

謹賀新年

クレモナ

vol.31
2025.1

新年明けましておめでとうございます



理事長 兼板佳孝

去年は、能登半島で発生した大地震、気候変動に伴う豪雨による洪水・土砂崩れなど、複数の大規模な自然災害が起きてしまいました。政局では、自民党が大敗して政治も不安定な状態となっています。世界に目を向けますと、国家間、地域間、宗教間の紛争は依然として続いております。また、米国の大統領選挙の結果、トランプ氏が復活することが大きなニュースとなっています。去年の国内外の激動の社会情勢のなかで皆様方はどのような1年を過ごされましたでしょうか？ゆとりある安寧な時間を過ごすことはできたでしょうか？ご自身の生きがいや趣味に興じる時間を確保

することができたでしょうか？私どもクレモナ会ティーエムクリニックは地域に暮らす皆様方の健康保持・増進に貢献し、それをもって、皆様方が平穏で実りある毎日を過ごされることを祈念しております。本年も利用者様の個々のニーズに応じて、質の高い医療サービスを提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



院長 石井 賢一

昨年11月初めに関西に出張した際には、多くの外国人観光客のTシャツ短パン姿を目にし、気候の変動を実感しました。その後、急激に気温は下がり、インフルエンザは流行し、新型コロナウイルス感染症も落ち着いていません。マイコプラズマ、リンゴ病の流行も世間を騒がせております。マイナ保険証の導入など医療をめぐる急速な変化の対応に苦慮される方もいらっしゃるようです。こうしたなか、我々の使命は、地域の皆様の健康増進および早期診断・治療と自負し、日常の業務を粛々と遂行いたします。また、健診・診療のみならず健康保持や医療施設などに関する新しい情報をお伝え

することや、健康に関するイベントの実施も考えております。院内健診では、新たなオプション検査の導入などを含め、受診者様にとって適切な健診・ドックのご提案ができるよう努力してまいります。今後も日々研鑽を積み、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い申し上げます。



2025年1月1日発行

発行元

医療法人

クレモナ会

ティーエム

クリニック

広報委員会

発行

2025年

1月1日

発行

食事から体を温めよう！ 胃にやさしい免疫アップレシピを紹介します。

ビストロ くれもな

かぼちゃのお粥

材料（1人分）

- かぼちゃ・・・70g
- レタス・・・10g
- 豚ばら肉・・・10g
- 水・・・180ml
- ご飯・・・80g
- 昆布だし・・・小さじ1杯

1人分 約225kcal

作り方

- Aの具材を食べやすいサイズに切り、水と一緒に鍋に入れて煮る。
- 沸騰したらご飯を入れて、20分間煮る。
- 昆布だしを入れて味を調べて出来上がりです。

冬が旬であるかぼちゃには、**ビタミンA、E、C、食物繊維、β-カロテン**など私たちの健康にとって重要な栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は免疫力を高めるだけでなく、美肌効果も期待できます。特に皮は果肉よりもβ-カロテンと食物繊維を豊富に含まれるため、皮付きのまま食べるのがおすすめです。かぼちゃは野菜の中でも糖質が多いため、1日50gを目安に食べると良いでしょう。年末年始は食べすぎ・飲みすぎで疲れた胃をかぼちゃのお粥で癒しましょう。

当院管理栄養士 島崎

かぼちゃの種類と特徴

西洋かぼちゃ

- ・ほくほくした食感で甘みが強い
- ・揚げ物や炒め物がおすすめ

日本かぼちゃ

- ・ねっとりした食感で淡泊な味
- ・煮物がおすすめ

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

検診分野	内容
職場保健分野	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・石綿・高気圧・特定化学物質等の特殊健康診断 各健康保険組合の生活習慣病検診・職場におけるがん検診や特定保健指導等
地域保健分野	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 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 40歳前の健康づくり健康診査
学校保健分野	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 9:00~13:00(土曜日)	
健診センター	048-533-8837	048-577-3170	8:30~10:30 15:00~16:30 8:30~10:30(土曜日)	
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/				

当院スタッフ紹介 No. 14

シリーズで当院スタッフを紹介

ほりこし あきこ

【 健康管理事業部 健診業務課 係長 堀越 明子 】



- 【星 座】 山羊座
- 【血 液 型】 B型
- 【趣 味】 温泉巡り、温泉旅行
おすすめは仙仁温泉（長野県津坂市）
- 【好きな食べ物】 アイスクリーム、トウモロコシ、ナッツ類

新年あけましておめでとうございます。

私は入社7年目の臨床検査技師です。臨床検査技師とは、院内やクリニックで患者様の血液検査や尿検査、その他の検査を行い、医師が正しい診断を下すためのデータを提供する専門職です。以前は病院に勤務しており、外来や入院患者様の検査を担当していました。現在は巡回健診を中心に活動しており、各地を回りながら受診者の皆様と直接かかわる生理機能検査を中心に実施しております。具体的には、採血や心電図検査・超音波検査・眼底検査などを行い、健康状態の確認や病気の早期発見のサポートをしています。

今年も皆様の健康を支えるために尽力してまいりますのでどうぞよろしくお願い申し上げます。



健康に対する取組みはありますか？

- ・毎日入浴剤を入れた湯舟に浸かります。たんぱく質を摂ることです。

現在、興味のあることはありますか？

- ・姪の子供（3ヶ月）の成長を見ることです。
- ・お相撲を観ることです。（湘南乃海を応援しています）
- ・リカバリーウェアやリカバリーグッズに興味があります。

この仕事のやりがいはなんですか？

- ・地域住民の健康管理を支援し、予防や早期発見に貢献できることです。

目標はありますか？

- ・自身の健康を守り、思いやりのある医療を提供することです。

2024年オプション検査ランキング

眼底検査+OCT検査

1位

OCT検査は眼底検査と同時にを行う検査で、日本の失明原因第一位である緑内障の早期発見に優れている検査です。車移動が日常的な地方だからこそ、より人気の高い検査かもしれません。



マイナイチンゲール

2位

血液検査から、今の健康状態を100点満点で評価する検査です。健康診断や人間ドックのみでは分からない『将来、生活習慣になるリスク』が見れるため、幅広い世代に人気です。



LOX-index

3位

血液検査で動脈硬化の進行から、将来の脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを評価します。長年人気の高い検査です。家族歴がある方や、高コレステロールなどの自覚ある方におすすめしています。

LOX-indexは
今だけ、13,200円が
9,900円(税込)に!
(2025年3月31日まで)

Flora Scan フローラスキャン

4位

腸内での良い菌と注意すべき菌の割合を調べ、一般的な平均、健康な方の結果との比較が可能です。また、目指すべき腸内フローラの状態と、改善の為の食習慣・生活習慣が分かります。



腫瘍マーカー検査（男性・女性セット）

5位

汎用性の高い肝臓がんや消化管がん(AFP、CEA、CA19-9)+前立腺がん(PSA)…男性
同、肝臓がんや消化管がん(AFP、CEA、CA19-9)+卵巣がんや子宮がん(CA125)…女性



受診率向上のための取り組みについて

当院では受診率向上のために様々な取り組みをしています。

レディースデイ健診

2019年より毎月第2水曜日に実施しています。医師、看護師、臨床検査技師、診療放射線技師、事務員すべてが女性で、現在は第4水曜日も行っています。

特別健診日

平日に受診できない女性の方のためにマンモサンデー、毎年3月に協会けんぽが主催している日曜健診などを設けています。

糖尿病教室

近隣の患者様や受診者様を対象に年6回、2ヶ月に1度開催しています。

