

vol.9

年末  
特別号

ご自由にお持ち下さい

く

も

れ

な



～20th～



anniversary



おかげさまで創立20周年を迎えました



当クリニックは今年で創立20周年を迎えることができました。これも皆様方のご支援の賜物と深く感謝申し上げます。当クリニックでは20周年を記念しまして、特別講演会を下記のとおり開催致します。現在の日本の乳がんの実情と早期発見の大切さについて当クリニックの医師、診療放射線技師が下記のとおり講演致します。

## ティーエムクリニック創立20周年記念特別講演会

テーマ

乳がんからあなたの命を守る

開催期日

平成30年2月11日（日）9時30分～12時30分

開催場所

ホテルガーデンパレス熊谷（熊谷市佐谷田3248番地）

主催

医療法人 クレモナ会 ティーエムクリニック

参加人数

300名 入場無料 先着 300名 ※要事前申し込み

\* 当日の空席状況により、当日入場も可能です。

はがき・FAX・メールのいずれか

- ① 参加者全員の氏名
  - ② 代表者住所
  - ③ 代表者連絡先電話番号
- を明記のうえ、ご応募ください。

ハガキ： 〒360-0843熊谷市三ヶ尻48

ティーエムクリニック 講演係

FAX : 048-533-8853

mail : info@cremona.gr.jp

※ご記入いただいた、住所・氏名などの情報は、他へ流用することは、一切ございません



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



## インフルエンザに気をつけよう!

### インフルエンザの主な症状

38℃以上の発熱

悪寒

筋肉痛

関節痛

食欲不振

頭痛

結膜充血

強い全身倦怠感



インフルエンザウイルスには大きく分けてA・B・C型がありますが流行的な広がりを見せるのは**A型とB型**です。インフルエンザウイルスは性質を小さく変化させながら、毎年世界中の人の間で流行しており、これが**季節性インフルエンザ**です。日本では**12月～3月**に流行します。乳幼児では急性脳症、高齢者では肺炎を合併して重症になることもあり、高齢者は心疾患などの病が悪化し、死に至ることもあります。

### 😊 インフルエンザにかかってしまったら? 😊

- \* **安静にして休養をとる!**
- \* **水分補給を十分に!**
- \* **不織布製のマスクの着用!**
- \* **外出は発症後5日、解熱して2~3日を目安に!**

診断は迅速診断キットを使って行われます。鼻やのどから採取した粘膜を調べる方法で、通常10分以内に診断がつき、A型・B型の判別も可能です。検査の感度が100%ではないために症状や周囲の進行状況などを確認し、総合的に判断します。

### ～ 予防接種をしましょう! うがい手洗いをしっかり～

有効な予防法はワクチンを接種することです。ワクチンは感染後に発症する可能性を防ぐ効果があります。ワクチンの予防効果が期待できるのは接種後5カ月程で、毎年接種することをおすすめします。日常生活ではうがいと手洗いを徹底することが大切です。また、ウイルスは、乾燥しているところに強いので加湿器などで部屋の湿度を上げましょう。

☆十分な休養と栄養バランスのとれた食事を取りましょう☆

## 糖尿病教室を開催致しました！



ティーエムクリニックでは、医師、看護師、管理栄養士がそれぞれの専門性を生かして患者様やそのご家族を対象に定期的に糖尿病教室を開催しております。糖尿病と診断されたことはないが、興味をお持ちの方、初めて糖尿病と診断された方、今まで真剣に治療に取り組んでいなかったが、これからはがんばろうと思っている方など、どなたでもご参加頂けます。

### ↓↓ 第10回糖尿病教室の様子 ↓↓

内分泌代謝内科外来担当医師 柴崎 保により糖尿病治療の目標の講演及び、管理栄養士 小林 裕子により 糖尿病の食事療法について講演致しました。 外来にかかられている患者様・当クリニックの職員も参加しております。定期的実施しておりますので是非ご参加下さい。



講演中の小林 裕子 栄養士



質問に回答する 柴崎 保 医師



## 熊谷市のもの忘れ検診が始まりました！

### ～目的～

認知症の早期発見、診断を推進し、認知症の重度化の抑制や治療可能な認知症への確実な対応の仕組みを構築することです。

### ～対象者～

- ＊平成29年度に70歳になる方
- ＊医療機関で認知症診断を受けたことがない方
- ＊健康保険被保険者証または生活保護受給証を有する方

### ～どうしたら検診を受けられるの？～

もの忘れ検診対象者に対しては、受診券・検診実施医療機関一覧・パンフレットが郵送されます。事前に医療機関に予約をして下さい。

### ～費用～

窓口で自己負担はありません。予約日には健康保険証(生活保護受給者の方は、生活保護の受給証)ともの忘れ検診の受診券を持参して下さい。

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。

かさ増しでカロリーダウン

### 鶏肉の黒こしょう焼き



#### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし).....140g  
粗挽き黒こしょう.....少々  
ナス.....1/2本  
オリーブ油.....適量

A  
ホールトマト.....160g  
玉ねぎ.....1/2コ  
にんにく.....1/2片  
塩.....適量

バジル(飾り用).....適量

- 1 鶏肉にこしょうをふる。ナスは半月切りにし、水にさらして、アクを抜いて水気をとる。
- 2 オリーブ油を熱したフライパンで、鶏肉とナスを焼く。焼けた鶏肉は食べやすいサイズに切っておく。
- 3 ソースを作る。みじん切りにした玉ねぎとにんにく、ホールトマトを炒めて塩で味を整える。
- 4 皿にトマトソースを敷き、鶏肉とナスを交互に並べて、バジルを飾る。

意外と簡単！盛り付け方を変えるだけで、こんなにもおしゃれな料理に見える！  
鶏肉とナスを交互に並べることで、かさ増し効果でカロリーダウンにもなります。鶏肉の皮を除けば、更にカロリーダウンできます。

### 外来診療のご案内

|               | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 内科外来          | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 禁煙外来<br>(準備中) | ○ | ○ | ○ | / | / | ○ |
| 内分泌外来         | / | ○ | / | / | / | / |
| 乳腺外来          | / | ○ | / | ○ | ○ | / |

### 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

乳腺外来(ご予約制)  
火曜・木曜・金曜 14:00~17:00

内分泌外来  
火曜 9:00~12:00 14:30~17:00

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。  
この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。  
お待ちしております。

### 健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断  
人間ドックを初め各種健康診断、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、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。  
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 9:00~12:00 13:00~17:00