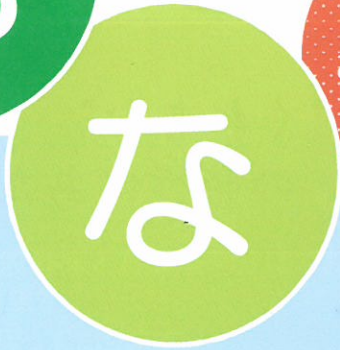
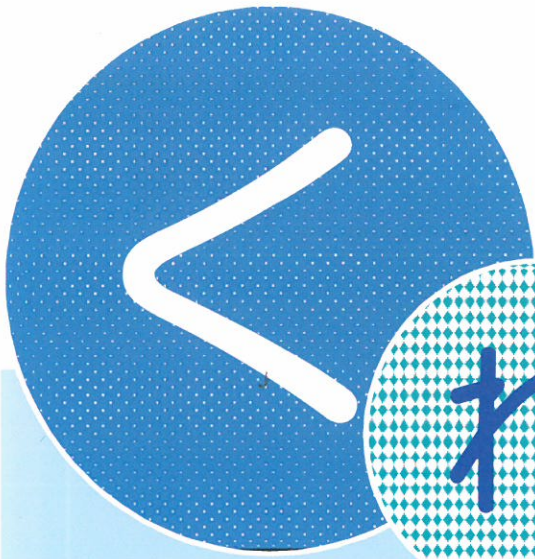


ご自由にお持ち下さい



### 特集

創刊にあたってのご挨拶……………P.2

院内からのお知らせ……………P.3

平成24年度がん検診実績……………P.4

巡回からのお知らせ……………P.5

けんこうチャンネル……………P.6

ビストロくれもな……………P.8



医療法人 クレモナ会

ティーエムクリニック

ティーエムクリニック

検索



## 広報誌 “くれもな” の発行にあたって



常務理事 松本利也


皆様こんにちは！

日頃より当クリニックをご利用頂きまして、誠にありがとうございます。

この度、広報誌“くれもな”を発行することになりました。平成9年に埼玉微生物研究所附属診療所として、主に巡回健診機関としてスタートし、早いもので17年目を迎えました。その間、平成12年ティーエムクリニックへの名称変更、平成15年に医療法人化、平成18年クリニックを移転新築し、一般外来および健診センターの開設と歩んで参りました。これも一重に皆様方のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

かねてから地域の皆様や各事業者様・自治体様等の関係機関の皆様への感謝の気持ちと、私ども職員の取り組みや事業報告等を、もっと多くの皆様にお伝えしたいと思っておりました。今般ようやく念願の広報誌発行へこぎつけることができました。常に新しい医療や健康に関する情報を発信し、いずれかは皆様のご意見ご要望等も取り入れていければと考えております。

当法人の基本理念である、“いつも思いやりの心をもって良質な医療サービスを提供する”を念頭に、皆様に愛されるクリニックとして職員一同努力して参りますので、なにとぞご指導ご鞭撻を承りますよう宜しくお願い申し上げます。



〒330-0808 埼玉県さいたま市大宮区大宮5-1-1  
TEL 048-833-1111

### 基本理念

いつも思いやりの心をもって  
良質な医療サービスを提供する

### 基本方針

1. ご利用者様の気持ちになり配慮し行動します
2. 地域の医療機関として安心できる医療を提供します
3. 常に最新の医学知識と医療技術の習得に努めます
4. 信頼される医療人として明るく悠々しく行動します
5. 業務改善や効率化を図り健全な運営に努めます

〒330-0808 埼玉県さいたま市大宮区大宮5-1-1

# 院内からのお知らせ

## 健診のご案内



### 健診センターの特徴

- 当院では、受付・診察室等、一般外来とお部屋を分けておりますので、快適でスムーズに受診していただけます。
- 女性医師による婦人科健診も行っております。

### 人間ドック

総合的な健康チェックをします。検査項目を重要なものに絞り込んだ内容の基本ドックです。

### 各種 健康診断

労働安全衛生法に基づいた健康診断、定期健診、生活習慣病健診なども実施しています。

## 外来診療



地域に密着したクリニックを目指しています。  
些細なことでも気になることがありましたら、お気軽にご来院下さい。

	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器	○	○	○	○	○	○
消化器	○	○	○	○	○	○
呼吸器	○	○	○	○	○	○
禁煙外来	○	○	○	/	/	○
乳腺外来	/	○	/	○	○	/

