

Santé!

10月号

～「Santé!」とは～

タイトルの「Santé!」(サンテ)はフランス語です。直訳すると「乾杯!」を意味し、本場では「健康に乾杯!」と使用されることからタイトルになりました。



2024年度IMSグループ大運動会

病院概要

病床数

72床(一般病棟:50床 障害者病棟:22床)
透析センター:40床

診療科

*内科	*血液内科	*腎臓内科	*糖尿病内科
*内分泌・代謝内科	*小児科	*整形外科	*眼科
*脳神経外科	*皮膚科	*泌尿器科	

※予約不要(一部例外あり)

アクセス

東武東上線「上板橋駅」北口より徒歩1分

ながら体操



～肩こり予防編～

近年、デスクワークやスマートフォンの使用が増え、肩こりに悩んでいる方は多いですね。運動を習慣化することで肩こり解消への近道になるかもしれません。肩こりが日常的な問題になってしまっている方へ「ながら体操」で肩こりの予防を目指していませんか？

いつでもどこでも短時間で実施できる肩こり予防方法を紹介していきます。

【方法】

座りながら背筋をまっすぐにして肩をすくめるように肩を持ち上げます。

3秒ほどすくめ続けたら脱力をして肩を下ろします。

呼吸は肩を上げるときに吸って脱力する時に「フ～ッ」と吐くようにします。

5回×2セット行ってみましょう！



【効果】

肩こり体操で肩回りの筋肉を収縮・弛緩させると同時に血流を促すことで肩こり症状も軽減・消失が期待できます。

ぜひ、みなさまも一緒にトライしてみましょう！！

リハビリテーション科



膝痛・関節痛でお悩みの方へ

当院で始まった「PDF-FD療法」をご存じでしょうか？

PDF-FD療法とは、血液の自己修復機能制限を生かした世界に一つだけ、貴方のためだけのオーダーメイド注射です。治療は5stepで完結します。

①ご来院時に受付にてPDF-FD療法希望している旨をお伝え下さい。

※月曜日・水曜日・金曜日の午前中の外来へご来院ください。

②医師による診察にて、幹部の状態や既往歴・治療例などをお伺いし、適応の判断をします。

③患者様の疾患・施術内容に応じて加工に必要な血液を採血します。

④採決後、当院と提携している加工施設にて約2～3週間の期間で血液を加工します。

⑤加工後のPDF-FDを当院の医師が幹部に注射。

※治療(注射)後は入院の必要はなく、そのままお帰りいただけます。

ぜひ、ご検討ください！

費用:128.000円 ※自費診療になります。

医事課



院長コラム

子供の頃ブドウといえば甲州種のことであり庭にも甲州のぶどう棚があった。シャインマスカットや巨峰のような強い個性はないが柔らかな酸味のある優しいブドウだ。ヨーロッパからシルクロードを經由し1000年あまり前、日本で実ったブドウは甲州。遺伝子解析からも欧州種由来、江戸時代以前は甲州種のみが栽培されていた。四季の変化に富んだ山梨県の風土はブドウ栽培に適しており葡萄酒作りは以前からあった。明治初期1877年日本初の葡萄酒会社が出来たのは山梨だった。その後ワイン造りは日本全体に広がり、山梨東部の観光ブドウ園が広がる光景はワイナリーに変わりつつある。ワインは熟成という時の魔法がかかる不思議な酒だ。健康のため適量は1日180mlまで。

1本750mlだから3日で空けるペースが望ましい。

病院は病を持った方々が訪れる場所であり元気に退院される方もいれば永の別れも時にある。大切な人達を思い静かな時を過ごしたいときはやはりワインだ。ワインのように心温まる医療サービス、ホスピタリティー溢れる病院を全職員で作りに上げて行こう。



病院長 金丸 峯雄



徒然日記

体のだるさ、疲れを感じていませんか？今回は甲状腺のお話をします。

甲状腺とは、首の前にある蝶のような形をした臓器で、体の新陳代謝を調節する甲状腺ホルモンを分泌しています。甲状腺ホルモンは、体のエネルギー消費や体温の調節に関わり、健康な生活には欠かせません。甲状腺の働きが低下すると体重の増加、むくみ、寒がり、眠気などの症状が、逆に働きが過剰になると体重の減少、動悸、暑がり、汗をかきやすいなどの症状があらわれます。甲状腺の病気は、だるい、疲れやすいといった更年期障害の症状と似ているので気が付かないことも多いです。

甲状腺の働きを調べるには採血でホルモンの数値を測ったり、超音波検査で大きさを測ったりします。当院でも検査は可能で、区民健診期間であればオプション検査として甲状腺の簡易超音波検査も実施しています。症状が長引くときは医療機関を受診して先生に相談してみましょう。

検査科



管理栄養士が教えるメニュー

★白身魚のかぶら蒸し★



〈材料〉

- ・赤魚(鯛や鱈などでも可) 2切
- ・ほうれん草 1房
- ・カブ 2個
- ・酒 大さじ2
- ・卵白 卵2個分

〈調味料〉

- ・醤油 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・塩 少々
- ・顆粒かつおだし 小さじ1/2
- ・水 200ml
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・水 大さじ1/2
- ・柚子果汁(お好みで)

〈調理方法〉

- ①鍋やフライパンに魚を並べ塩・酒をふる
- ②カブをすりおろし、流れる程度に泡立てた卵白と混ぜ合わせる
- ③①の上に②を乗せ蒸し焼きにする
- ④ほうれん草を茹で水にさらし3cmの大きさに切る
- ⑤調味料鍋に入れて火にかけ、とろみがついたら火を止める
- ⑥③に⑤をかけ、本連想を乗せる



公開講座お知らせ

- *11月30日(土)
「帯状疱疹の治療と予防」講師:薬剤部
板橋区立成増図書館 14:00~15:00
 - *12月14日(土)
タイトル未定 講師:栄養科
仲町ふれあい館 14:00~15:00
 - *12月21日(土)
タイトル未定 講師:検査科
板橋区立赤塚図書館 14:00~15:00
- タイトル未定に関しましては、
決まり次第ホームページやSNSで発信いたします。

病院からのお知らせ

インフルエンザワクチン・コロナワクチン
接種が始まりました♪

※完全予約制

インフルエンザワクチン

金額:4,950円

(一部の方は助成対象となり、金額が異なります)

コロナワクチン

16歳以上:16,500円

(一部の方は助成対象者となり、金額が異なります)

※土曜の午後限定となります。

予約の際は下記にあります電話番号までお掛けください。

IMSグループ 医療法人社団 明芳会

 イムス記念病院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台4-25-5

Tel:03-3932-9181(代表)

