ご自由にお持ちください

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

熱海所記念病院広報誌

ひまわり

夕方５からの乳がん検診
「５時からマンモ」
好評受付中！

◇常勤医師紹介「整形外科・脳神経外科」
◇放射線技師からの「乳がん検診」のはなし
◇TOKORO NEWS（行事報告）
◇H30 第１回健康コミュニティ開催しました
◇食事アンケート結果
◇救急受診アプリ「Q 助」・＃8000 こども救急相談をご存じですか？
◇連携登録医療機関のご紹介
◇検査項目の見方
◇TOKORO information
◇季節のおかず【モロヘイヤと豚肉のにんにく炒め】
◇送迎車両のご案内

夏 Vol.118
2018summer

熱海所記念病院

常勤医師紹介

熱海所記念病院には 13 名の常勤医師がいます。
外来の患者さまはもちろん、入院中の患者さまや夜間・休日の救急対応も致します。
今回は「整形外科」「脳神経外科」の医師をご紹介します。
次号では「循環器科」「内科」「外科」「放射線科」の医師をご紹介します。

整形外科

診療内容

1. 脊椎脊髄疾患
変形性脊椎症、椎間板ヘルニア、
脊柱管狭窄症、側彎症、
後縦靭帯骨化症、脊椎分離すべり症等

2. 関節疾患
変形性関節症、前股関節症、
大腿骨頭壊死、慢性関節リウマチ、
足のけが、各種人工関節置換等

3. 外傷
骨折、脱臼、靭帯損傷、
変形治癒の矯正、偽関節、
骨髄炎、手のけが

4. 小児整形外科
斜頸、先天性内反症、
先天性股関節脱臼等

院長 金井　洋

2017 年 7 月に院長に就任しました。
地域の患者さまが、この地域で安心して
暮らせるように１人ひとりに適した医療を
提供できるよう努めて参ります。

出身大学：東京医科大学　昭和 63 年卒
専門分野：外傷、整形外科一般
資格：日本整形外科専門医、
運動器リハビリテーション認定医

小西　隆允

2018 年 4 月から赴任しました小西です。
怪我もそうですが、頸部痛・腰痛・関節痛等、普段から
お困りのことも診させていただきますので気軽にご相談
ください。

出身大学：東京医科大学　平成 25 年卒
専門分野：整形外科一般
資格：-

脳神経外科

特徴

頭痛、めまい、麻痺、痙攣、意識障害
などを起こす脳の病気を治療します。

治療対象疾患

1. 脳腫瘍
良性腫瘍・悪性腫瘍の開頭による脳神経外科手術
ガンマナイフによる放射線治療
2. 脳血管障害
頸動脈内膜剥離術（CEA）
頸動脈内ステント留置術（CAS）
浅側頭動脈―中大脳動脈バイパス術
（STA-MCA Bypass）
脳血栓溶解療法（超急性期）
血栓回収術
脳内出血に対する開頭血腫除去術
くも膜下出血に対する脳動脈瘤コイル塞栓術
脳動脈瘤クリッピング術
3. 機能的疾患
顔面けいれんや三叉神経痛に対する
神経血管減圧術

名誉院長 杉浦　誠

東京女子医大医学博士・脳神経外科専門医・
脳卒中学会専門医・産業医・ICLSｲﾝｽﾄﾗｸﾀｰ・
災害時医療ｺｰﾃﾞｨﾈｰﾀｰ・静岡県ﾒﾃﾞｨｶﾙｺﾝﾄﾛｰﾙﾌﾟﾛﾄｺｰﾙ
指導医　などの資格を持っています。43 年間の長い
診療経験を生かし、診療します。
得意分野はてんかん・認知症です。

出身大学：大阪医科大学　昭和 50 年卒
専門分野：脳神経外科
資格：脳神経外科専門医、脳卒中学会専門医、
ICLS インストラクター、災害医療コーディネーター、
熱海市医師会理事

