

相川

2019年秋号

みんなの広報誌

今回の内容

- ◆ 当院でできる検査のご案内
- ◆ 『実は問題の多い日本人の食生活』
- ◆ インフルエンザ予防接種のご案内

など



最近のできごと

夏祭り

8/2 創立記念日には、毎年恒例の夏祭りを開催しました！

いつもと違う診療所の雰囲気、職員も楽しい時間を過ごすことができました！



平和堂コラボ企画

7・8月のテーマは「夏バテ」でした。



7月には冷房による冷え、地球温暖化など現代の夏バテ対策について、8月には疲労回復レシピを紹介しました。

学生実習

7・8月は学生実習がありました。熱心な姿が印象的でした！みなさんの将来が楽しみです。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



相川みんなの健康講座

『実は問題の多い日本人の栄養状態』というテーマでお話しました。さまざまなかからの不調も、栄養バランスが崩れてしまっているせいかもしれません。

健康講座の内容は
内側のページへ



* 当院でできる検査 *

当院でできるようになった検査のご案内です

💡 ホルター心電図

🖋️ どんな検査？

携帯型心電図を24時間装着し、日常生活上の心電図波形や脈拍を記録して分析します。不整脈の出現や、狭心症が疑われるときに行います。



世界最小・最軽量クラス

🖋️ 当院で使用している機械の特徴

日本人の生活スタイルに合わせ、つけたままの入浴が可能！夏場の入浴できない不快感を取り除き、冬場のヒートショックも評価できます。



検査の流れ

1日目

機械の装着

普段どおり
過ごす

2日目

機械を外しに
来院

検査後

7~10日

解析結果
説明

💡 神経伝導速度

🖋️ どんな検査？

糖尿病の治療をされている方が対象です。痛みなどの刺激が神経を伝わっていく速度をはかります。糖尿病神経障害の診断に有用です。



検査に必要な時間は約3分。ふくらはぎのあたりに機械を当て、微弱な電流を流します。

(受診者用)

DPN(糖尿病性末梢神経障害) 検査レポート

-脚脛神経伝導検査-

検査日: 2019/02/28

DPN検査では、足の神経に電気が伝わる、も遅度と振幅(大きさ)を測定します。神経障害の有無や程度を、評価することができます。

■ あなたの検査結果

	あなたの 結果	基準値
伝導速度 (CV)	60 m/s	52 m/s以上
振幅(大きさ) (Amplitude)	12 μ V	6 μ V以上

検査日時: 02/28 18:06

予備・経過観察・基準値なし ... エラー

■ あなたの神経障害の程度

■ 糖尿病性末梢神経障害が疑われる場合は、以下に注意しましょう

血糖管理	血圧・脂質管理	生活習慣の改善	足のケア
<input type="checkbox"/> 血糖コントロール <input type="checkbox"/> 血糖コントロール	<input type="checkbox"/> 血圧コントロール <input type="checkbox"/> 脂質コントロール	<input type="checkbox"/> 運動 <input type="checkbox"/> 食事の改善 <input type="checkbox"/> 禁煙・禁酒	<input type="checkbox"/> 足のケアをチェック <input type="checkbox"/> 靴擦れやけものに注意する

■ 糖尿病性末梢神経障害 (DPN) について

糖尿病性末梢神経障害は、糖尿病の3大合併症の一つで、糖尿病患者の4割が合併するとされています。糖尿病の初期から進行します。全く自覚症状を伴わない場合も多いので、早期のチェックが重要です。神経障害が進行すると、足の痺れや痛み・足の知覚低下・足の壊疽といった場合があります。また、自律神経障害や転倒のリスクが高まります。早に一度は本検査を受けるようにしましょう。

※検査結果は自己判断せず、必ず医師に相談してください。(医師) 糖尿病科/内分泌科/内科/神経科 糖尿病内科 豊原 幸子 医師

検査後にレポートをお渡しします

* 実は問題の多い日本人の食生活 *

しっかり食べているつもりでも、実は十分な栄養素がとれていないかも…

● 国民健康・栄養調査 (H29 年) の結果

現在の日本人の栄養状態は決してよいとはいえない

すべての年代でビタミン B₁ とカルシウムの摂取量が推奨量に達していない。
高齢者では、さらに、マグネシウム、亜鉛、その他のビタミン B 群が不足している。



● どうして栄養状態がよくないの？

加工食品、精製食品の利用が原因！？

- 水煮、洗浄で水に溶けやすいビタミン、ミネラルが食材から流れ出てしまう
- pH 調整や雑菌繁殖防止目的で使用されるリン酸塩が、ミネラルの吸収を阻害する
- 精製食品はビタミン、ミネラル、繊維が取り除かれている

● ビタミン・ミネラルを十分に摂るには…

なるべく素材そのものを自ら調理して食事をする

ビタミン・ミネラルをしっかり摂るためには、全身を利用できる煮干やあご(とびうお)、昆布でダシを摂ることがオススメです。

どうしても外食やお惣菜などの利用が多くなってしまう場合はサプリメントの利用もひとつの手段です。



スタッフブログ

* みちえとよしこの部屋 *

更新おたのしみに★

栄養士のみちえと事務のよしこの2人が『やわらか米ちゃん日記』にお邪魔してブログを始めました。

最近のできごとや気になることについてお話しています。

2人の気ままな会話をのぞいてみてください♪





連絡掲示板



* インフルエンザ予防接種 *

日程：10月1日（火）から
10月15日（火）から12月27（金）まで
の月～金曜日は、感染予防のために
午後3時20分からインフルエンザ予防
接種のための特別枠を設けています。

予約：ネット予約、電話予約

確実な接種のためには、ご予約をおすすめ
します。在庫によっては予約なしでの接種
も可能ですので、お問い合わせください。

9月末までのLINE@おともだち登録
でインフルエンザ予防接種クーポン
をプレゼント 

LINE@おともだち登録こちら→



* イベントのお知らせ *

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8 ★	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 ★	30	31		

平和堂みんなの健康相談会

10月8日（火） 午後2:00 から
場 所：平和堂 グリーンプラザ店 イトイコナ
テーマ：ミネラルについて
講 師：院長 梶野

相川みんなの健康講座

10月29日（火） 午後2:30 から 
場 所：当院 待合室 開始時間に
ご注意ください
テーマ：人生会議をしてみませんか（ACPについて）
講 師：院長 梶野

11月以降のイベント詳細は院内ホワイトボードや
ホームページなどをご覧ください。

すべて無料でご参加いただけます 

* 自動精算機を導入しました *

硬貨は
ここに入れます。

入れた金額は、
機械が自動で
計算します 



紙幣はここに入れます。
まとめて入れることが
できます。



スギ薬局相川店 すぐ横

相川みんなの診療所

内科 糖尿病内科 消化器内科 小児科
各種検診 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

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](mailto:aikawa.minnanokoe@gmail.com)

HPはこちら→

