

# 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。

きくち総合診療クリニックは8年目に入りました。  
 拡張した広い待合で、ストレスなくお待ちいただけます。  
 どんなことでもお気軽にご相談ください。



クリニックLINEの  
お友達登録がおすすめです◎  
日々の健康に役立つ情報や  
クリニックのお知らせなど、  
お得な情報を先にお知らせしています

## 担当医表

		日	月	火	水	木	金	土
総合診療	午前	菊池 / 早川 (久島)	菊池 / 早川	菊池 / 早川	菊池 / 早川 / 児島	菊池	菊池 / 小野	第1・3菊池 / 早川 / (久島)
	午後	早川 / (久島)	菊池 / 早川	菊池 / 早川 / 森野	早川 / 児島 菊池(オンライン診療)			第1・3菊池 / 早川 / (久島)
	夜		菊池 / 早川	菊池 / 早川	菊池 / 早川			菊池 / 第1・3早川
整形外科	午前	第1・2・4 岡本			数枝木			第1・3・5土屋 / 第2・4大竹
	午後	第1・2・4 岡本			数枝木			第3・5土屋 / 第1・2・4 瀬戸上
脳神経外科	午前							
	午後		【しびれ外来】 第2・4田中	篠原				
小児科	午前		橋本	豊田	岩川			
	午後		橋本	豊田	岩川			

## 男性アンチエイジング外来はじめました

「疲れやすい・体がだるい・活気が出ない・性的能力が落ちた…」  
 そんな症状はありませんか？  
 男性は、20代をピークにテストステロンという男性ホルモンが徐々に低下し、筋肉量の低下、精神機能の低下、性機能の低下（勃起障害）等がみられます。  
 このような症状がみられる人は【**男性更年期障害（LOH症候群）**】の可能性があります。  
 男性アンチエイジング外来では、お悩みの症状に合わせたお薬、漢方、サプリメントなどをご案内しています。  
 男性スタッフが対応いたしますので、安心して御受診ください。

お電話またはWEBでご予約承っております。  
 ※ ご年齢や検査結果では自費診療になることがあります。



## 送迎ドライバーから



ご自宅までの送迎も引き続き運行しています。

綾瀬市役所とクリニックを行き来する送迎車【すむ〜ずくん】と、さがみ野駅とクリニックを行き来する送迎車【ハートちゃん】を運行しております。  
 どなたでも、無料でご利用いただけます。時刻表など詳しくは、当院ホームページをご確認ください。

クリニック前  
綾瀬市役所  
ATM設置場所裏  
日曜日も運行！！  
無料送迎  
1時間2本運行  
木曜日・祝日連休  
☎ 0467-76-1000

クリニック前  
無料送迎  
さがみ野駅北口前  
1時間1本運行  
木・日・祝日・連休  
☎ 0467-76-1000

綾瀬市内  
大和市（高座渋谷駅、桜が丘駅まで）  
海老名市（相模大塚駅、さがみ野駅、かしわ台駅まで）  
**無料送迎**  
ご自宅⇄クリニック  
クリニック⇄ATTA  
＜対象の方＞  
65歳以上の方  
65歳未満の方で以下に当てはまる方  
・ケガをして松葉杖を使っている  
・脳梗塞などで足に麻痺がある  
※ただし一人で歩ける、車に乗れる方



