

謹 賀 新 年

vol.23

2023.1

ご自由にお持ち下さい



理事長 兼板 佳孝

新年明けましておめでとうございます。
昨年は、繰り返す流行の波として新型コロナウイルス問題が続いていたりロシアとウクライナの間で戦争が勃発したり、さらには国内では台風による重大な被害が起きたりしました。これらのニュースを見聞きしておりますと、何事もなく平穏に生活できる日常がいかに貴重なものであるのかを実感致します。病気も平穏な日常生活を乱す要因になります。まずは病気にならないように自己管理すること（1次予防）、病気が起こっていないかを健康診断で点検し仮に病気が発生していた場合は早期に治療すること（2次予防）、そして病気のために日常生活がなるべく乱されないように機能訓練すること（3次予防）が大切です。我々クレモナ会と致しましても地域での健康増進活動、産業保健活動、健康診断、一般診療などを通して積極的に1次から3次予防まで取り組んで参ります。そしてこれらの活動の成果として地域の皆様の平穏な日常生活を守ることに少しでも貢献できましたら幸いです。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



院長 石井 賢一

皆様、新年明けましておめでとうございます。
令和4年度も、新型コロナの度重なる波に翻弄された1年となってしまいました。ウイルスが株を変えていくにつれ、感染予防の指針や、患者・濃厚接触者への対応、ワクチン接種のルール、最近では軽症患者への治療薬認可など目まぐるしい変化があり、常に最新の情報を得て、対応を検討しなければいけない状況でした。これはまだしばらく続くのでしょうか。私どもは、院内と巡回で、多くの方々の健康診断を担っている医療機関です。感染予防に関しては特に慎重に対応し、ワクチン接種にも積極的に取り組んでまいりました。発熱外来については、どうしても人数制限ができてしまい、すべてのニーズにはお答えできておりませんが、今後は努力して参りたいと思います。

今年も安心して受診していただけますよう気を配りながら、丁寧な医療を心掛けてまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



医療法人クレモナ会

ティーエムクリニック

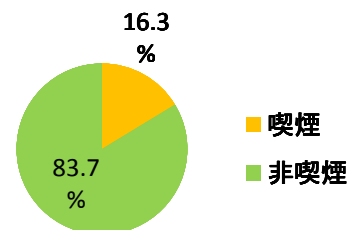
ティーエムクリニック

検索

喫煙に関するアンケートの実施報告

喫煙に関するアンケートを86名に実施したところ、喫煙率16.3%（14名）そのうち禁煙希望者率は42.8%（6名）という結果でした。当クリニックの喫煙率は全国平均16.7%と同程度、禁煙希望者率は全国平均34.3%より高いことがわかりました。この結果を受け、禁煙希望者が禁煙できるよう企業全体で積極的にサポートすることで、健康経営で掲げている喫煙率14%を達成できるのではないかと考えます。当クリニックでは従業員の健康管理として、非喫煙者へのインセティブ付与、禁煙イベントの企画、禁煙外来など様々なことを実施または予定しています。

健康経営委員会では、喫煙者・非喫煙者が共に健康的に働ける職場を目指し、様々なアイデアを募集しています！



月例TMCクリーンアップ活動報告

ティーエムクリニックは、地域の医療機関として豊かな地域社会の実現の一助となる事を目的として、毎月第3木曜日をクリーンアップ日と定め、クリニック周辺道路沿いの側溝をメインに清掃活動を実施しております。

今回は、12月15日(木)に寒空のなか、行いました。今回も沢山の空き缶やペットボトル等を拾い集め、気持ちよく終わることができました。



第50回 埼玉県医学検査学会で発表

令和4年12月4日に、第50回埼玉県医学検査学会が大宮ソニックシティで開催されました。当クリニック臨床検査課は、『d-ROM, BAP測定の有用性』という演題で発表しました。

【代表演者のコメント】

学会当日は大宮ソニックシティに1000人近くのかたが集まり、発表ごとに質疑応答も盛んに行われ、大変勉強になる有意義な学会でした。この経験を今後の業務に活かしたいと思います。

☆d-ROM, BAP測定は当クリニック人間ドックの血液検査項目に含まれています。



臨床検査課
茂木 賢一 郎

当院スタッフ紹介 その6

シリーズで当院スタッフを紹介

【 健康管理事業部 健康管理1課 課長 川田 伸二 】



【星座】 さそり座

【血液型】 A型

【趣味】 映画鑑賞、ドライブ、カフェ巡り

【好きな食べ物】 寿司、蕎麦、肉料理

明けましておめでとうございます。いつも当院をご利用いただき、また広報誌をご覧くださいましてありがとうございます。私は、埼玉県羽生市に在住しています。平成の大合併により幾多の市町村が合併をしていくなか、羽生市は独自で発展することになり、まさに『王国』の誕生となりました。当時は取り残された感があり、何とも切ないなと思っていましたが、近年、開発が進み大型ショッピングモールや商業施設も立ち並び、とても住みやすくなったと思います。

また歴史的な著名人の輩出はしてはいませんが、埼玉県北東部に位置する羽生市は、とりわけ高い建物もなく、長閑な田園風景がひろがり癒されるものがあります。仕事をしていてひとつ気がかりな事は、地元の限定された地域にみられる訛りや表現を発してしまうことです。これが出てしまうと自分自身が「ビボビボ」してしまい、気を付けねばなりません。それはともかくとして、仕事については職場環境もよく、一人では成し得ない業務を日々協力し合って行っています。

これからも皆さんの健康をサポートしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

健康に対する取組みはありますか？

早寝早起きを心掛けています。

現在、興味のあることはありますか？

クルマのカスタマイズ

この仕事のやりがいはなんですか？

予防医学は、人が健康でいられるためのさきがけであると考えています。

目標はありますか？

より精度の高い医療サービスの提供ができればと思います。

ツナとひじきの炊き込みご飯



材料(4人分)
米・・・2合
水・・・適量
ツナ缶(ノンオイル)・・・2缶
乾燥ひじき・・・大1
人参・・・30g
減塩しょうゆ・・・大2
みりん・・・大2
酒・・・大1
お好みでこねぎ

1人分 195kcal 塩分 1.0g

作り方

- 1.米は洗い、炊飯釜に2合目まで水を入れておく。
- 2.人参は千切り、乾燥ひじきは水に戻し、ツナ缶は水を軽くきり、炊飯釜に入れる。
- 3.「2」に調味料を加えて軽く混ぜ、炊飯する。
- 4.炊き上がったら全体を混ぜ、お好みでこねぎをのせる。

ツナ缶の原材料はマグロやカツオで、**高タンパク**かつ**低脂質**なのが特徴です。ノンオイルタイプだと更に低カロリーなので、筋トレやダイエットを頑張っている人にもおすすめの食材です。また、ひじきには**食物繊維**、**カルシウム**、**マグネシウム**、**鉄分**が含まれているので、**貧血予防**にも効果的なレシピになっています。

当院管理栄養士 花森

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。

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

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。



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