脳神経外科部長 望月　悠一

カテーテル・手術・時には両方を併せて
患者さま１人１人にベストな治療を提供
していきたいと思います。よろしくお願い致します。

出身大学：浜松医科大学　平成 21 年卒
専門分野：脳神経外科
資格：脳神経外科専門医、
神経血管内治療専門医

ガンマナイフ部長 中谷　幸太郎

薬を飲んでもなかなか治らない頭痛でお悩みの
方がおられましたら、頭痛外来にて相談にのり
ますのでご連絡ください。
頭痛外来：毎週水曜日午後

出身大学：札幌医科大学　平成 6 年卒
専門分野：脳神経外科、ガンマナイフ、頭痛
資格：脳神経外科専門医、がん治療認定医

ガンマナイフとは？
ガンマ線（放射線）を病巣部のみに集中的に照射する
“メスを使わない” 治療法です。
従来のような開頭手術を行うことなく、短時間で、
かつ低侵襲の治療を行うことができます。
--- 対象疾患 ---
転移性脳腫瘍・悪性リンパ腫・脳動静脈奇形・
海綿状血管腫など

金　吉秀

脳神経外科領域の疾患は難しい単語が多く、
不安になる疾患も多数あると思います。
なるべく、理解しやすい文章で丁寧に説明致します。

出身大学：弘前大学　平成 27 年卒
専門分野：脳神経外科

回復期リハビリテーション専従医 高橋　研二

患者さまの訴えをよくお聞きし、これに対して
診療することをモットーとしております。

出身大学：東京医科大学　昭和 50 年卒
専門分野：脳神経外科
資格：脳神経外科専門医

放射線科

放射線技師からの「乳がん検診」のはなし

乳がんはまだ私には関係ない？

●壮年層女性のがん死亡原因のトップ

今、日本女性の 12 人に 1 人が乳がんにかかるといわれています。亡くなる方は年々増加し、今では 1 年間に約 1 万 3 千人。ここ 30 年の乳がんの急激な増加は、食生活やライフスタイルの変化がエストロゲン（女性ホルモン）の分泌に影響しているためとみられています。

乳がんは女性の壮年層（30 ～ 64 歳）のがん死亡原因のトップになっているにもかかわらず、無関心な人が多いのも現状です。

●最もかかりやすいのは 40 代

「乳がんはまだ私には関係ない」と思っていませんか？

乳がんにかかる人は 30 代から 40 代にかけて急増します。ピークは 40 代後半～ 50 代。

「閉経後は大丈夫」「50 歳過ぎたら乳がんにならない」と、いうこともありません。

また、若いからといって油断はできません。　乳がんは何歳でもかかる可能性があります。

家族や親戚に乳がんがいない、出産・授乳経験があるから大丈夫。と、いうこともいえません。

つまり、乳がんにならない、と言える人は一人もいないのです。

●早期なら約 90%が治癒します

残念ながら、現在乳がんの予防法はありません。しかし早期発見であれば、約 90%の人が治癒します。

決して怖い病気ではありません。早期発見のために、検診を受けましょう！

マンモグラフィ検査って？

●マンモグラフィとは？？

マンモグラフィは早期の乳がんを発見できる乳房専用の X 線撮影のことです。

●撮影にかかる時間は 20 分程度

乳房専用の撮影室での検査になります。

一方の乳房につき 1 ～ 2 方向の撮影を行います。乳房を圧迫しながらの撮影になるため、痛みをともなう事もあります。（圧迫することにより、立体的な乳房より広くみせることができます）

●被ばく線量はごくわずか

マンモグラフィは X 線検査なので、放射線被ばくがありますが、乳房だけの部分的なもので、1 回の画像の撮影で受ける放射線の量は、東京からニューヨークへ飛行機で行くときに浴びる自然放射線（宇宙線）とほぼ同じ量。マンモグラフィ撮影による危険性はほとんどありません。

それより、撮影によって早期乳がんが発見できることのメリットの方がはるかに大きいのです。

セルフチェックもしましょう！

乳がんの早期発見には、マンモグラフィはもちろんですが、なによりセルフチェック（自己検診）が大切です。

セルフチェックとは、最低でも月 1 回、自分の乳房を触って変化を見つける方法です。

今までセルフチェックを行っていなかった人も、検診後は正常な自分の乳房を知り、小さな変化に気づけるよう日々のセルフチェックをおすすめします。

どんな人が乳がんにかかりやすい？

乳がんは乳房にできる悪性の腫瘍です。
誰にでもかかるリスクがありますが、下記に当てはまる方は特に注意してください。

- □ 初潮が始まるのが早かった人、または50歳以上で閉経した人
- □ 出産の経験がない人
- □ 初産年齢が30歳以上の人
- □ 出産したのが30歳以前でも、子どもに母乳をあげなかった人
- □ 子宮内膜症などで、エストロゲン製剤を長期間服用している人
- □ 乳腺の良性疾患にかかったことがある人
- □ 肥満気味の人
- □ 脂肪が多い食事をとっている人
- □ 家族や血族に乳癌を発病した人がいる人

