

Santé!

第2号
令和6年7月



～「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しました。

病院概要

病床数

72床(一般病棟:50床 障害者病棟:22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





内臓脂肪CTをして、何型肥満が知ろう!



突然ですが、皆さんの朝食はお米派ですか？パン派ですか？もしくは食べない派でしょうか？私は毎朝必ず朝食を摂るようにしています。圧倒的なお米派です！お米と納豆に卵、それと前日の残りのお味噌汁を付けています。逆に子どもは聞けば必ず「パンかシリアルが良い！」とリクエストしてきます。トーストや牛乳をかけるだけのシリアルなら準備も楽なので、我が子ながらチョロい子で助かります（笑）

さて、朝食を摂取すると肥満防止になるお話はご存じでしょうか？毎日規則正しく食べることで、体内リズムが整い、肥満やメタボ、2型糖尿病、冠動脈疾患の予防につながる可能性があるといわれています。同じ肥満であっても、内臓脂肪型と皮下脂肪型があります。内臓脂肪型はほかの疾患にかかりやすい原因となってしまいますが、皮下脂肪型と比べ減らすのが容易といわれています。かくいう私も数年前に内臓脂肪を測定し、人生最大の数値を叩き出しております。衝撃的な数字に、減量決意から半年で10kgほど減らし、今ではなんと正常範囲を超えないようにしております。

当院では、内臓脂肪測定のための検査としてCTを活用しています。おへそ周りの上下2~3cmのデータを取り、計測に適した部分にて計算を行います。検査時間は2~3分で、範囲が限られているため、被ばく量も非常に少なくできる検査です。結果報告では内臓脂肪なのか皮下脂肪なのかが一目でわかるように、色分けしてお出しすることも可能です。

今年度も区民健診の時期になりました。放射線科では内臓脂肪CT検診や肺がんCT検診を受診しやすい価格で提供しております。ご自身のケアの第一歩として、オプション検査で内臓脂肪CT検診や肺がんCT検診を測定してみたいかがでしょうか？



放射線科 スタッフより

マイナンバーカードを保険証として使うと・・・

マイナンバーカードが保険証として使えるのはご存じでしょうか？通称：マイナ保険証と呼ばれるものです。今までの保険証と何が違うの？と思う方も多いと思います。メリットがいくつかあるので、こちらで紹介いたします！

- ① データに基づく、より良い医療が受けられる
- ② 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
- ③ マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
- ④ 窓口負担額が毎回少し安くなる

今まで自分でする手続き・覚えておく必要があった薬の名前など、全てマイナ保険証で自動的に行ってくれます。皆様もぜひマイナ保険証に移行しませんか？

医事課 スタッフより



院長コラム

私の実家山梨県南アルプス市は風光明媚な土地だ。西に標高3193mの白岳、北には八ヶ岳、南には霊峰富士が見える。自然豊かな環境のせいか多くの庭には樹木が植わっている。私の父も園芸が大好きで庭には木々、季節の花々で溢れていた。

遺産分けて元駐車場の広い土地を貰った。ツルハシでも40cm程度しか掘れない荒地を見て、私におやじ譲りの園芸血が目覚めた。業者に頼み土を入れ替え、思い付きで買った木々を片っ端から植え、テラスに座りワイン片手に一人悦に入る。只々多忙な日々を過ごしているだけでは心が痩せていく。この景色に会い幸せな瞬間を味わうために田舎に帰っている。

今回は好きなワインの話をしてしよう。

病院長 金丸峯雄



徒然日記 ~栄養科~

暑い日々が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？厳しい暑さの中で夏バテを起こし、食事が摂れないという方も多いと思います。

夏バテとは、暑い時期になると「体がだるい」「疲れがたまる」「食欲がない」などの症状が現れることを言います。冷たい飲み物の飲みすぎや、冷房の効いた場所にいることを繰り返すと、自律神経のバランスが崩れ、身体の機能が低下します。それによる食欲低下により食事の摂取量が減ることで、体力回復に必要な栄養が不足してしまいます。

旬の夏野菜と暑い時期に食べやすいレシピを最終ページでご紹介していますので、この暑い夏を一緒に乗り切りましょう！

夏野菜の種類

トマト・きゅうり・ナス・ピーマン・ゴーヤ・オクラ・モロヘイヤなどなど

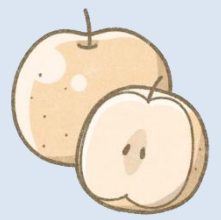


栄養科 スタッフより





管理栄養士が教えるメニュー



★夏野菜たっぷり！冷やし出汁茶漬け★



<材料>

ごはん	150g	オクラ	20g
トマト	50g	なす	40g
きゅうり	30g	刻みのり	適量
ツナ缶(油漬け)	50g		

<調味料>

和風だし	3g	醤油	7g
みりん	6g	塩	0.5g
水	150cc		

<作り方>

- ①ご飯はあらかじめ冷ましておく。
- ②トマト・きゅうり・なすは1cm角の角切り、オクラは0.5mmの輪切りにする。
- ③なす・オクラは2分茹で、流水で冷やしたら、残りの野菜と混ぜ合わせる。
- ④鍋に調味料と水をいれ沸騰させ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤どんぶりに冷やしたごはんを盛り、③を上に乗せる。その上から④をかけ、ツナと刻みのりを乗せる。

～医師入職のお知らせ～

皮膚科 立見 聡美
(たつみ さとみ)

	月	火	水	木	金
9:00～	担当医	向井	○	○	○
14:00～	担当医	○	○	○	○

※○の日が立見医師の外来日になります。

予約なくとも
ご受診できます。



～病院からのお知らせ～

今年も区民健診が始まりました！
イムス記念病院では、完全予約制で実施しております。
例年に引き続きオプション検査も多数ご用意していますので、年に一回の健康診断を当院で実施しませんか？
予約方法は、受付でのお申込み、電話はもちろんネット予約も受付しております！
ネット予約の方は、下記の専用QRコードから予約可能です！

IMSグループ 医療法人社団 明芳会

 イムス記念病院

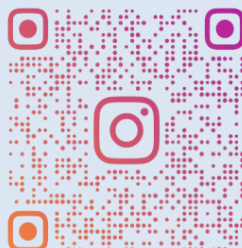
〒174-0071 東京都板橋区常盤台4-25-5
Tel:03-3932-9181(代表)



外来担当医表



LINE



Instagram



YouTube



区民健診ネット予約