### 診療時間のご案内

内科/呼吸器/消化器  
/呼吸器/禁煙外来

平日 9:00~12:00

15:00~18:00

土曜 9:00~13:00

日・祝日 休診

乳腺外来

(ご予約制)

火木金

14:00~17:00

月・水・土・日・祝日

休診

### 人間ドック基本コース

項 目	内 容	
身体計測	身長と体重から肥満度を調べます	
尿検査	尿から健康状態を調べます	
眼科検査	視力検査	どの程度見えるかを調べる基本的な検査です
	眼圧検査	眼の病気と糖尿病等の合併症の診断をします
	眼底検査	
聴力検査	聴力検査	難聴の有無やその程度を調べます
血圧測定	血圧測定	心臓や血管系への負担を調べます
肺機能検査	肺機能検査	換気障害を調べます
診察	診察	
血液検査	血液一般	貧血、多血症、感染症、白血病等を調べます
	肝機能検査	肝臓の機能を調べます
	脂質代謝	動脈硬化等の危険因子を調べます
	腎機能検査	腎臓の機能を調べます
	心疾患	心疾患を調べます
	痛風検査	痛風を調べます
	糖代謝	糖尿病を調べます
	免疫学検査	感染による組織の炎症や損傷を調べます
	抗加齢検査	生体内の酸化反応を調べます
	循環器検査	心電図検査
呼吸器検査	胸部X線撮影	胸部疾患を調べます
腹部臓器	腹部超音波検査	胆のう、肝・脾・腎・膵臓の状態を調べます
上部消化管	胃部X線撮影 ※2	X線撮影で臓器の異常を調べます
下部消化管	大腸がん検査	消化管異常を調べます
栄養指導	食習慣調査	
説明	結果説明	

この他の人間ドック各種健診もございます。  
お気軽にお問い合わせ下さい。

外来診療  
お問い合わせ

TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854

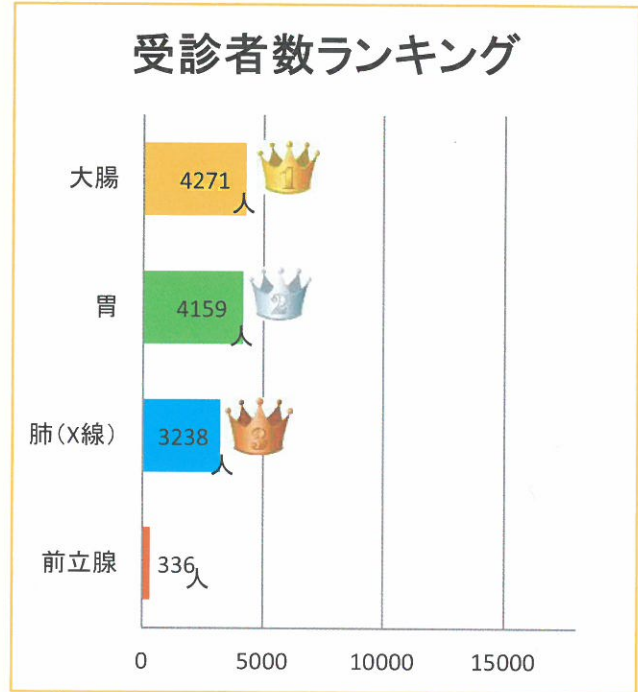
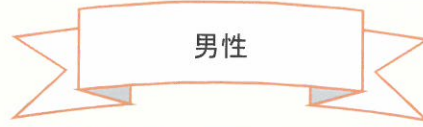
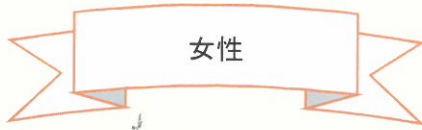
健康診断  
お問い合わせ・ご予約

TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854

# 平成24年度 がん検診実績速報

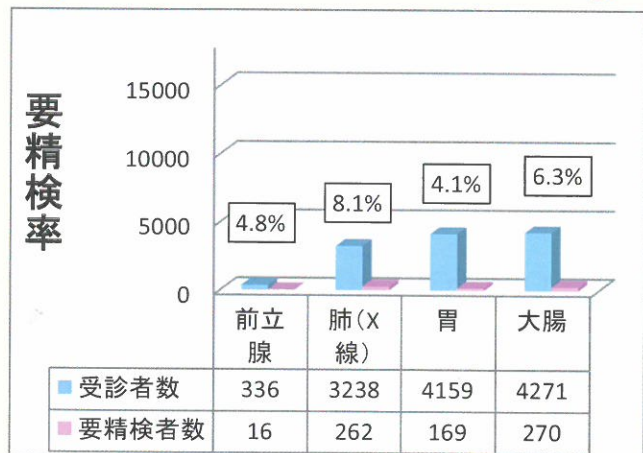
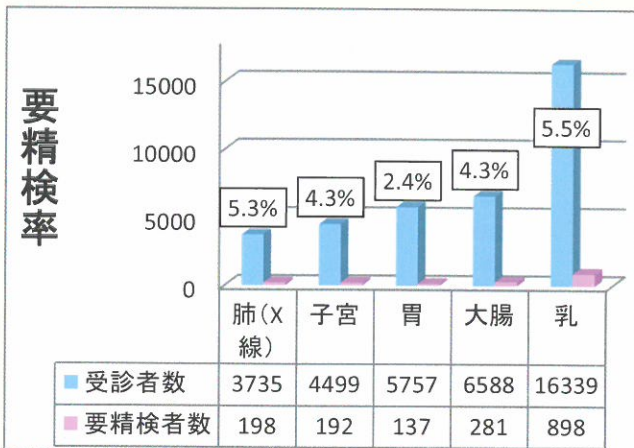
検診実施期間 H.24.4～

※全て検診車による検診です。



女性特有の乳がん検診を受診される方が圧倒的に多いことが一目でわかります。ランキング2位の大腸がん検診より、2倍以上でした。

男性は肺がんが多いと言われていますが、肺がん検診を受診される方は多くはないようです。また、女性に比べ、全体的に受診者数が少数でした。



**男性**の受診第1位は胃がん検診です。精検率は4.1%。肺がん検診では8.1%でした。ちなみに、H.22埼玉県の精検率は胃がん7.76%、肺がん2.41%です。

**女性**の受診率第1位は乳がん検診です。精検率は5.5%100人に5人の方が精密検査になっています。こちらも埼玉県の精検率は8.41%です。

定期検診はとても大切です！



# 巡回健診からのお知らせ

## 放射線被害から子どもの健康を守る



福島原発の事故により、現在は放射能を浴びざるを得ない社会になってしまいました。熊谷市でも、2011年3月15日頃から17日にかけてカセットに入った生レントゲンフィルムに黒点が付着する現象が見られました。これは関東一円に相当量の放射性物質が流れたものと思われます。

放射能や放射線物質は目に見えるものではありません。このような現象が起きたことは当然のことながら、人がその放射性物質を呼吸で吸い込み体内に取り込んでしまっていることは容易に想像できます。また、放射性物質を含む空気、水、食

物などを摂取することにより体内に取り込まれている可能性も否定できません。勿論、いち早く飲料水や食品に対する検査も行われているのもご承知の通りです。特に、子どもは放射線感受性が高いので、大人より発がんなどのリスクは高いとされています。チェルノブイリの事故後ベラルーシとロシアで死体解剖して子どもの体内被ばくを調べたところ、甲状腺に放射性セシウムがたくさん溜まっており、重量あたりに被蓄積量は大人の3倍くらいあったという報告がありました。子どもについては10年20年のスパンで長期的に見守っていく必要があります。

