

## 三愛会総合病院のマンモグラフィ装置が新しくなりました!



2022年11月の新棟移転に伴い、マンモグラフィの装置が新しくなりました。撮影時における圧迫や身体と装置が密着することによる痛みが軽減された装置です。より少ない被ばく量で高画質な撮影が可能となりました!



(装置:GEヘルスケアジャパン)

### ■「ピンクリボン運動」・「マンモサンデー」2023年10月に実施!

日本人女性が生涯で乳がん罹患する割合は9人に1人とされています。乳がんは早期に見ればほとんどが治る病気です。

#### ピンクリボン運動とは?

ピンクリボン運動は1980年代のアメリカで始まり、「乳がんを命を落とさないように」、乳がんで亡くなった患者さんの家族が「同じ悲劇を繰り返されないように」というメッセージが込められた啓発運動です。乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝え、乳がんに対する意識を高めることが目的の運動で、セルフチェックや定期検診を促します。当院では2023年10月8日(日)に、乳腺外科医(女医)と放射線技師(女性技師)による健康セミナーを行います。直接話を聞くことのできる機会となっておりますので是非ご参加ください。

#### マンモサンデーとは?

子育て・介護・仕事で忙しく、平日に受診することができない女性が、マンモグラフィ検査を受けられるよう、10月の第3日曜日に受診できる環境づくりをする取り組みです。2023年は10月15日(日)に行います。より多くの女性に乳がん検診を受けて頂きたいので、是非ご活用ください。

### 日曜検診・マンモサンデーのご案内

当院では日曜日にも検診を受けられます!  
※セミナーや検診についてのご予約、ご不明な点がありましたら、電話(048-958-3111)か当院2F検診受付まで。

検診項目	10/15	11/19	12/3	1/21	3/10
内臓脂肪測定	○			○	○
脳MRI・MRA 頸動脈エコー/脳波	○			○	○
DEXA法(骨密度)	○			○	○
三郷市検診(胃がん除く)	○	○	○		
乳がん検診(自費)	○				○
三郷市乳がん検診	○	○	○	○(予約)	
低線量肺がん検診	○			○	○

Instagram

アクセスはコチラ



外来の休診

代診情報

当院ホームページにて  
ご確認できます!

アクセスはコチラ



三愛会総合病院

LINE  
はじめました

役立つ情報をお届けします!  
QRコードを読み取って友だち登録をよろしくお願いします!



新三郷駅から  
お越しの方に便利な

無料シャトルバス

運行中です  
ぜひご利用ください

時刻表はコチラ



IMS<イムス>グループ 医療法人 三愛会  
**三愛会総合病院**

〒341-0003 埼玉県三郷市彦成2丁目342番  
TEL: 048-958-3111(代) FAX: 048-958-6835  
https://ims.gr.jp/sanaikai/

編集後記

こんにちは、三愛会総合病院です。連日のように猛暑日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。人間には厳しい暑さですが、植物にはよい栄養となるのでしょうか。表紙の写真は院内のプランターで育てたトマトとバジルです。どちらも夏の太陽を浴びてすくすくと育っております。人間も、暑さに気を付けて、夏を楽しみましょう。

[三愛会総合病院] IMS<イムス>グループ広報誌 プラザイムス

# LOVE AND ENERGY

TAKE FREE

特集 夏を乗り切ろう!! 夏に負けない身体づくり!

夏バテ防止メニューをご紹介します!



医療福祉相談室について

マンモグラフィ装置が新しくなりました!

P L A Z A I M S

2023夏 VOL.02

特集

# 夏を乗り切ろう!! 夏に負けない身体づくり!!

～あなたは夏バテ予備軍? いくつチェック✓がつかますか?～

- 食欲が無く、あっさりとした食事が多くなりがち
- 暑いため寝苦しく、寝不足気味
- ジュース、炭酸飲料などの甘い飲みものをよく飲む
- ダイエットをしていないのに体重が減った
- 胃もたれ、便秘、下痢がある
- 疲れが取れない



1つでもチェック✓がついたあなたは「夏バテ予備軍!!!」

夏バテとは?

- ミネラル・水分の欠乏による脱水症状**  
…食欲不振やめまいといった症状が出ます。
- 食欲低下による栄養不足**  
…疲れやだるさを感じやすく、取れにくくなります。
- 室内外の温度差による自律神経の乱れ**  
…全身を調整できなくなりだるさや臓器の働きが悪くなります。

〈日常生活での4つの予防ポイント〉

- ①筋肉量をキープする**…実は、暑さに対抗できる水分を体の中で最も持っているのは筋肉です。外に出る機会が減り、筋肉量が低下すると夏バテや熱中症になりやすくなります。筋肉量をキープするためには軽く発汗する程度の適度な運動(週2回以上、1回30分以上)とバランスのとれた食事が重要です。(食事については最後に紹介しています)
- ②暑さを避ける**…「暑いけどぎりぎりまで我慢しよう。」と冷房や扇風機等を使用しなかったり、部屋の換気を行わないでいることはありませんか? 冷房、扇風機の使用の他にも、すだれを利用して直射日光を避ける、保冷剤をタオルで巻き、首やわきの下、太ももの付け根などの血管を冷やせば体温が下がるため、体を冷やすことができます。

もの付け根などの血管を冷やせば体温が下がるため、体を冷やすことができます。

③**夏の冷え性を避ける**…冷房の効きすぎた部屋で長時間過ごしていたり、冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎてはいませんか? 屋外と室内の気温差が激しいと自律神経の乱れに繋がり消化器系の症状が出現します。冷房は26～28度、入浴はシャワーだけでなくぬるま湯(約38度～40度)に10分程度つかすることで血流が良くなり夏の冷え性を避けることができます。

