

# 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。  
 今年は4月にクリニックを拡張しました。  
 地域の方々が安心して受診できる総合診療かかりつけ医をしっかりと継続して  
 いきます。いつも当院を受診していただいている地域の方々に支えられ、この  
 クリニックは存在しています。  
 来年も、いざという時に頼られるクリニックを継続していきます。  
 よろしくお願いたします。 院長 菊池大和

## 年末年始診療時間

12/26(木) 9:00 - 12:00  
 12/27(金)~1/3(金) 9:00 - 13:00  
 1/4(土) 9:00 - 18:00

国際英文ニュース誌『TIME』アジア版 2024年11月5日号  
 に当院理事長菊池大和医師のインタビュー記事が掲載されて  
 います。



## CEOホライズン：明日のビジネスアイコンを探る

過去の知恵を活用して、明日の課題を克服する。今日の急速に進化し、ダイナミックな商業環境にお  
 いて、効果的なリーダーは、適応する敏捷性だけでなく、地平線の向こうに何があるのかを予測する  
 先見性も備えていなければなりません。今年は、インフレの圧力や深刻化する  
 地政学的分断から、AI開発の急増がもたらす可能性まで、課題と機会が複雑  
 に絡み合った年でした。ビジネスにおける真のバイナリアとは、イノベーション  
 の最先端に立ち、専門知識と経験の広範なネットワークを活用して価値を創  
 造し、イノベーションを刺激し、ますます相互接続され、予測不可能な世界で  
 意味のある変化を推進する人々です。



Kikuchi General Medical Clinic.  
**Yamato Kikuchi**  
 Chief director and President  
<https://kikuchi-gcclinic.jp/>

## 担当医表

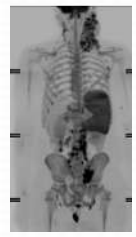
☆ 都合により、医師変更の場合がございます。ご了承ください。

	日	月	火	水	木	金	土
総合診療	午前	菊池 / 早川 (久島)/第2外勤	菊池 / 早川	菊池 / 早川 / 外勤	菊池 / 早川 / 児島	菊池 (早川)	菊池 / 小野
	午後	早川 / (久島) / 第2外勤	菊池 / 早川	菊池 / 早川	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 / 早川
整形外科	午前	第1・2・4 同本	佐々尾		数枝木		第1・3・5土屋 / 第2・4大竹
	午後	第1・2・4 同本			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		

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

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。

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。

送迎ドライバーからのお知らせ

**無料送迎**

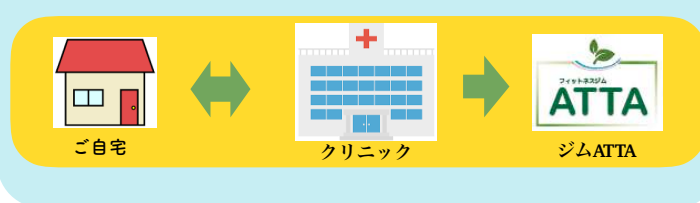
綾瀬市内  
大和市（相模大塚駅・桜が丘駅・高座渋谷駅まで）  
海老名市（かしわ台駅・さがみ野駅まで）  
藤沢市（長後駅まで）

**ご自宅⇄クリニック  
クリニック⇄駅・市役所**

**<対象の方>  
全年齢の方（ドックの方も）**  
※ただし一人で歩ける、車に乗れる方

前日までにご予約された方を優先にお迎えにうかがいます。  
当日送迎をご希望される場合は、お電話でご連絡下さい。  
お迎え可能な時間をご案内いたします

スタッフの状況によっては当日送迎できない場合もございますので、予めご了承ください



アロマセラピストから

季節の変わり目…揺るぎがちな心身に、アロマトリートメントはいかがですか？

月・火・水・金 10:00-12:00  
(予約制)  
足と手のどちらかお選びいただけます。

無料体験 (5分) も実施中！

“アロマオイルの種類と効果”

第1弾 ラベンダー  
ハーブの女王 リラックス効果  
不眠、頭痛を緩和 自律神経を整える

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

最近だんだんと寒くなってきました。朝起きる時に身体が硬い・痛いことはありませんか？起き上がる前にベッドや布団の上で行えるストレッチをご紹介します。

**背中ストレッチ**  
四つん這いになります。足はそのまま、両手を前に伸ばします。おしりを突き出し、まっすぐ腕を前に伸ばします。おてこを床につけ、そのままの姿勢でおよそ30秒背中の筋力を伸ばします。

**全身ストレッチ**  
手と足がそれぞれ外方向にひっぱられているように体全体をおよそ30秒伸ばしましょう。

栄養科から

**BMI をご存じですか？**

食欲の秋 だから今  
気になる体型。太っている！やせている！  
体型は見た目だけではなく、体質の入り口なることもあり得ます。  
健康な体型、BMI (体格指数) 18.5~25.0 を目指しませんか？  
まずはBMIをチェックしてみましょう。

BMI 18.5以下	BMI 18.5~25	BMI 25以上

BMI =  $\frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$

～ 計算… と思われたらお気軽に栄養士までどうぞ～

◎ひとことコラム… マイコプラズマ肺炎

2024年、マイコプラズマ肺炎が大流行しています。肺炎というと高齢者がかかる病気のイメージがありますが、マイコプラズマ肺炎は、子供や若い世代に多くみられます。症状は発熱・頭痛・だるさなどといった風邪に似た症状のあとに乾いた咳が出はじめます。この咳は3~4週間続くことがあり、辛い思いをしてしまったり、まれに重症化することもあります。

そのため咳が長引く場合には、適切な治療を受けることが必要です。乾燥と寒さが厳しくなるこの季節、感染対策をしっかり行い、規則正しい生活を心がけながら元気に過ごせるといいですね。

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