検査のプラン・料金は？

乳がんドック

◆マンモグラフィ検診　8,640 円
　診察・触診・マンモグラフィ

◆エコー検診　6,480 円
　診察・触診・エコー検査

◆オプション
　エコー検査　3,672 円
　採血（腫瘍マーカー 2 項目）　4,752 円

熱海市市民検診

平成３０年６月１日～２月２８日まで
対　象　者：熱海市に住民登録のある 40 歳以上の偶数年齢の女性
自己負担金：1,000 円

※詳しくは熱海市より配布された受診券をご覧ください

お手元に受診券が届いていませんか？

＼新プラン！！／

夕方５時からの乳がん検診

5時からマンモ

対象プラン：乳がんドックライトプラン
４，９８０円
（マンモグラフィ撮影のみ、結果は後日郵送）

受 付 時 間：16：30 ～ 18：30
検査実施時間：17：00 ～ 19：00

予約受付：0557-85-1063

10:00 ～ 17:00（月～金）
※土曜日は 12:00 まで

熱海所記念病院の放射線科には 4 名の女性技師がいます。（1 人は育休中です。）
検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師が撮影を行います。

行事報告

2018年 5月～7月 TOKORO NEWS！

研修会や行事のご紹介します。

5月　BLS研修

新入職員を対象にBLS（一次救命処置）研修を行いました。杉浦名誉院長が講義を行った後、人形を使い実習を行いました。医療に携わる者として、一次救命の基本と命の大切さを確認できる講習となりました。

ＢＬＳ一次救命処置（Basic Life Support）とは
呼吸が止まり、心臓も動いていないと見られる人の救命へのチャンスを維持するため、特殊な器具や医薬品を用いずに行う救命処置であり、胸骨圧迫と人工呼吸からなる心肺蘇生法、そしてAEDの使用を主な内容とする

5.29　感染勉強会

感染対策委員会主催による全職員を対象とした、勉強会を行いました。
感染の予防について講義と実技研修を行いました。
全職員が意識を持ち対策を行っていきたいと思います。

6.1 地域医療連携フォーラム

看護師主体で熱海初の第１回熱海地域連携フォーラムを開催しました。
当院の医師看護師・MSWをはじめ地域の在宅医・訪問看護師介護福祉士・ケアマネジャー・薬剤師・歯科医師など94名が参加し、　活発な意見交換が行われました。

6.27　消防訓練

新入職員・中途入職者を対象に消火器の使用訓練を行いました。
もしもの時の為に定期的に訓練をするとともに、火災を起こさないように日頃から注意していきたいと思います。

7.7　七夕まつり

サービス向上委員会主催による入院患者さまを対象とした七夕祭りを開催しました。かき氷やビールゼリー（りんご味）・写真撮影コーナー・ボーリング・魚釣り・ネイルアートの催しやななみ音楽隊による演奏会を行い、患者さまに楽しんで頂きました。

広報委員

リハビリテーション科
平成３０年度　第１回　健康コミュニティ開催報告

Q. 健康コミュニティって？

A. 当院のリハビリテーション科が主催し、地域の皆様を対象とした身体と健康にまつわるお話をする地域講座です！
定期的に開催されており、今回で通算12回目となります。

今回のテーマ：ストレッチの正しい行い方
～楽しい生活を送るために～

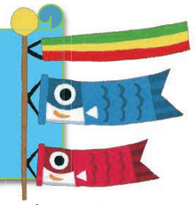
～講師より一言～
お忙しい中、多数のご参加ありがとうございました。
参加人数は25名であり、今回初めて健康コミュニティに参加された方が多くみられました。
講座では、正しいストレッチの知識を伝えることに加え、実際に実技を交えることで実施方法が理解しやすくなるように工夫をしました。講座後の質疑応答では活発に質問が寄せられ、自分の病気や身体の特徴を踏まえ、実生活にどのように応用したらいいのか等、参加者の意欲・関心の高さが垣間見える充実した時間となりました。
今後も、参加者皆様の健康な生活を支援するために、より良い講座内容や情報を提供できるよう、リハビリスタッフ一同活動していきますので、何卒よろしくお願いします。

