



健康優良企業認定証が 授与されました



全国健康保険協会埼玉支部長 柴田潤一郎様(左)と
医療法人クレモナ会理事長 兼板佳孝(右)

去る4月20日、全国健康保険協会埼玉支部長 柴田潤一郎様が当法人にご来訪され、当法人理事長 兼板佳孝へ健康優良企業認定証が授与されました。平成30年11月より全国健康保険協会埼玉支部様のサポートを受け、従業員の健康増進のための様々な取組を開始し実践しています。昨年度に引き続き従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる企業として、健康優良企業認定証（STEP2）を取得することができました。皆様から信頼される医療人として行動するためには、職員自身の健康増進が必須であります。今後とも従業員一人ひとりの健康の維持・向上とバランスのとれた働き方を推進し、実践してまいります。

めには、職員自身の健康増進が必須であります。今後とも従業員一人ひとりの健康の維持・向上とバランスのとれた働き方を推進し、実践してまいります。

特集

～専門外来のご紹介～

乳腺外科外来・内分泌代謝外来について



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



特集 乳腺外科外来・内分泌代謝外来について

乳腺外科外来のご紹介

近年、乳がんは女性が陥りやすいがんの第一位となっており、患者数の増加傾向が見られます。乳腺外科外来では、乳房にしこりや痛み、乳頭からの分泌物などの自覚症状がある方だけでなく、検診で要精検となった方などを診療しています。今年から黒野医師が加わり、4人の専門医が診療に携わっております。



超音波検査やマンモグラフィは、日本乳がん検診精度管理中央機構認定の女性診療放射線技師・臨床検査技師が連携し診療にあたっております。乳腺に自覚症状や気になる事等がございましたら早期に乳腺外科外来をご受診ください。

乳腺外科外来(予約制) ※事前に外来窓口(048-533-8836)にお電話ください。

火曜 14:00～17:00

木曜 9:00～12:00 14:00～17:00

水曜 9:30～12:30 14:00～17:00

金曜 12:30～13:30

内分泌代謝外来のご紹介

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。糖尿病は慢性の疾患で、眼・腎・神経・心血管系の合併症予防のために血糖コントロールが必要です。治療の基本は食習慣・生活習慣の改善にあり、ご希望であれば外来栄養指導もご利用頂けます。



芝崎医師をはじめとする看護師・管理栄養士等が診療にあたります。糖尿病や甲状腺機能障害等でお悩みの方は内分泌代謝外来をご受診ください。

内分泌代謝外来(予約制) ※事前に外来窓口(048-533-8836)にお電話ください。

火曜 8:30～12:30 14:30～17:00

毎週木曜日の乳腺外科外来医師変更のお知らせ



黒野医師からのメッセージ

このたび毎週木曜日ティーエムクリニックで乳腺外来を始めることになりました。乳がんは早く見つけば、ほぼ完治が可能な病気です。丁寧な治療と分かりやすい説明を心がけています。

乳がんに関することや、なにか体に異常がありましたら何でもご相談ください。

診療時間 木曜日 9:00～12:00 14:00～17:00

黒野 健司 (1969年1月21日生まれ)

平成9年 千葉大学医学部卒
平成9年 一宮市民病院 研修医
平成11年 厚生労働省入省
平成14年 ハーバード大学公衆衛生大学院卒業
平成14年 厚生労働省医政局指導課医薬安全対策課 課長補佐
平成24年 聖隷佐倉市民病院 乳腺外科 医長
平成29年 埼玉医科大学総合医療センター プレストケア科 助教
令和3年 4月よりティーエムクリニック乳腺外科外来(毎週木曜日)開始

日本外科学会外科専門医 日本乳癌学会乳腺専門医 マンモグラフィ読影認定医

当クリニックへのお問い合わせや 健康診断ご予約に関するお知らせ

以前より当クリニックでの課題となっておりました、健康診断ご予約専用電話回線(048-533-8837)が繋がりにくいとの受診者様からのご意見に対し、今年度より予約センターの体制を拡大し新システムによる健康診断のご予約を開始させて頂いております。お問い合わせ内容と窓口は以下の番号となりますのでよろしくお願いいたします。

今後も、皆様のご意見を取り入れ、より良いクリニックを目指し職員一同頑張りたいと思っております。よろしくお願い致します。

お問い合わせ番号

健康診断のご予約、お問い合わせ 【048-533-8837】

外来診療に関するお問い合わせ 【048-533-8836】

夏野菜たっぷりで栄養補給！

夏野菜キーマカレー



材料(2人分)

合いびき肉	100g
生姜	5g
たまねぎ	50g
なす	30g
ズッキーニ	30g
赤・黄パプリカ	各15gずつ
トマト	1個
水	1カップ
カレールー	30g
サラダ油	大さじ1/2
雑穀ごはん	適量

作り方

1人分 約450kcal 塩分2.7g

- 1.玉ねぎをみじん切りにし、なす、ズッキーニ、パプリカ、トマトを1cm角に切る。生姜は刻んでおく。
- 2.フライパンに油を熱し、1の生姜と合いびき肉を炒め、色が変わったら1の玉ねぎを炒める。
- 3.1のなす、ズッキーニ、パプリカとトマトの半量を炒める。水を加え沸騰したら5分煮る。
- 4.カレールーを加え煮込む。汁気がなくなったら残りのトマトを入れてひと煮立ちさせ、盛り付ける。

夏の暑さにより食欲がわかず冷たいものばかり食べてしまうという方も多いかと思います。カレーに含まれる香辛料には**食欲増進効果**があるため夏バテ予防に繋がり、さらに熱いものを食べることで汗をかくて体の熱を逃がしてくれる効果もあります。夏野菜は彩りが良く、見た目でも食欲をそそり野菜が苦手な子供でもおいしくたくさん野菜を摂ることができます。

また、白米よりもミックス雑穀米、食物繊維が多い雑穀米にすることで**栄養不足を解消**し、エネルギーを効率よく使うことができます。暑い季節の健康を維持するためにもたっぷりの野菜と一緒に肉・お米をバランスよく摂りましょう。

当院管理栄養士 田原

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	/	/	/	/	/	/
内分泌 代謝外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外科外来	/	○	○	○	○	/

内分泌代謝外来では、日本医科大学名誉教授 芝崎 保先生を招聘し、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。この様な症状でお悩みの方は、内分泌代謝外来の受診をおすすめいたします。

健診センターのご案内

人間ドック及び各種健康診断

人間ドックをはじめ各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。また各種オプション検査も数多くご用意しております。お気軽にお問い合わせください。



診療時間のご案内

内科外来

平日 9:00~12:00 15:00~18:00
土曜 9:00~13:00

乳腺外科外来(予約制)

火曜 14:00~17:00
水曜 9:30~12:30 14:00~17:00
木曜 9:00~12:00 14:00~17:00
金曜 12:30~13:30

内分泌代謝外来(予約制)

火曜 8:30~12:30 14:30~17:00

外来診療 お問い合わせ

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

【受付時間】

平日 9:00~12:00 15:00~18:00
土曜 9:00~13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約

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

【受付時間】

月~金曜 8:30~17:00