## お知らせ

### 咳痰外来

せき・たんはよくある症状ですが、長引く場合は何かしらの病気が隠れていることがあります。

せき・たんが3週間以上持続する患者さんは、直接ご来院いただくか、クリニックホームページまたはお電話で「咳痰外来」をご予約ください。

当院では、採血、肺機能検査、レントゲン、CT、心臓超音波検査などで原因を探り、症状の改善を目指します。

## 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わかります。脳ドックで検査できます。

社員・従業員の皆様の健康診断・ドックをご検討されている事業主様へ

大切な従業員の皆様の健康管理のために、年に1回、全身がんドックがおすすめです。

**10名以上のご予約で  
全身がんドック (DWIBS) お一人様30,000円で  
検査を実施しています。**

ぜひご利用ください。  
ご予約はお電話で承っております。

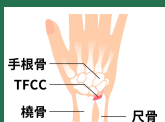
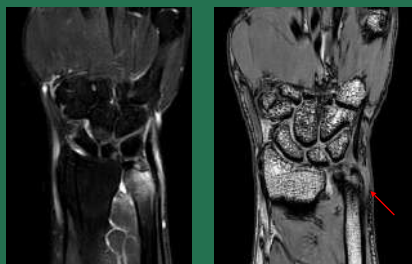
## 当院のMRI画像

### 【右手関節MRI】

58歳、男性 バイクで転倒し右手首の痛みで来院  
当院でMRI検査し、尺骨骨折・TFCC損傷が見つかった。

#### — TFCC損傷とは —

手首の小指側にある三角線維軟骨複合体 (TFCC) と呼ばれる部分に損傷が生じる病気です。三角線維軟骨複合体 (TFCC) とは、手首の関節の中にある関節円板と呼ばれるクッションと、これを橈骨・尺骨・三角骨と結ぶ靭帯で構成されます。



## かんたんオンライン診療

当院では、院長のオンライン診療を行っております

- ① 専用のアプリ【SOKUYAKU】を登録する
- ② 予約時間に電話を待つ
- ③ 支払い (WEB決済)



## リハビリ室から

季節や生活の節目となる春は「寒暖差疲労」からくる体の不調と、新生活でのストレスによるメンタルの不調が起こりやすくなります。そこで湯船の中で行う、呼吸法とストレッチを組み合わせたプレストレッチをご紹介します。



### 【振り子トレーニング】

- ①目を閉じ両足を伸ばした状態で両手を頭上に伸ばし、手首を固定するように交差させる。
- ②鼻から息を吸いながら腕をさらに上へと伸ばす。
- ③手首を交差させたまま、口からゆっくりと息を吐きながら体を右へ倒す。
- ④鼻から息を吸いながら①の姿勢に戻し、今度は体を左に倒す。左右5回行う。



### 【平泳ぎトレーニング】

- ①目を閉じ、両足を伸ばした状態で、肩の高さで手のひらを下に向けて腕を曲げ、鼻から息を吸い込む。
- ②両手をまっすぐ前に伸ばし、口からゆっくりと息を吐きながら平泳ぎをするようなイメージで手をぐるりと回す。
- ①と②を20回行う。

## 栄養科から

## 備えていますか？食料品

『ちょっと多めに買い置き！』これが食糧備蓄のコツです

### 日常生活の延長で備蓄。ローリングストック法

#### その1

普段利用している保存性の高い缶詰やレトルト食品を少し多めに買い置きしませんか？



消費期限が近づいたものを普段の食事に取り入れ、使った分を補充しましょう。



#### その2

日持ちする野菜・果物を多めに買っておきませんか？  
じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃ  
さつまいも・かんきつ系のくだもの。



#### その3

お米を備えておきませんか？  
保存性が高く、エネルギー源になります。  
米を研ぐ必要のない無洗米であれば、水を節約できます。  
米2kgで27食分(1食あたり0.5合換算)をまかなうことができます。



## ◎ひとことコラム…世界禁煙デー

たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、長く吸い続けることで、肺の組織に障害がおこることをCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と言います。COPDの代表的な症状は息切れ、慢性的な咳や痰です。また、たばこはがんのリスクを高めるのももちろんのこと、心臓病や脳血管障害などの生活習慣病の発症も高めます。毎年5月31日はWHOの定めた「世界禁煙デー」で、それに続く1週間は厚生労働省が認めた「禁煙週間」です。この機会に自分自身と家族や友人など周囲の人の健康のために禁煙について考えてみるのはいかがでしょうか。



## 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