



## みんなの広報誌

院内の情報や職員の紹介、最近の話題などについての情報を発信してまいります。  
どうぞ、よろしく願いいたします。

### 最近のできごと

#### 10月31日は第3回の健康講座を行いました！

第3回は「糖尿病になったら何食べる？」というテーマで管理栄養士がお話させていただきました。糖尿病でも予防でもバランスよく食べることが大切です。バランス良くとはどんな食事なのか、具体的に食材と量を説明していきました。糖尿病の予防と治療には食事バランスと体を動かすことを心掛けましょう。



#### 緑区若田のカフェ コロボックさんで 当院管理栄養士が考案した メニューが提供されました

コロボックのマスターさん達との話合いの末できたコラボランチ  
11月末から約1ヶ月間コロボックさんにて食物繊維が  
たっぷりの肉団子と体ぽかぽかヘルシーグラタンを提供して  
いただきました。

嬉しいことに、好評だったようです！

数ヵ月後にまた出していただけることになりました(^^)

興味のある方はぜひご賞味ください！



#### 手作りのクリスマスツリーで季節を感じました！






患者さんが手作りしたクリスマスツリー★  
大きなツリーも良いですが、手作りは  
ほっこりした気持ちになれますね♪

# \* 当院職員の紹介 \*

今回は 看護師 ・ 事務 の紹介です！！



名前 : 岩井  
年齢 : ひ・み・つ ♡   
職種 : 看護師  
趣味 : 寝ること、食べること  
好きな食べ物 : 何でも食べる  
好きな人 : だんな ♡  
好きな動物 : うちの柴犬“さくら”  
わんこをモフモフしながら  
ひなたぼっこをするのが大好きです

名前 : 杉浦  
年齢 : 3△歳   
職種 : 事務  
趣味 : ウインドショッピング  
好きな食べ物 : カレー  
嫌いな食べ物 : バナナ   
好きな人 : 静かな人  
好きな動物 : 犬

パソコンが好きなインドア派です。  
健康の為に軽い運動を始めました。



## 毎朝、朝礼でチームビルディング♪

毎朝チームワークを高めるためのゲームをしています！  
一人ずつ短文を言っていき、何人かでまとまりのある文章を作っていきます。

例えば…「今年は→成年なので→家で飼っている犬を→  
いつも以上に可愛がろうと→近づいて→抱きしめようと  
思ったら→逃げられてしまった」という様な感じです。最初は  
文章を考えるのに時間がかかっていましたが、スムーズに  
できるようになりつつあります。

日々の対応にも柔軟にできるように努めます！



# あなたの血管は硬くない??

今回はよく耳にする動脈硬化についてです。

血管の役割は心臓から送りだされた酸素や栄養素を全身に運び、二酸化炭素や老廃物を心臓に戻すことです。

臓器と違い、気にすることが少ないのではないかと思います、とても大切な器官です。



血管の状態を把握する検査は3パターンあります。

## 体の外から血管をみる

### ●頸動脈エコー検査

血管の壁の厚さやこぶの有無を調べます。

- CT検査
- MRI検査



## 血圧や脈の数値からみる

### ●ABI (足関節上腕血圧比)

血管の硬さを調べます

- CT検査
- MRI検査
- 心電図



心筋梗塞や冠動脈の動脈硬化を調べます

## カテーテルを使って血管の内側をみる

- 血管造影検査
- 血管内超音波検査
- 光干渉断層法検査 (OCT)
- 血管内視鏡検査

黄緑色のラインが引いてあるものは当院で実施できる検査です。

## ? 動脈硬化って何が起きている?

血管の壁の内側にコレステロールなどがたまり、こぶができて血管の流れが悪くなった状態



血管が硬くなります

進行すると...

こぶが破れてしまうと血管の塊ができ、血管を塞ぎます。



動脈硬化による病気を防ぐには

禁煙・運動・食生活を整えること

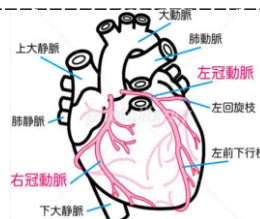
が大切です



これが動脈硬化

心臓へ酸素や栄養を送る血管で動脈硬化が進行してしまうと...

⇒狭心症や心筋梗塞に繋がります





# 連絡掲示板

## \* 当院の予約システムについて \*

予約はインターネットまたはお電話で  
していただけます。

右下のQRコードを携帯で読み取って  
いただきますと簡単にホームページに  
繋がります。ホームページの右上の  
「診療予約はこちら」から予約画面へと  
移ります。予約なしでも診察可能ですが、  
予約の患者様を優先的にご案内させて  
いただきますので、ご利用されますと  
待ち時間の短縮になります。  
ご不明な点は問い合わせください。



## \* 健康講座の案内 \*

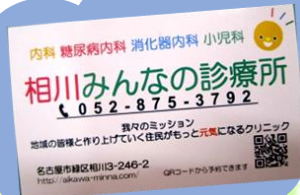
日時：1/30(火)午後3時～  
(1時間弱)

場所：当院 待合

内容は「かぜに負けるな！」です  
冬になり気温の変化に伴い、体調を  
崩される方が増えています。  
手洗いの実践も予定しており、  
楽しく風邪予防について考える時間  
にしようと思っております。  
お子さんのご参加もお待ちして  
おります♪

## \* その他のお知らせ \*

- 問診票や同意書をネットで  
ダウンロードをできるように致しました。  
時間の短縮に繋がりますので、初めて  
来院される方はお役立てください。
- 当院の名刺サイズのカードができました  
少し前からこちらに通院されている方  
ご紹介で来られる方が増えてきました。  
今まで通りパンフレットをご用意しておりますが、  
かさばりが気になる方は名刺サイズのご案内を  
お役立てください。



## 相川みんなの診療所

〒458-0011

名古屋市緑区相川三丁目 246-2

TEL:052-875-3792 FAX:052-875-3790

ホームページ:<http://aikawa-minna.com/>

