

# 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をかかりつけにしましょう。

きくち総合診療クリニックをかかりつけにすると、

- ・いつもの薬を処方してもらえただけでなく
- ・医師が変わらないので、いつもの自分をわかってくれて
- ・いつもの自分の顔色もわかってくれて
- ・病気を見つけやすくなります
- ・なにより、なんでも相談できますし、信頼関係ができます
- ・自分の健康に不安を感じたら、まず受診すればいいのです
- ・CT、MRIもあり、病気を早期発見できますし
- ・日曜祝日も診察しています
- ・自分のかかりつけと自信を持って言うことができます
- ・ご高齢の方は、かかりつけを一つにしたほうがいいのです
- ・風邪も、高血圧も、認知症も、けがも、花粉症も、腰痛も全部まとめて診てもらいましょう。

院長 菊池大和

## お知らせ

令和7年4月から  
毎週火曜日のお昼に  
出来立てパンを販売します。  
詳細は当院ホームページの  
『お知らせ』をご確認ください。

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

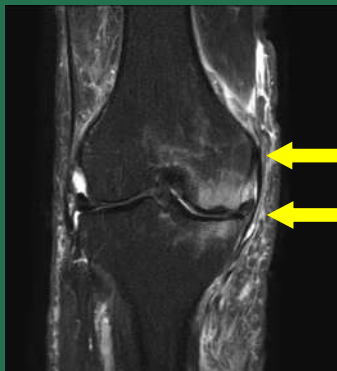
☆ 都合により、医師変更の場合がございます。ご了承ください。

		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	第1・3菊池 / 早川 / (久島)
	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 岡本	佐々尾		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			

## 当院のMRI画像

### 右膝関節MRI

【脛骨内側顆軟骨下脆弱性骨折】



1/11 右膝痛を発現  
1/15 レントゲン撮影→異常なし  
2/ 1 右膝関節MRI撮影

大腿骨内側、脛骨内側に骨浮腫を認め、  
軟骨下骨に脆弱性骨折を認める

白くなっているところが脆弱性  
骨折と診断された所です。

## アロマセラピストから

### "アロマオイルの種類と効果"

#### 第2弾 オレンジスイート

気持ちを明るく元気にします  
不安・緊張・不眠の解消

心因性の消化器トラブルに  
手足の冷えの改善

## 栄養科から

### バランスの良い食事って何だろう

健康な体づくりには栄養バランスのよい食事が大切です。  
しかし、「バランスよく食べて下さい」「栄養バランスが大事です」と言われても…。  
日頃の食事。栄養バランスについて考えてみませんか？

栄養バランス良く食べるのに  
は、主食、主菜、副菜をそろえる  
ことが基本です。



#### 主食 1食当たり1杯(1皿)

ごはん・パン・麺類など  
エネルギー供給源



#### 副菜 1食当たり2皿

野菜・きのこ類・海藻  
ビタミン・ミネラル・食物繊維などを  
含む副菜は、身体の調子を整えます。  
2皿のうち1皿は汁物にしても良いの  
ですが、塩分のとり過ぎにつながりま  
す。  
汁物は1日1杯が目安です



#### 主菜 1食当たり1皿

肉・魚・卵・大豆製品など  
たんぱく質の供給源



## ひとことコラム：花粉症

今年も花粉症のシーズンになりました。例年より約1ヶ月早く1月からスギ花粉の飛散が確認され、飛散量も例年よりやや多くなると予想されています。花粉症は免疫の過剰反応によって起こります。およそ4人に1人が花粉症だと言われています。体全体の70%の免疫細胞が存在する場所は腸です。食生活の乱れや飲酒、ストレス、睡眠不足などは腸内環境の乱れにつな

ります。食物繊維の不足や脂質の取りすぎも指摘されています。腸内バランスを良くするには、これらを改善することです。食事で納豆やヨーグルト、味噌などの発酵食品を選びましょう。これらには乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を多く含みます。きのこ類や海藻類は善玉菌のえさとなる食物繊維が豊富です。腸に良い生活で、花粉症の季節を快適に過ごしましょう。

## リハビリ室から

今回はケガ（捻挫、打撲、挫傷）に対する自分でできる基本的な応急処置であるRICE処置（ライスしよち）を紹介します。

RICEとは以下4つの頭文字をとったものです。

- Rest (安静) →ケガをしたら無理せず安静に。
- Ice (冷却) →氷や流水でしっかり冷やします。
- Compression (圧迫) →包帯、テーピングなどで圧迫します。
- Elevation (挙上) →患部を心臓より高い位置に保ちます。

早期にRICE処置をすることによって、痛みや腫れを最低限に抑え、ケガの治りを早めます。  
ケガをしたらまずは自分でRICE処置。  
その後すみやかに医療機関を受診  
しましょう。



## 送迎ドライバーからのお知らせ



綾瀬市内(大和市・海老名市・藤沢市の一部)のご自宅や駅まで、無料送迎をご利用いただけます。当日のご予約もお気軽にご連絡ください。



ご自宅



クリニック



ジムATTA



## 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