④**こまめに水分補給**…1日約2.5ℓの水分が失われているため喉が渇いていなくても、こまめに水分を摂るようにしましょう。自宅でも水筒を使用することで飲水量を把握することができます!! 目安は1日1.2ℓです。

注意

冷え性の際は、温かい麦茶または常温の飲み物がおすすめです。カフェインの多い飲み物は利尿作用を促進するため、普段の生活での水分補給は水や麦茶にしましょう。また、スポーツドリンクなどの糖分を多く含むドリンクを一度に多く・日常的に摂取すると、血糖値が急激に上がってしまい糖尿病などの大きな病気に繋がる可能性があります。

夏バテ季節・解消メニュー

疲労軽減・回復に!  
「夏野菜と豚肉のみそ炒め」

当院でも提供中!

- 材料 (1人分)
- 豚肩ロース肉 …………… 80g
  - 茄子 (小ぶりの茄子 1/2) 30g
  - 長葱 …………… 15g
  - ピーマン …………… 15g
  - 料理酒 …………… 小さじ 1/2
  - みりん …………… 小さじ 1
  - 赤味噌 …………… 小さじ 1
  - 上白糖 …………… 小さじ 1
  - オイスターソース …………… 小さじ 2/3
  - サラダ油 …………… 小さじ 1/3

1人分当たり	
エネルギー	350Kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	17.2g
炭水化物	10.6g
ビタミンB1	0.53mg
ビタミンC	16mg
食塩相当量	1.2g

●**たんぱく質、ビタミンB1**  
良質なたんぱく質補給に!  
ビタミンB1は疲労回復に効果があり、特に豚肉や大豆製品、玄米に多く含まれます。

●**ビタミンC**  
身体の免疫力を高め、疲労回復に働きます。

●**ミネラル**  
ミネラルは身体で合成することができないため食事から摂ることが必須です。夏は汗と共にミネラルが流れ出てしまうため野菜や乳製品、海藻等から補給しましょう!!



## 医療福祉相談室について



■ 医療福祉相談室について

皆さま、「医療ソーシャルワーカー」という存在をご存じでしょうか。病気や怪我をすると、今までのように生活や仕事をする事が難しくなることがあります。病院では多様な知識を持った専門職種が協力して支援をしていますが、病気や怪我により生じた生活の大変さを支える専門職も存在しています。それが「医療ソーシャルワーカー」です。「医療ソーシャルワーカー」は、自宅での介護の心配や経済的な心配など、様々な相談を受け一緒に解決していく病院にいる福祉の専門職なのです。

例えば、「病気をして以前のように身体が動かなくなってきた、今後の生活が心配・・・」「治療を受けたいけれど金銭的に今後が不安」「高齢の家族の生活が最近大変そうだけれど、どこに相談したらいいのかわからない」「入院しているが自宅にこのまま帰るのは難しい」と悩んでいらっしゃる方がいればぜひお近くの病院スタッフに声をかけて「医療ソーシャルワーカーと相談をしたい」と伝えてみてください。

■ 医療費が高額になる時は ～入院前に手続きを!～

入院が事前にわかっている場合はぜひ入院前に「高額療養費制度」の申請手続きをしましょう。高額療養費は月内に同一の病院で支払った自己負担額をもとに計算されます。これには食事代・差額ベッド代・リース代等は含まれません。高額療養費制度は年齢や加入している被保険者証ごとにより手続きが異なります。

70歳未満の方

限度額適用認定証交付申請をし、「限度額適用認定証」を病院窓口へ提出すると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなります。詳しくは患者さまの加入している保険者の担当窓口までお問い合わせください。

- ・国民健康保険加入の方  
→市(区)町村役所の国民健康保険の担当課
- ・国民健康保険以外の保険  
(組合保険・協会けんぽ・共済組合等)  
→ご加入の保険者担当窓口

70歳以上の方

住民税非課税の方は「限度適用・標準負担額減額認定証」を、一定収入以上ある方は「限度額適用認定証」を患者さまの加入している保険者の担当窓口にて申請すると医療費のお支払いが自己負担額までとなります。上記対象にならない通常所得の方もいらっしゃるため、ご自身が該当するかお知りになりたい場合は患者さまの加入している保険者の担当窓口までお問い合わせください。

■ 食費の減額について

住民税非課税で過去12カ月以内の入院日数が90日を超える方は「限度額適用認定証」「限度適用・標準負担額減額認定証」を病院窓口で提出することで入院時の食費を減額することができます。提出した月からの適用になりますので入院した後でもぜひ高額療養費制度の申請をしてみてください。

■ 地域にもある! 高齢者相談窓口(地域包括支援センター)について

地域にも介護や福祉サービスについて相談にのってもらえることのできる「地域包括支援センター」という高齢者相談窓口があります。

〈地域包括支援センター〉には保健師・社会福祉士・看護師・主任ケアマネージャーが常駐しており、地域の皆さまの相談にのり、生活を支えています。

高齢の家族がいる、高齢になり自身の生活に不安がある、介護保険を使いたいけれどどうしたらよいかわからない、という皆さまにとって心強い味方になってくれるはずですよ。

私たち「医療ソーシャルワーカー」も日々地域で支援をしている地域包括支援センターのスタッフと時に連携しておりますので、困った時にはぜひ「医療ソーシャルワーカー」や「地域包括支援センター」の名前を思い出してみてください。