

令和7年  
1月号

# S a n t é !



当院6階から富士山を綺麗に見ることができます。

## 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      ・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      ・麻酔科  
※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

タイトルの「Santé!」（サンテ）は直訳するとフランス語で「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。  
通院・入院患者様はもとよりイムス記念病院がある板橋区の皆様が毎日健康な日々を過ごせるよう、健康情報や当院の情報を発信していければと思います。  
様々な内容を発信できるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

# ヒートショックに気を付けて！



1月に入り、一段と寒くなりましたが、風邪をひいたりなど体調を崩したりしていないでしょうか。寒くなることでインフルエンザなどの感染症だけでなく、他にも様々な病気になりやすくなります。今回はその一つのである「ヒートショック」についてご紹介したいと思います。

ここ最近テレビでも聞くことが増えた「ヒートショック」、実は年間でヒートショックでなくなった人の推定人数は、1万人以上と言われており、寒い冬場に発生率が急激に上昇します。ヒートショックは、家の中の急激な温度差により、血圧や脈拍が大きく変動することで、心臓や血管に負担が掛かり、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。温度差があることで起きる症状の為、どこでも起きる可能性が高いのです。また、温度差は10℃以上の変化があると起きやすいと言われているため、温度差を少しでもなくすことが予防につながります。

例えば、入浴前に脱衣所を温かくしたり、湯船には掛け湯をしてから入る、トイレに暖房器具を置いたり便座にカバーを付けるなども有効です。もし、めまいや立ちくらみと言ったヒートショックの軽い症状が出た場合は、ゆっくりとしゃがんだり、可能であれば横になり血圧が安定して症状がよくなるのを待ちましょう。症状が長引くようであれば、家族や周りの人に助けを呼んでください。重症と言われる、胸の痛みやめまい、吐き気などの症状が出た場合は、すぐに助けを呼びましょう。声が出せないときは、物を叩いて音を出し、周りの人に気付いてもらうようにすることも重要です。

ヒートショックは、誰にでも起こる可能性があります。「若いから大丈夫」「持病がないから安心」と思わず、ヒートショックになる可能性があることを考え、寒い冬を上手に乗り切りましょう！

看護部 4階病棟看護師



# ジェネリック医薬品という選択を

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)と同じ成分を使っており、品質・効き目・安全性が同等なお薬です。新薬の特許期間が過ぎると、その権利は国民の共有財産になるため、お暗示有効成分を使ったお薬が製造・販売されるようになります。

ジェネリック医薬品を選ぶと、先発品よりも低価格になります。低価格だからといって、品質・効き目・安全性が劣ることはありません。そのため、安心して使用いただけます。ジェネリック医薬品は医師の処方箋に従って医療機関や保険薬局で調剤されるお薬で、市販薬のように購入することはできません。すべてのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りませんので、医師や薬剤師にご相談ください。

医事課 地域医療連携室担当者



# 院長コラム

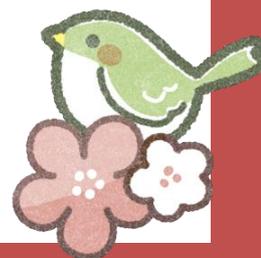
明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

冬はつとめて。冬は早朝に趣があると清少納言は言い、枕草子で四季の変化、彩りを短いながら美しい言葉で表しています。私は冬の夜空が好きですね。真冬の凍り付くような真夜中が特に良い。オリオン、牡牛座すばる、北斗七星、そして双子座。ギリシャ神話は双子座にこんな話を残しています。カストルとポルックスは双子ですがポルックスの父親はゼウスでした。2人はお互いを大切にし、どちらが優れていると争ったりしません。カストルはある日亡くなります。不死身のポルックスは自分の不死をカストルと分かち合いたいとゼウスに願ひます。ゼウスは二人の絆を愛で星座にしました。仏陀も自らを大切にするように他人を大切にしなさいと言っています。

相手を敬い大切に思う心が大事なのです。我々は誠意を持ち患者様ファーストの心で今年も歩んで参ります。冴え冴えと光る星にワインを傾け誓ひます。

サンテ！

病院長 金丸 峯雄



## 腎不全・透析センターのご案内

皆さんは当院2階に腎不全・透析センターがあるのをご存じでしょうか？

透析とは腎臓の機能の代わりをする治療で週3回行う必要があります。当センターの歴史は意外と長く、全身である新松山病院で昭和62年に開設され今年で37年となります。平成16年のイムス記念病院開設に合わせ透析センターもリニューアルされました。経験豊富な腎臓病・透析専門医と、元気で明るいコメディカルスタッフが日々患者様の治療に携わっています。治療のご希望やお問い合わせがありましたらお気軽にご相談ください。

【腎不全・透析センター情報】令和7年1月現在

ベッド数:40床

無料送迎・入院透析対応、オンラインHDF対応可

透析患者様限定無料Wi-Fi・無料テレビ

腎臓リハビリテーション実施



臨床工学科

# 管理栄養士が教えるメニュー

## ★あさりラーメン★

### 【材料】(2人分)

中華麺(細麺) 2玉

### 【具】

★冷凍あさり(身のみ) 40g

★キャベツ 80g

★鶏ガラスープ(顆粒) 少々

●たけのこ水煮 40g

●鶏ガラスープ(顆粒) 少々

コースチャーシュースライス 2枚

卵 1個

乾燥糸唐辛子 お好みの量

### 【スープ】

白だし 小さじ2杯

おろしにんにくチューブ 0.5cm

おろししょうがチューブ 0.5cm

塩 ひとつまみ

あさりだし(顆粒) 小さじ1杯

テーブルコショウ 少々

具★のゆで汁 240ml

### 【作り方】

中華麺を茹でる。

### 【具】

①鍋に水と★を入れ茹でる。ゆで汁はスープ作成時に使用するため取っておく。

②①とは別で鍋に水と●を入れ茹でる。

③卵を茹で卵にする。硬さはお好みで。殻をむき半分に切る。

### 【スープ】

スープを作成。鍋に①★のゆで汁とその他調味料を合わせ、沸騰するまで温める

### 【盛り付け】

器に中華麺・具を盛り、スープをかけたら完成。

※具のゆで汁をスープに使用することで汁の風味が増し、薄味でも食べやすくなります！



## 公開講座お知らせ

1月18日(土)14:00～

板橋区立 グリーンカレッジホール  
当院看護師 「はじめよう、人生会議」  
予約制 会場費:200円

2月8日(土) 14:00～

板橋区立 小茂根図書館  
当院看護師 生活習慣病について(タイトル未定)  
予約制 参加費:無料

1月25日(土) 14:00～

板橋区立 中台ふれあい館

※板橋区在住60歳以上のみ来館可能  
来館には利用証が必要になります。  
発行には本人確認替えできる身分証明書が必要になります。  
当院診療放射線技師 「CT検査を身近に」  
予約不要 参加費:無料



LINE



Instagram



公開講座ホームページ

※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。

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)

