

2024年
5/11
(土)

健康フェスタ

お気軽にお越しください!

場所：越谷駅西口

入場
無料

10:00~12:30
14:00~16:30



5月11日(土) 越谷駅西口にて「健康フェスタ」を開催します。フローレンスナイチンゲールの誕生日5月12日『看護の日』にちなんだイベントです。当院では看護のみならず、医療、健康、お薬、運動、栄養、介護等に関する専門のスタッフが下記の内容でイベントを行います。地域の方々に新越谷病院をより身近に感じていただける時間になるよう取り組んでいきます。全て無料で気軽に参加していただけるイベントになっております。当日、あの「ガ〇〇ちゃん」が応援に来てくれるかも! ぜひお越しください。

【イベント内容】

- ・身体測定
- ・骨密度測定
- ・体力測定
- ・IN BODY測定
(筋肉量・脂肪量・水分量測定)
- ・健康・介護・薬の相談
- ・白衣試着による記念撮影
- ・バルーンアート



写真は昨年の様子



あのガ〇〇ちゃんに会えるかも!?

ACCESS

- JR武蔵野線
「南越谷駅北口」より約10分
- 東武スカイツリーライン
「新越谷病院西口」より約10分
- 東武スカイツリーライン
「越谷駅西口」より約10分

〒343-0815
埼玉県越谷市元柳田町6-45
TEL 048-964-2211 (代表)
<https://ims.gr.jp/shinkoshigaya/>

当院ホームページ



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
新越谷病院

休診・代診情報は当院ホームページから確認できます

休日診療のご案内

令和6年5月6日(月) は休日診療を行います
通常の診察とは異なる医師の診察かつ、一般内科のみの診察となります
また、通常の診察料の他に休日加算が追加で発生しますのでご了承ください

広報誌についてのご意見ご感想・取り上げて欲しい内容・当院への要望
移転についての聞きたいこと、要望など、皆さまの声をお聞かせください!

アンケートはこちら



Vol.7

しんこし

新越谷病院広報誌

「プラザイムスは、患者様、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです」

4月より 副院長着任!!



まさかど よしひさ
副院長 正門 由久

略歴

1982年 慶應義塾大学医学部卒
2003年 慶應義塾大学医学部准教授
2008年 東海大学医学部リハビリテーション科教授
2024年 IMSグループ 新越谷病院

日本リハビリテーション医学会 副理事長
日本臨床神経生理学会 監事、名誉会員
日本運動療法学会 理事長
日本ボツリヌス学会 常任理事

新任医局員あいさつ



2024年4月1日から新越谷病院にて働かせていただくことになりました、リハビリテーション科の正門由久(まさかどよしひさ)と申します。よろしくお願い申し上げます。

私は、医学部卒業後すぐにリハビリテーション科にて医師として働き始め、リハビリテーション科が主に対象とする疾患全般(脳卒中、脊髄損傷、骨関節疾患、リウマチ、小児疾患、切断など)の経験を積み、専門医となりました。いまま研鑽を積んでおります。

病気やけがになった直後から、リハビリテーションをすぐに始め、できるだけ短い期間で成果を上げる。一方、転倒などによってケガをしないように、転倒予防の指導なども行う。

リハビリテーションは、病院のみで行われるものではなく、実際に生活する家などでも行わなければなりません。訓練室で行うもの、入院している間だけではなく、退院後もできるように、我々がお手伝いをいたします。どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆さまはじめまして、4月より着任いたしました神経内科の小川知宏と申します。3月までに在籍していた獨協医科大学埼玉医療センターとの連携を含め、新越谷病院で自分自身の力を十分発揮できるように精一杯頑張っていきたい所存です。よろしくお願いいたします。



おがわ ともひろ
神経内科医 小川 知宏

はじめまして。令和6年4月に赴任してまいりました広松と申します。出身は千葉県ですが、埼玉県で初期研修を開始し、現在は一般内科に従事するとともに神経内科を専門として日々研鑽を積んでおります。まだまだ未熟者の身で微力ではありますが、当地域の医療に貢献できればと考えております。今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



