

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

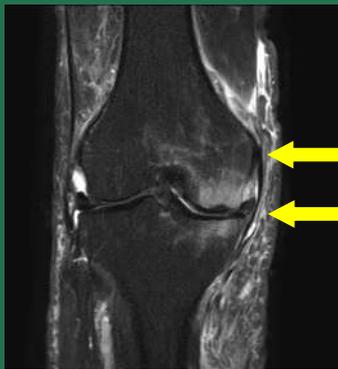
☆ 都合により、医師変更の場合がございます。ご了承ください。

		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