



vol.26

2023.10

くれ

も

な

ご自由に
お持ち下さい

第64回日本人間ドック学会学術大会へ参加 テーマ「人生100年時代を支える予防医療の進歩」

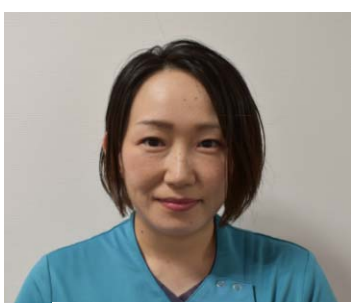
先月2日、群馬県高崎市のGメッセ群馬高崎芸術劇場にて第64回日本人間ドック学術大会が開催され、当クリニックは「健康寿命延伸のための私たちの取り組み」を演題として参加しました。健康寿命を短縮させる大きな要因である骨粗しょう症による骨折



や緑内障による失明などに着目し、全身骨密度測定やOCTによる眼底検査、また今年8月からオプション検査として開始し、好評いただいているマイナチンゲール検査等を取り上げました。特にマイナチンゲール検査は、生活習慣病リスクなどを視覚的に分かりやすくスコア化する血液検査で、未来の健康づくりのために役立つと注目を集めました。その他にも地域の方々の健康寿命延伸のために

私たちが日々実践している取り組みを、臨床検査課・看護課・診療放射線課・医事課で抄録にまとめ、医事課の星かなたが代表で発表しました。

【発表者コメント】



【星 かなた】

昨年度に引き続き人間ドック学術大会に参加し、「人生100年時代を支える予防医療の進歩」のテーマに基づいて「健康寿命延伸のための私たちの取り組み」を発表しました。健康寿命を延ばすためには、生活習慣の改善・食事・運動がとても重要とされています。当クリニックでは健康診断・外来診療・栄養相談等で皆様の健康をサポートさせていただきますので、お体で気になる事がございましたらお気軽にご相談下さい。



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

保健指導のWeb予約ができるようになりました！

医療法人クレモナ会 ティーエムクリニック
のホームページから保健指導の仮予約を
することが可能になりました！！

ぜひご利用ください。

◆平日8:30～17:30

◆土曜日も対応可能

◆オンライン面談も実施可能

※仮予約は24時間いつでも受け付け中



(仮予約QRコード)



～当院保健指導室のご紹介～

【「保健指導」と聞くとどんなイメージがありますか？】

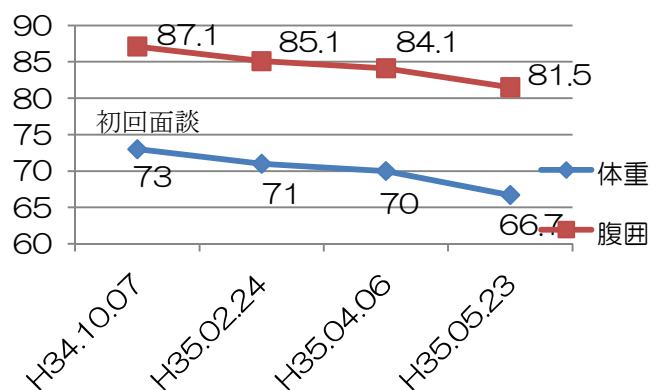
「言われたくないことを言われるんだろうな・・・」「
わかっているけど、食べちゃうんだよな・・・」「去年
も受けたからもういいや・・・」このようにあまり良い
印象はないかもしれません。当クリニックでは皆様に「
やってみよう」と思っていただけのように、背中をそっと
押すような指導を心がけています。無理なく出来ることを一緒に探して、健康を手
に入れましょう。「健康」があるからこそ当たり前の日常を送ることができます。保健
指導をぜひご利用いただき、健康な毎日をお過ごしください。



【特定保健指導の事例】

Sさん 男性 46歳

【取り組み内容】
ランニング、野菜をたくさん摂取、
ノンアルコールビール、もち麦や
雑穀米の摂取、毎日体重測定



	初回面談	3ヶ月後	5ヶ月後	6ヶ月後
体重	73kg	71kg	70kg	66.7kg
腹囲	87.1cm	85.1cm	84.1cm	81.5cm
中性脂肪	437	—	—	71
空腹時血糖	120	—	—	72
HbA1c	6.1	—	—	5.8

【保健指導室の業務】

- ◆特定保健指導
- ◆外来栄養指導
- ◆出張特定保健指導（企業、自治体）
- ◆糖尿病教室（3ヶ月に1回）

※次回は12月4日を予定しております。

糖尿病外来の芝崎医師と管理栄養士による講演となります。



当院スタッフ紹介 No.8

シリーズで当院スタッフを紹介

【健康管理事業部 健診業務課 課長 古山 知也】
ふるやま ともや



【星 座】 おとめ座 9月生まれ
【血 液 型】 A型
【趣 味】 車・家事
【特 技】 特になし（苦手なものはなし）
【好きな食べ物】 麺類全般
(ラーメン、うどん、そば、パスタ・・・)

