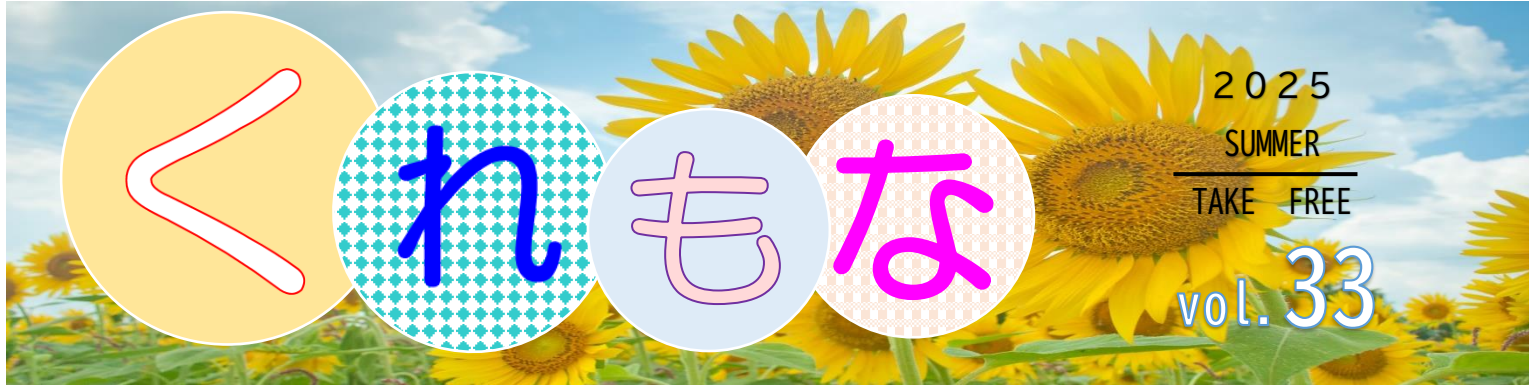




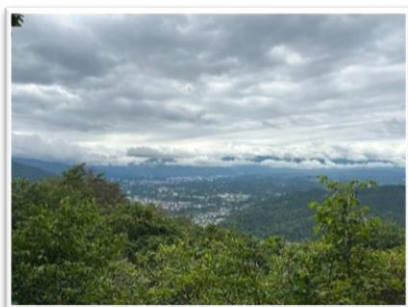
新緑の秩父路、長瀬宝登山へ

健康経営委員会企画による、社内レクリエーション活動の一環として、長瀬宝登山でのハイキングを開催しました。大鳥居をくぐり山頂までの往復約5kmを皆で歩き、森林の薫風を全身で浴びました。昼食は予約しておいた「そば処勉強屋」にて天ざるそばをいただきました。



(5/18 予定が順延で6/1 実施) 33名の社員が参加し、心身ともにリフレッシュ！

趣味や学生時代の話で盛り上がり、童心に返って走り出す社員の姿も見られました。



雨上がりの美しい新緑を眺め、互いに励ましあいながら山頂を目指しました。キリッと冷えたビール蕎麦は一汗かいた登山後にぴったり。揚げたての海老やキノコ、野菜もサクサクで食べ応え十分でした。

全身が新鮮な空気で満たされ、気分も一新、一層強固なチームとして業務に邁進してまいります！



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





暑い夏にピッタリ！
簡単にできるスイーツレシピを紹介します。

ひんやり～豆乳もち

材料（1人分）

無調整豆乳・・・100ml
砂糖・・・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・・・・・・10g
きな粉・・・・・・・・小さじ1
黒蜜・・・・・・・・小さじ1

1人分 約115kcal

作り方

- 鍋に豆乳、砂糖、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 中火で加熱し、のり状になったら弱火にし、ひとまとまりになるまでゴムへら等で捏ねる。
- 練り上げたらスプーンで一口サイズに丸め、氷水で冷やす。器に盛り、黒蜜ときな粉をかけて完成。



豆乳は大豆の良質なたんぱく質を豊富に含みます。よく知られている大豆イソフラボンは、血圧とコレステロールを低下させる効果があり、また、女性ホルモンのエストロゲンに似た作用を持ち、骨の健康を高めることも報告されています。さらにレシチン、サポニン、オリゴ糖などの機能性成分も含まれ、抗酸化作用、腸内環境改善などの効果も知られています。豆乳が苦手な方は牛乳に変えてつくこともおすすめです。暑い夏にピッタリ、子どもから大人まで楽しめる簡単なスイーツになりますので、ぜひ作ってみてください。