## 体内被ばく測定車を導入

当法人ではホールボディカウンタを2台搭載した体内被ばく測定車を導入しております。この装置はセシウム134、セシウム137、ヨウ素131、コバルト60を測定することができますが、ターゲットはセシウム137です。セシウムの場合は放射性ヨウ素に対する安定ヨウ素剤のように、体内への取り組みを抑える手段がないので、内部被ばくを避けるには、線源から逃げることや汚染された食物を口にしないことしかありません。体内での半減期は100日ですが、体の外にある場合は約30年ですから内部被ばくの危険性は長期間続くこととなります。



※院内イメージ

## 測定会を開催

当法人では、将来を担う子どもたちに内部被ばく検査を実施して、少しでも放射線被害から子どもたちの命と健康を守るため、測定会を実施いたしました。目に見えぬ放射性物質が体内に残留していないかを確認することにより、『健康に対する不安を解消することができた。』というお声を頂きました。測定時は映像を流し、小さなお子様も動かず最後まで測定して頂きました。

今後の測定費は1回3,000円です。詳細はクリニックまでお問い合わせ下さい。



※院内イメージ

# けんこうチャンネル Vol.1

## 花粉症

春になると、多くの方が悩まされるのが、目のかゆみや鼻水といった症状、『花粉症』です。

### 《歴史》

日本で最初に確認された花粉症は、1961年の戦後にアメリカ進駐軍が持ち込んだ『ブタクサ』によるものだと言われています。

この報告を期に日本での花粉症の研究が本格化し、1964年には『スギ花粉症』が報告され、今では50種類以上の原因植物が確認されるまでになりました。

『スギ花粉症』は日本特有のもので、戦後に植えられた杉（人工林）が数十年という時を経て大量の花粉を飛散するようになりました。そのため、日本で花粉症と言えば、初めて報告された1960年代は、『ブタクサ花粉症』の秋の症状でしたが、1980年代以降は『スギ花粉症』が主流となり、春の症状となりました。

近年、日本の花粉症患者の約80%が『スギ花粉症』と言われています。

### 《原因》

花粉症になる原因ですが、体内に花粉（抗原）が侵入（接触）すると、IgE抗体と呼ばれる抗体が作られ、アレルギーを引き起こす物質

（ヒスタミンなど）が放出され、これが身体のいろいろな細胞にアレルギー症状を起こします。

この反応が身体にとって適度に反応する場合を、『免疫機能』と呼びますが、過剰に免疫機能が働いてしまうと、不快な症状を招き、さまざまな『アレルギー反応』が起こるのです。

主な症状は鼻炎、結膜炎といった症状です。

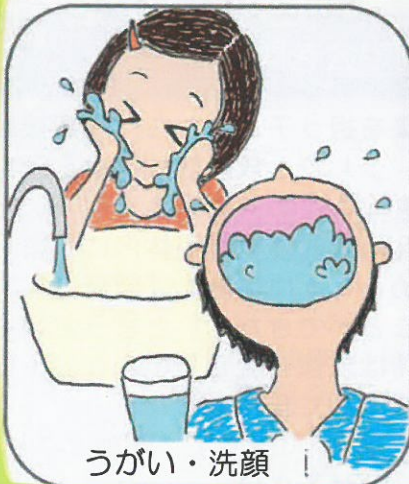
### 《対策》

では、花粉症を少しでも発症させない為の対策はないのでしょうか？それは、吸いこまない事、浴びない事、家の中に持ち込まない事です。外出をなるべく控え、花粉に触れない事が一番ですが、難しいでしょう。

