう

秋は美味しい食べ物がたくさんありますね。ただし注意したいのは肥満です。肥満は様々な病気を引き起こすリスクとなります。

肥満の指標となるBMIの計算方法は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)です。例えば身長165cm・75kgであれば、75÷1.65÷1.65=27.5によりBMIは27となり、肥満にあたります。

肥満の人がなりやすいとされるのが、糖尿病・高血圧・脂質異常症などです。これは動脈硬化につながり、心筋梗塞や脳卒中など命に関わる病気につながります。また、骨や関節の負担が大きくなり腰痛や膝痛を引き起こし、ますます身体を動かすことが大変になってきます。

食事は腹八分目にし、近くの買い物は散歩がてら歩いていくなど、まずは小さなことから始めてみませんか？
 秋の味覚を楽しみながら、健康に過ごしましょう。

すい臓がん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】

膵臓がんの特徴... 1年で4,000人がかかり、3,000人が亡くなる病気で。

1. 見つかった時は場所によっては手術できないことが多い (5人に1人しか手術できない)
2. 手術しても再発率が高い (5年生存率は3人に1人)
3. 症状が出にくい、採血でもわからない
4. 効果的な治療法がない

そのため、症状がない時にすい臓がんを早期発見できるMRI検査がおすすめです！



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

- このような症状が出ている方はいませんか？
- ◆首を前後左右に動かすと痛みや違和感がある
 - ◆肩こり・首こり
 - ◆頭痛・頭が重い
 - ◆手・腕の痛みやしびれ
 - ◆めまい・吐き気



上記のものはストレートネックの「5大症状」です。
今回はこのような症状に対してのエクササイズを紹介します。



- ① 両手でタオルを持って首の後ろに当てます。
 - ② 天井を見ながら、タオルを前方へ引き、5秒止めます。
 - ③ タオルは前方へ引いたまま、あごを引き、5秒止めます。
- ②～③を5～10回繰り返し返します。

当院のMRI画像



股関節MRI

82歳、女性 右股関節の痛みが続くため、MRI検査を実施し、右大腿骨頭壊死が見つかった

【大腿骨頭壊死】

病気やケガのために骨に血液が十分に流れなくなると、骨の細胞が死に、骨が衰えていきます。骨が衰えていくにつれて、周囲の軟骨が劣化するようになり、痛みやその他の症状が発生します。このような状態は骨壊死と呼ばれ、大腿骨（太ももの骨）の上端部で最も多くみられます。通常は30～60歳で発症しますが、何歳の方でも発症する可能性があります。この病気には多くの原因があり、時間が経つにつれて悪化していきます。

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と一緒に決めます。
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。

📖 食事で気になっていることはありませんか？

健康診断で食事に関心を持って言われた

塩分を控えるってどのくらい？

栄養相談を実施しています

季節ごとの食事のポイント

肥満をどうにかしたい

超音波検査



心臓の動きが保たれているのに心不全？？

散歩中や、階段を上るときに息切れを感じることはありませんか？マスクをしているせい！？年のせい！？
もしかしらそれは心不全が原因かもしれません。

心不全の1つであるHFpEFという言葉自体、聞いたこともないという方がほとんどだと思います。HFpEFとは簡単に言うと心臓の収縮する動きが保たれている心不全のことです。まず『心不全』という状態から簡単に説明させていただきます。みなさん『心不全』とは病名でないことをご存じでしょうか？心不全とは、心臓のポンプ機能(全身に酸素の多い血液を届ける機能)の障害により体の代謝に十分な血液を供給できない状態のことを言います。ポンプ機能が低下すると低血圧や動悸、尿量低下、疲れやすくなるなどの症状が現れます。また、心臓から血液を送れなくなると血液の流れが悪くなり、全身に血液がたまる「うっ滞」という状態が生じます。この血液のうっ滞により息苦しさやむくみによる体重増加などの症状も現れます。動悸や息切れ、むくみなど生活している中で身近に感じる症状が多いですね。身近に感じる症状だからこそ、放置してしまうことが多いのも心不全の特徴と言えるかもしれません。以前は左心室の『収縮機能(全身へ血液を送り出す力)』が低下することが心不全の主たる原因だと思われていましたが、収縮力が保たれているにも関わらず心不全の症状を示す患者さんが半数以上存在することが分かってきました。これが、収縮する動きが保たれている心不全=HFpEFなのです。HFpEFは『拡張機能(血液を取り込む力)』の低下が原因で起こります。拡張機能が低下するとはいったいどういう状態なのかというと、左心室が硬くなり広がりにくくなっている状態を指します。左心室を風船に例えて考えてみると、硬く伸びにくい風船が膨らませるのは大変です、力いっぱい息を吹き込まないとイケません。これと同様のことが心臓にも起こっており、左心室に血液を取り込む際に高い力(圧)が必要となり心臓に負担がかかります。高齢者、特に女性に多く、基礎疾患として、心房細動などの不整脈や肥満、高血圧、糖尿病など生活習慣病に基づくものも挙げられます。・動悸、息切れ・倦怠感(だるい、しんどい、疲れやすい)・夜間頻尿これらの症状はただの「運動不足」でもなければ、ただの「年のせい」でもなく、もしかしら心不全の兆候なのかもしれません！そういった症状があれば、心臓のエコー検査を受けてみてください。(心臓のエコー検査は非侵襲的で害がなく行える検査なので安心して受けてください。)患者様の小さな気づきから、心不全の早期発見につながるよう検査させていただきます。

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