

# 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

広報誌に関するご意見やご要望をお待ちしております ⇒ aikawa.minnanokoe@gmail.com

相川

みんなの広報誌

2019年  
冬号

## 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 \*

今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によって、症状がひどくなる前に薬で症状を和らげることができます。

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