いつも当院をご利用いただき、誠にありがとうございます。私は、平成20年6月に入社して以降、健康管理事業部・地域保健担当として、主に東京都の自治体を担当しております。入社した頃は、前職と似ても似つかない業務に日々奮闘しており、唯一、自信があったのは健診で使用するレントゲン車の運転ぐらいでした。当時はまだ、東京都の自治体との契約も少なく、数えるくらいの市区町村様にしかご依頼を頂いておりませんでした。その後、多くの方々にご支援・ご協力をいただき、近年では数多くの市区町村様からご用命を頂けるようになりました。健診数の増加と共に、自分自身も大きく成長することができたと思います。現在、新型コロナウイルス感染症が第5類に引き下げになり、少しずつ平穏な日々が戻りつつあるなか、自治体のがん検診においても受診される方が少しずつ増えとても喜ばしく思っております。今後より一層、健診業務を行っていくことで皆様の健康サポートが出来ればと考えております。これからも医療法人クレモナ会 ティーエムクリニックを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？

健康維持への取り組みとして早寝・早起きをしています。

現在、興味のあることはありますか？

猫のしぐさ等に興味があります。

この仕事のやりがいはなんですか？

毎回状況が違う健診現場で臨機応変に対応することで、受診者様が健診を受けて良かったと思ってくださるような現場を作ること。

目標はありますか？

ティーエムクリニック東京を拠点とし、ティーエムクリニックの名前を数多くの自治体に知ってもらい、数多くの方の健康サポートを行うことです。



簡単なのに抗酸化アップ！
短時間でできるスイーツレシピを紹介します。

ブドウのシャーベット



材料(1人分)

- ぶどう (冷凍可)・・・70g
- 牛乳・・・・・・・・・・25g
- 砂糖・・・・・・・・・・お好み
- レモン汁・・・・・・・・お好み

1人分 55 kcal



作り方

- ぶどうを細かく砕く。
- 牛乳 (砂糖とレモン汁はお好み)を入れて混ぜる。
- 冷凍し、容器に移して完成。

アントシアニンはベリー類や紫色の野菜に多く含まれています。

アントシアニンの抗酸化作用

この抗酸化作用により、身体の老化防止、加齢に伴う老眼、白内障などの眼病や視力低下の予防が期待できます。

ぶどうには、ブドウ糖やアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。ブドウ糖は脳の働きを活性化にし、集中力を高める効果が期待できます。ぶどうを食べた時に感じる渋みはポリフェノールによるもので、特に皮に多く含まれていますので、皮ごと食べられるぶどうを選んでいただく事をおすすめします。

当院管理栄養士 島崎

外来診療・人間ドック・健診のご案内

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・禁煙外来・乳腺外科・内分泌代謝外来

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	9:00~12:00	○	○	○	○	○	※1
循環器科・呼吸器科	15:00~18:00	○	○	○	○	○	/
禁煙外来	9:00~12:00	/	/	○	○	○	/
	15:00~18:00	/	/	/	○	○	/
乳腺外科	9:00~12:00	○	○	○	○	○	/
	14:00~17:00	○	○	○	○	※2	/
内分泌代謝外来 (糖尿病外来) 予約制	8:30~12:30	/	○	/	/	/	/
	14:30~17:00	/	○	/	/	/	/
人間ドック・健診	8:30~	健診センターでの健診は全て予約制です					

※1 診療時間は9:00~13:00

※2 診療時間は12:30~17:00 土曜午後・日曜・祝日は全診療科目休診

検診車による巡回診療のご案内

生活習慣病予防検診・定期健康診断・特殊健診・特定健診・保健指導・がん検診

職域保健分野	働く人々の健康保持のために職場の健康管理をサポートします
	労働安全衛生法による定期健康診断・有機溶剤・鉛・じん肺・石棉・高気圧・特定化学物質等の特殊健康診断
地域保健分野	各健康保険組合の生活習慣病健診・職域におけるがん検診や特定保健指導等
	住民の健康保持のために市区町村が実施する健康診査等をサポートします
学校保健分野	高齢者の医療の確保に関する法による特定健康診査・特定保健指導
	健康増進法によるがん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診
学校保健分野	40歳前の健康づくり健康診査
	児童・生徒・学生並びに教職員の健康保持のために学校で実施する健康診査等をサポートします
学校保健分野	学校保健安全法による心臓検診・教職員定期健康診断・小児生活習慣病等

受診者50名から巡回診療いたします

巡回地域は埼玉・東京・群馬・茨城 祝日は休診

お問い合わせ

TEL

FAX

受付時間

アクセス

外来診療

048-533-8836

048-533-8854

9:00~12:00 15:00~18:00
(土曜日9:00~13:00)

健診センター

048-533-8837

048-577-3170

8:30~17:30(月曜日~金曜日)

巡回診療

048-533-8858

048-533-8852

8:30~17:30

〒360-0843 埼玉県熊谷市三ヶ尻48番地

URL: <https://www.cremona.gr.jp/>

