

連絡掲示板

🚌 幸運のみんなのバス? 🚌

黄色を基調とした当院のバスが走り始めました 😊 天白区、緑区を中心に走っています



見つけた方には幸運が訪れる...かも?! 😊

お知らせ

🗨️ 当日の状況を知りたいときは...
Twitter で込み具合の状態をHPの下の方にのせています。
来院を希望される方は参考にさせていただきます。

🗨️ LINE の登録は引き続き募集しています。イベントの案内や感染情報などを配信しています。



イベントのおしらせ

月	火	水	木	金	土
2月				1	2 午後休み
4	5	6	7	8	9 午後休み
11 休み	12	13	14	15	16 午後休み
18 ★	19	20	21	22	23 午後休み
25	26	27	28		

★平和堂
コラボッキング★
日にち: 2月18日(月)
時間: 午後2時~(30分程度)
場所: 平和堂(グリーンプラザ店
クッキングサポートコーナー)
内容: 「マメな食べ方」
講師: 当院 管理栄養士
無料です

「糖尿病教室」は5月より
次の回を始める予定です

相川みんなの診療所

内科 糖尿病内科 消化器内科 小児科
検診 特定健康診査など

月~金 午前9時~12時 午後4時~7時
土 午前9時~13時(午後は休診)

名古屋市緑区相川三丁目 246-2

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



↑当院HPへ繋がります

相川

みんなの広報誌

今回の内容は

- ★最近のできごと
- ★当院の「血管の検査」のご紹介
- ★春のアレルギーに向けて備える!
冬こそ体に役立つ簡単レシピ
- ★連絡掲示板

最近のできごと

当院では9月より
インカムを取り入
れました!
待ち時間短縮と情報
共有を密にするた
め、導入しました。



スタッフは常に耳に
何かをつけていま
すが、怪しい物では
ありません 😊

1月の平和堂 みんなの健康相談会!

今回は豆についてのお
話し♪世の中には様々
な種類の豆があります
ね。そんな豆の中でも健
康的な視点で豆につい
てお伝えしました!

節分で煎り大豆が余っ
ている方もみえると思
います。

次回は2/18(月)
午後2時~「マメな食べ
方」について、管理栄養
士がお伝えします!

1回目の 糖尿病教室が終わ りました!

9月から行っていた、
糖尿病教室が終わり
ました。



引き続き、糖尿病の
知識や理解を深めて
いただくため、実施し
ていく予定です。

* 当院のご紹介 *

前回は大腸内視鏡検査についてお伝えしました。

今回は当院で行える「血管の検査」をご紹介します。

当院では、心電図、頸動脈エコー、ABI(足関節上腕血圧比)を行っています。

次の方には検査をおすすめしています

- LDL コレステロールが高値
- 中性脂肪が高値
- 高血糖
- 高血圧である
- タバコを吸う
- 高年齢
- 男性

~それぞれの検査でわかるコト~

- 心電図
⇒ 心筋梗塞や冠動脈疾患
不整脈などを調べます



- 頸動脈エコー
⇒ 超音波で直接頸動脈を観察し
動脈硬化を調べます



- ABI(足関節上腕血圧比)
⇒ 足の血管の硬さや
狭窄を調べます



検査の時間はどれくらいで終わるの？

心電図：3分程度
頸動脈エコー：10分程度
ABI：10～15分程度

検査は痛くないの？

心電図：痛みはありません
頸動脈エコー：痛みはありません
ABI：手足に血圧測定より
やや強めの圧迫

金額が高くなるのでは？

心電図：(いつもの診察代に加え) 450円
頸動脈エコー：3000円
ABI：(いつもの診察代に加え) 450円

※3割負担の場合の金額です。
年齢や収入により異なります

気にかかる点がありましたら、
早めに相談にいらしてください



春のアレルギーに向けて備える！



◆アレルギーとは…

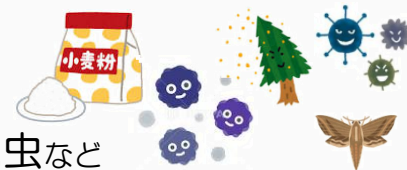
身体に入ってくる細菌やウイルスから守る仕組みが、
食べ物やホコリ・花粉などに対して過剰に反応してしまう状態です。
そのアレルギーの原因となる物がアレルゲンです。



◆アレルゲンは…

アレルゲンは人によって様々。

⇒食べ物やホコリ、花粉、カビ、昆虫など



2月から5月にかけて、樹木や植物のアレルゲンが多くなってきます。
アレルゲンを知ること、症状がひどくなる前に薬で症状を和らげることもできます。

毎年アレルギー様の症状で悩まされている方は

原因を知ることが治療の第一歩となります。

当院での検査では一度に39種類のアレルゲンを調べることができます。

気になる方はご相談ください😊

冬こそ意識して摂りたい栄養素！
ビタミンDも補えます。

簡単！いわしのチーズ焼き



- 材料(1人分)
- ・カットキャベツ …約1袋(100g)
 - ・鰯の缶詰 …1缶(100g)
 - ・しその葉 …2枚
 - ・木綿豆腐 …50g
 - ・とろけるスライスチーズ …1枚
 - ・ミニトマト …2個
 - ・黒胡麻 …飾り程度

【 作り方 】

- ① カットキャベツを耐熱の器に入れ、ラップをかけて
電子レンジで600w1分間加熱する
- ② ①にしそ(細かくしたもの)、木綿豆腐、鰯
(食べやすい大きさ)を混ぜる
- ③ トマト、チーズを上のにのせ、トースターで
焦げ目がつくまで加熱する
- ④ 胡麻を飾りに散らす

～作る時のポイント～

①の後に水気がでるので、水気を切ると味が薄まりにくいです
※やけどにご注意ください

エネルギー 369kcal たんぱく質 25.2g 脂質 22.7g
炭水化物 17.1g 食物繊維量 2.4g 食塩相当量 2.1g
カルシウム推奨量の1/2量 ビタミンD 推奨量