花粉の付きにくい、ナイロン地のコートを着たり、帽子やマスクで、露出を減らす事が大切です。

帰宅後はコートをよくブラッシングし、うがいや洗顔を行います。洗濯物もよく叩き、布団にはブラッシングを行いましょ。

風邪と花粉症の症状は似ています。もしかして・・・と感じる方は一度、アレルギーの検査を受診しましょう。



うがい・洗顔



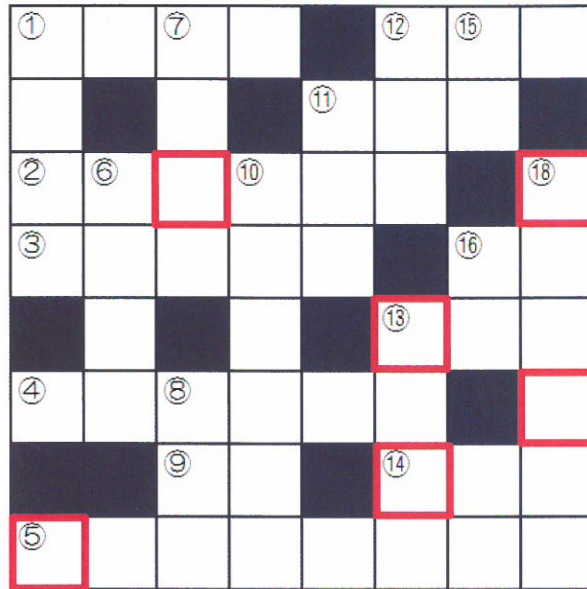
マスク・帽子  
洋服(ナイロン地)を選ぶ



洋服・洗濯物を叩く  
布団にブラッシング

# 心 ♥ 頭 リフレッシュ

## Let 's try クロスワード!!



No. 1

を並べ替え、  
答えを導きだそ  
う!!

回答欄



よこの鍵

たての鍵

- ① 低いと朝がつらいです
- ② 体の中を透視します
- ③ コーヒーで一服
- ④ 空を自由に飛ぶ道具?
- ⑤ ダイエットのためにやっている人も多いのでは?
- ⑨ 道・技・地・手。この前に付く文字は?
- ⑪ 血液が足りなくならないようにするための処置
- ⑫ 人間は二足
- ⑬ 白衣の天使といえは?
- ⑭ 五月雨を集めて速し●●●川
- ⑯ お歳暮で送る肉製品

- ① 体内に流れる赤い液体
- ⑥ インターネットの普及により、  
個人情報の●●●●には細心の注意が必要です
- ⑦ 雷門が有名です
- ⑧ 消費者相手の商売です
- ⑩ ホチキスを別の言い方でいうと?
- ⑪ 熱かったり、痛かったり・・・
- ⑫ 念のためにかけておきます
- ⑮ つかむまでが大変
- ⑱ この時に夢をみています



皆さん、いかがでしょうか? 頭はスッキリしましたか??  
答えは導き出せましたか??

体だけではなく、頭の健康のためにも、チャレンジしてみましょう!!

答えは・・・8ページ下に記載されております。

# ビストロ くれもな

ヘルシーだけど簡単！  
短時間でできるレシピを紹介します。

## つくね入り若竹煮

和食はカルシウムが取りづらいと言われますが、スキムミルクを加えることで、いつもの煮物がカルシウムアップ。スキムミルクは低エネルギー、低脂肪なのでダイエット中の方も安心して使えます。またカルシウムが牛乳の10倍も含まれています。上手に利用しましょう。



1人分294kcal カルシウム179mg

## カルシウム アップレシピ

### 材料(4人分)

a (混ぜる) { 鶏ひき肉…300g 卵…1個  
スキムミルク…50g  
酒…大さじ1  
しょうが汁…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1 塩少量

ゆで竹の子…400g

生わかめ  
(洗って一口大に切る)…80g

b { だし…3カップ 塩…小さじ1/2  
砂糖・酒…各大さじ2  
しょうゆ…大さじ1  
三つ葉(あれば木の芽)…適量

## 作り方

①竹の子は先端から5～6cm、根元側は厚さ1cmの厚さに切る。

②鍋にbを煮立て、aをスプーンで一口大に形作りながら加え、竹の子を加えて落とし蓋をして10分煮る。

③わかめを加えて落とし蓋をして5分煮る。鉢に盛って三つ葉を添える。

## 健康の知恵

日本人は、カルシウムがいまだに不足している状態です。たっぷりって骨を丈夫にしましょう。カルシウムは乳製品や魚介類、大豆食品、青菜、海藻に多く含まれます。またカルシウムの利用を妨げる食塩・アルコール・タバコを控えるなどの注意が必要です。