ひろまつ ゆう
神経内科医 広松 悠

Contents

P1.新任医局員あいさつ
P3.季節の病院食・リハビリ科技士長あいさつ

P2.特定健診検査結果の見方
P4.健康フェスタ



健康チェックの季節が やってきました！



特定健診は受けたけど、検査結果の見方や意味がわからない
そんな経験はありませんか？
今回は特定健診で測定される採血検査項目とその内容についてご紹介します

※基準値は受診施設によって数値が異なります

項目	項目	単位	保健指導判定値	受診推奨判定値	説明
脂質検査	中性脂肪	mg/dL	150以上	29以下 300以上	主に身体のエネルギー源として重要ですが、多すぎると肥満や脂肪肝、動脈硬化など様々な生活習慣病の原因となります。食後の検査で上昇します。
	HDL-コレステロール	mg/dL	39以下	34以下 120以上	余分なコレステロールを回収して肝臓に運ぶ役割をして【善玉コレステロール】と呼ばれています。
	LDL-コレステロール	mg/dL	120以上	59以下 140以上	血管壁に溜まり、動脈硬化や心筋梗塞発症の危険因子とされ【悪玉コレステロール】と呼ばれています。
HDL-コレステロールやLDL-コレステロールのバランスや全体量（総コレステロール）、中性脂肪から、疾患の有無や程度を知ることができます。喫煙・肥満・糖尿病などによりHDL-コレステロールは低下してしまいます。					
肝機能検査	AST (GOT)	U/l	31以上	51以上	肝臓や心臓、骨格筋、赤血球などの細胞に含まれ、これらの障害で上昇します。
	ALT (GPT)	U/l	31以上	51以上	主に肝臓の細胞に含まれ、肝機能障害時に上昇します。
	γ-GTP	U/l	51以上	101以上	タンパク質を分解する酵素。肝臓や腎臓、膵臓の障害で上昇します。また、種々の肝障害やアルコール常飲者で高値を示します。
腎機能検査	血清クレアチニン (CR)	mg/dL	男性1.01以上 女性0.71以上	男性1.20以上 女性0.90以上	タンパク質以外の老廃物の一種で、腎機能障害で上昇します。
	eGFR	mL/min	—	50.0未満	腎臓がどのくらい老廃物を尿へ排出する機能があるかを現す指標です。
	尿酸 (UA)	mg/dL	7.0以上	7.5以上	細胞の新陳代謝によって生じる物質で、痛風は尿酸が手足の関節などに溜まり刺激を引き起こします。尿とともに体外に排泄されるため、腎機能の低下やアルコールの過剰摂取、美食により上昇します。
血糖検査	ヘモグロビンA1c (NGSP)	%	5.6以上	6.5以上	1~2か月前の平均的な血糖値を知ることができます。
貧血検査	白血球数 (WBC)	/μL	—	2500以下 9000以上	細菌やウイルスなどから身体を守る免疫機能の中心的な役割を担っていて、体内に異物が侵入した時に増加します。
	赤血球数 (RBC)	10 ⁴ /μL	男性399以下 540以上	男性359以下 580以上	貧血の有無や種類、程度を知ることができます。
			女性359以下 490以上	女性359以下 490以上	
	血色素量 (Hb・ヘモグロビン)	g/dL	男性13.0以下 16.7以上	男性35.3以下 16.0以上	
女性12.0以下 14.7以上			女性11.0以下 16.0以上		
ヘマトクリット値 (Ht)	%	男性38.4以下 49.0以上	男性35.3以下 52.9以上		
		女性35.4以下 44.0以上	女性32.3以下 47.0以上		

健康診断の目的は、自覚症状のない初期段階で異常を発見することです
持病がなく、定期的に病院にかかられていない方も自分の数値を知ること、今の体の状態がどうか、生活習慣を見直す必要がないかチェックする大切な機会です
当院は予約不要で特定健診を実施予定ですので、この機会に是非ご受診ください！



旬の食材を 食べよう！



アサリに豊富に含まれるビタミンB12は不足すると巨赤芽球性貧血や手足のしびれなどの神経障害を生じます。水に溶けやすいビタミンのため味噌汁や炊き込みご飯等、煮汁まで料理に使ってビタミンを逃がさずおいしく食べましょう！

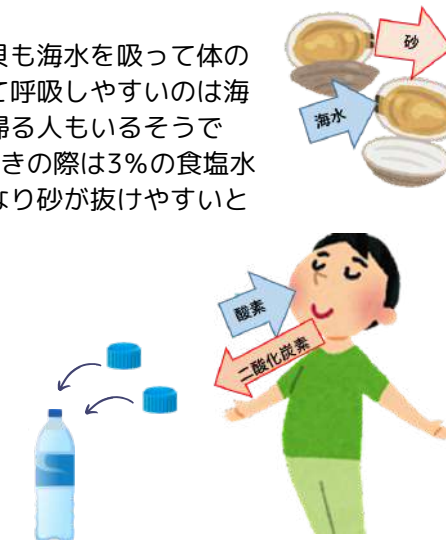
栄養士のワンポイントアドバイス

【砂抜き = 貝の呼吸】

人が酸素を吸って二酸化炭素を吐くように貝も海水を吸って体の中の水や砂を吐き出します。アサリにとって呼吸しやすいのは海水といわれるため潮干狩りでは海水を持ち帰る人もいます。日本近海の塩分濃度は約3%とされ砂抜きの際は3%の食塩水を使用することでアサリの呼吸がしやすくなり砂が抜けやすいといわれています。

【3%食塩水の簡単な作り方】

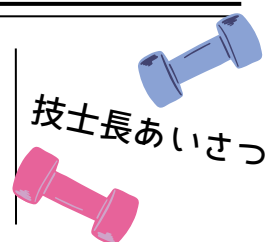
500mlのペットボトルにキャップ2杯分の塩を入れ水を注げば完成！
*キャップの形状によってはこの限りではありません



当院では行事食としてあさりの香りをお楽しみいただけるよう「深川めし」を提供しました。



リハビリ科ってどんな活動 をしているの？



リハビリテーション科は4月より80名体制となり、さらに明るく・元気にパワーアップし、回復期から在宅・地域のリハビリまで、幅広くリハビリテーションを提供していきます。
入院・外来・通所・訪問、全ての患者様・利用者様へリスク管理を行いながら、適切な負荷量で早期からの機能改善、体力の向上、ADLの再獲得、入院生活の質の向上、社会復帰、社会参加をサポートしております。
また、職種や疾患、病期などに専門性を持ち、患者様・利用者様が1日でも早く元の生活に戻れるよう、スタッフ一同日々研鑽し、患者様・ご家族に寄り添い、個別性・専門性を大切にし、「これまでの生活」「これからの生活」を考えたりハビリテーションを提供してまいります。



リハビリテーション科 技士長
まいた たかひろ
理学療法士 眞板 隆大