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
	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
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
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

健診センター

048-533-8837

048-577-3170

9:00～13:00(土曜日)

8:30～10:30 15:00～16:30

巡回診療

048-533-8858

048-533-8852

8:30～10:30(土曜日)

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. 16

シリーズで当院スタッフを紹介

【院内事業部門 臨床検査課 検体検査業務 係長 ^{だいさき}大崎 ^{けいた}啓多】



【 星 座 】 おとめ座
【 血 液 型 】 O型
【 趣 味 】 ロック（SPBV/「人として」最高！）
写真撮影（風景：本栖湖から観る富士山
が好きで年に一度は妻と行きます。）
【好きな食べ物】 ざるそば、味噌ラーメン

私は、受診者様・患者様の健康状態を正確に把握するために血液や尿、いわゆる検体を検査する業務を担当しています。生活習慣病の予防や病気の早期発見を支援し、診断がスムーズに進むよう心がけ、努めています。

この業務に携わっていく中で、自身の健康も強く意識するようになりました。心肺機能の向上と日々のストレス発散も兼ねて、2023年からランニングを始めおよそ一年、真面目に練習した甲斐もあって、2024年には横浜マラソンや埼玉マラソンといった大きな大会にも出場することができました。記録はまだまだですが、完走したことが自分にとっての勲章です。

走るようになったことで、1km3分（50mを9秒）で2時間を走り続けるプロランナーの能力が、いかに驚異的であるか身をもって実感しました。また、困難に立ち向かい目標を達成することが自信になり、それが自尊心を高めることにつながるのだと知りました。

今では少し余裕もできたことで、開催地コースに広がる風景を眺めたり、ご当地ならではのおいしい食べ物も楽しめるようになりました。

目標はありますか？

・これからもマラソンを続けたいです。

1万人規模の大きな大会となるとスタートするだけで7～10分ほどもかかります。工夫や努力をして、フルマラソンを3時間30分以内で完走することを目指します。

この仕事のやりがいは何ですか？

・自分たちの行った検体検査の結果が受診者様・患者様の治療方針の決定に繋がったり、病気の早期発見に役立ったと思える時、マラソン同様大きな達成感に満たされます。

認知症と MCI (Mild Cognitive Impairment) スクリーニング検査

MCI (軽度認知障害) スクリーニング検査は、認知症の前段階である「軽度認知障害」のリスクを判別するものです。血液中に含まれるタンパク質の量を測定・分析することにより、アルツハイマー型認知症につながるリスクレベルを調べます。採血しての検査となります。(受診時の飲食は特に空腹である必要はありません。)

認知症は早期の治療・対策をすることで進行を遅らせる可能性が充分にあり、それは、ご本人の生活の困難さを軽減するばかりでなく、介護者のご負担も減らすことができます。この検査は40歳以上の方に推奨しておりますが、下記のようなことに心当たりがある方は、医師への相談をお勧めいたします。



身体を動かす
習慣がない



睡眠不足に
なりがち



ストレスを
感じる人が多い

※認知症の一番のリスクは加齢ですが、それ以前の生活習慣も発症に大きく関わるといわれています

※MCI スクリーニング検査は、それだけで認知症・軽度認知障害を断定するものではありません。リスクを判定し早期の治療や発見に気づくことを目的としています。

※料金は通常価格¥27,500円(税込)です。

(現在キャンペーン期間中につき¥22,000円(税込)です。)

※年齢や生活環境の変化に影響されるので、1～2年に一度はこの検査をお勧めします。

当院は熊谷市もの忘れ検診受託機関です。

熊谷市もの忘れ検診(70歳の方に受診券が発行されます・要予約)

→見本を見ての図形の書き写しテスト

→簡単な記憶力テストと問診

→以上の結果を踏まえた上、認知症リスクの判定

(スクリーニング検査です。認知症を断定する検査ではありません。)

認知症は早期の発見、予防に努めることがとても大切です。検査や検診をご利用いただき、自身の変化に気づいたり、生活習慣を見直すきっかけとして下さい。