

## 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、よろしくお願いいたします。

### 最近のできごと

### 健康講座を行いました！

1月31日当院待合室にて  
「元気で長生きには予防が肝心」というテーマで  
行いました。

長生きには偏った生活にならないよう、時々  
は日頃の生活を振り返ることが大切です。  
また、検診などで自分の体がどのような状態  
であるのかを知ることが大切です。  
お越しいただいた皆様、ありがとうございました。

次回の健康講座は5月に行う予定ですので、  
詳しい内容は当院のホームページ・掲示・  
スライド・Twitter・Facebookにて発信して  
まいります。

ぜひとも、お誘い合わせの上、お気軽に  
ご参加ください♪



### 4月から栄養士が増えます！

毎日のことだから、大事な食事。当院は薬だけに頼らず、体に優しい治療を目指します。  
ちょっとした気になる事でもピンクの白衣を着た栄養士までお気軽にお声かけください★

3月3日



雛祭りは  
雛人形を飾りました

# \* 当院職員の紹介 \*

今回は 看護師 ・ 栄養士 の紹介です！！



前津 和恵

名前 : 前津 和恵  
年齢 : 数えられないくらい  
職種 : 看護師、アロマテラピスト  
趣味 : 観劇、ワンコとコロコロ  
好きな食べ物 : 色々  
嫌いな食べ物 : たくさん  
好きな動物 : うちのワンコ

看護師として20年、クリニックの看護師としては新人です 🧑  
新しいクリニックで患者さんと一緒に成長していきたいです。  
受付のアロマディフューザーの香り担当です♪



名前 : 河合 礼美  
職種 : 管理栄養士、  
肝炎治療コーディネーター  
趣味 : 食べ物の情報をみる事  
好きな食べ物 : お寿司、お肉、黒豆  
(食べるのが好きなので、  
基本何でも好きです。)  
嫌いな食べ物 : パクチー 🐒 🍣  
好きな動物 : フェレット 🐈

栄養相談でたくさんの方とお話を  
させていただき、みなさんのお話から  
教えていただくことも多々あります。  
できる限り最新の情報を発信して  
いけるよう努めて参ります。  
お気軽に話しかけていただくと  
嬉しいです(^^)



河合 礼美

# ❀ 歓送迎会の季節です ❀

出会いと別れの季節ですが、お酒とおつまみとの出会いも多いかと思えます。

ついつい羽目をはずして、飲みすぎ・食べすぎになりがちですが、ご自分の体も大切にしましょう 

特に最近肥満と診断された方、毎日お酒を飲まれる方、肝臓の検査数値に異常のあった方は要注意です。

**アルコールはたくさん飲むと高カロリーで、肝臓は大忙し！！**

お酒は楽しむ程度にし、付き合いのお酒の場は間にお茶や水を挟むなどして、多量にならないようにしましょう。

《アルコールを分解するのに3~4時間かかる量》

ビールの中ビン・ジョッキ 1杯、梅酒 200ml、日本酒 1合、チューハイ 1缶、ウイスキー・ブランデーをシングル 2杯、グラスワイン 200ml、焼酎水割り 2杯

## 脂肪肝とは??

肝臓の細胞中に中性脂肪が使われずに多量にたまってしまっている状態です。自覚症状がなく進行していくのが怖いところです。

ただし、初期に改善すれば回復は十分に可能です。

放置してしまうと肝炎⇒肝硬変・肝細胞癌へと進行することがありますので、心当たりがある方は医療機関へ。



脂肪肝には、アルコール性のもの、肥満、脂質異常、糖尿病、たんぱく質の不足によるものがあります

## 当院には肝炎治療コーディネーターがいます

愛知県で初めての試みである肝炎治療コーディネーターの講習を栄養士 河合が受けました。

肝炎だけでなく、身近な脂肪肝も進行してしまう前に、ぜひともご相談ください。





# 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  
お待ちいただくことは少ないです。  
ご不明な点は問い合わせください。



## \* 健康講座の案内 \*

日にち：5/30(火)

時間：15時～

場所：当院

内容はお楽しみみです

## \* その他のお知らせ \*

- 8月2日で開院して1年  
となります。  
8月2日になにかあるかも… 🍀🍀
- 現在午後の診療は比較的空いて  
おります。相談事等ございます方は、  
ゆっくりとお話させていただける  
かと思えます。  
また、Twitterにて予約状況に  
応じた空き状況もお知らせして  
おりますので、良ければご確認ください。



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/>

