

# 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。

当院は、4月に向けていろいろ準備をしています。クリニックは交通の便が悪いため、患者さんにご不便をおかけしています。そのため、送迎車を4月から始める予定です。また常勤の医師が4月から入職することがまきましたので、待ち時間が大幅に軽減されます。オンライン診療も準備中です。当院の最新MRIによる全身がんドックは500件を超えました。とてもいい検査ですので、1年に1度、考えてみてはいかがでしょうか。当院には、総合病院なみの検査と診断ができます。「いつでも、なんでも、だれでも、まず診る」総合病院をかりつけにしないでください。家の近くのクリニックをかりつけにしましょう。よろしくお願いいたします。

院長 菊池大和



## 風邪症状の方へ 受付のご案内

当院では、発熱や風邪症状のある方の受付時間を設けております。中学3年生までのお子様と、高校生以上の方の受付時間を毎朝、当院HPお知らせ欄でご案内いたします。お手数をおかけいたしますが、必ず受付時間をご確認の上、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...感染性胃腸炎

感染性胃腸炎とは、ウイルスや細菌などによって引き起こされる胃腸炎の総称です。ノロウイルスは秋から春にかけて、ロタウイルスは少し遅れて冬から春まで流行します。症状は嘔吐・下痢が主な症状で、その他発熱もみられますが、あまり高くないことが一般的です。特別な治療方法はないので、水分補給と安静、整腸剤内服などの対症療法になります。嘔吐が落ち着いたら少しずつ水分補給しましょう。予防は手洗いです。トイレの後や食事の前は必ず流水で手洗いしましょう。

## 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。

綾瀬市・海老名市・座間市にお住いの方へ。今年度の特定健診は3月末までご受診いただけます。まだ健診を受けていない方は、ぜひご利用ください。ご予約を承っております。

全身がんドック (DWIBS)や脳ドック、エコー検査もご予約を承っております。ぜひ今後の健康管理にお役立てください◎

## リハビリ室です



### 【寒い季節に多い、ぎっくり腰の予防法】

ぎっくり腰の予防には①温めること②冷やさないこと③セルフストレッチが大切です。

#### ①温める

入浴やカイロで温めたり、血行を促進する食材（ショウガ・ニンニク・シナモン等）を摂取する。

#### ②冷やさない

腹巻きをする。身体を冷やす食材（トマト・きゅうり・なす等）の摂り過ぎに注意する。

#### ③セルフストレッチ

腰痛予防には激しい筋トレではなく、血行を促進するストレッチがおすすめです。

#### 膝抱え込み運動



・仰向けになって、両手で両足ももを抱えて胸に引き寄せっていきます

#### 体幹回旋運動



・両脚片に腰を固定で、片方の足を反対側に倒していきます  
・胸と顔は天井を向いたまま  
・出来る人は膝を手で少し上から押さえます

## 当院のMRI画像

全身がんドック（DWIBS）

31歳 女性

全身がんドック（DWIBS）を受け、胆嚢に隆起性病変が見つかった。

大学病院に紹介し、今後精密検査を行う予定である。



## 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。

### 骨密度

年齢とともに低下していく骨密度。骨の健康を守り、自在に動けるからだを保つには、日々の食事での「骨を強くする」ためのひと工夫も大切です。

#### ① 毎日カルシウムをとる

牛乳・ヨーグルト・チーズ、しらす干し、桜えび、豆腐、納豆、小松菜、かぶの葉

#### ② ビタミンDでカルシウムの吸収を高める

鮭・サンマ・サバ、きくらげ・干しいたけ

#### ③ 毎食メイン料理として肉や魚、卵、大豆製品のどれかを取り入れる

骨の重要な成分にコラーゲンというたんぱく質があります。コラーゲンをつくるためには、肉、魚、卵、大豆製品などの良質たんぱく質が不足しないようにすることが大切です

#### ④ ビタミンCが多い野菜・果物を十分にとる～緑黄色野菜には骨の形成を促進するビタミンKも豊富です～

パプリカ・ブロッコリー・菜の花・れんこん・じゃがいも・さつまいも・キウイ・いちご・オレンジ  
緑黄色野菜のメニューを1日1～2品とり入れる

## 超音波検査



### 自分自身のメンテナンスは行っていますか？

エコードックで自分の身体の中に潜むSOSがないかチェックしましょう！

- \*心臓エコードック 3,000円
- \*腹部エコードック 2,000円
- \*頸動脈エコードック 1,500円
- \*全身エコードック 5,000円

(心臓+腹部+頸動脈)

- \*乳腺エコードック 2,000円

(女性技師による検査も可能です！)

自分のことを一番に考えられるのは自分自身です◎

まずはお気軽にお問い合わせください！



## 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