～患者さまからのご感想～
・分かり易くて大変良かったです
・「軸」という事を学びました。丁寧に教わりありがたいです。
・下田から来たので遠かったが良い内容で良かった。
・とても気持ち良いです。参考になりました。
・30秒保持はきついと思います。

次回開催
日時：8月18日（土）　14：00～（開場13：30）
演題：「ロコモーティブシンドロームについて」
～今日から始めるロコモ予防～
自宅で行える筋力トレーニング・バランストレーニングを実施します。動きやすい服装でお越しください。
お申込み：0557-82-3000

～平成30年度開催予定～
第１回　6/9
第２回　8/18
第３回　10/13
第４回　12/8
第５回　2/9

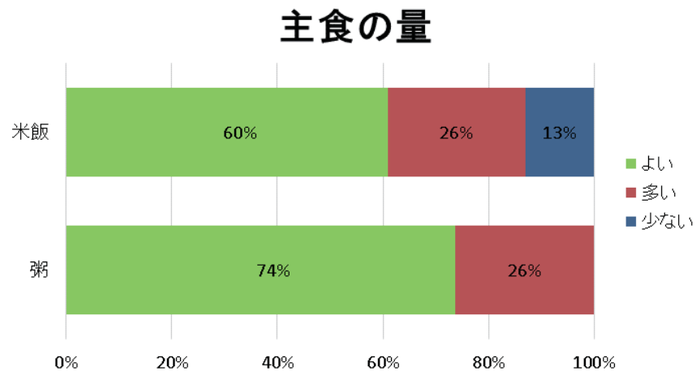
５月食事アンケート結果



５月８日（火）に患者様対象に食事アンケートを実施いたしました。

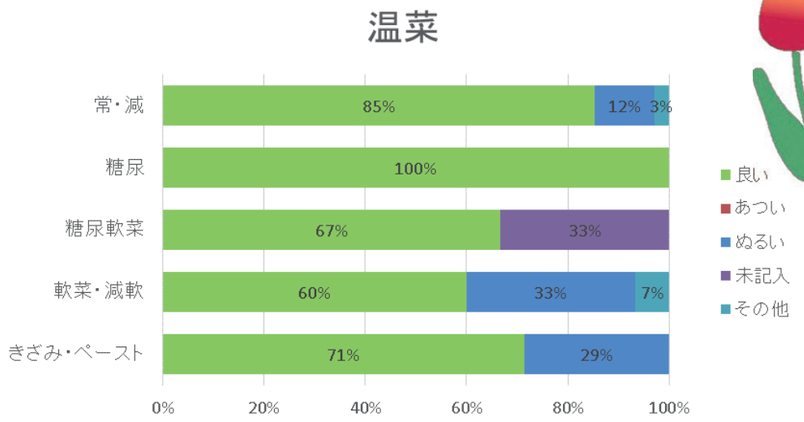
ご協力ありがとうございました。その結果をご報告します（一部抜粋）。

１．食事の量について



前回アンケート（2 月）に比べ、主食が「多い」という回答が増加しました。患者様へは必要栄養量摂取の為に主食摂取が重要であることをご理解いただけるよう伝えていきますが、食事を負担に感じている様子の患者様がいらっしゃる場合は栄養科へご連絡ください。

２．食事の温度について



前回アンケート時に比べ主食・汁物・温菜・冷菜４つの項目すべてにおいて「ぬるい」との回答が増えていました。適温提供を心掛け、常に盛り付け後に速やかに配膳するよう徹底していきます。

３．食事のかたさについて

「おかずの中でかたい・やわらかいと感じたもの」　の記述内容

・肉が硬い（常食２名、全粥食１名、減塩１名、軟菜一口大１名・粗きざみ１名、減塩軟菜１名、糖尿軟菜１名、腎臓食１名）
・芋類や肉が硬い（常食）
・葉が飲みこめない.（常食）
・ブロッコリーが硬い（常食）

・魚がやわらかすぎる（軟菜一口大）
・野菜（葉物）がやわらかすぎる（常食１名、減塩１名、糖尿軟菜１名）

＜主食についてのご意見＞
・ご飯が軟らかく量が多く感じる日がある（常食・米飯）
・ご飯がお粥でとても食べやすいでした（常食・全粥）

当院で給食に使用している食品の中で「肉が硬い」という回答が９件ありました。
今後は肉類を食べやすく提供するための工夫を行っていきます。
患者様が噛み辛そうにしていたり、口の中に食べ物が残ってしまったりしている場合には、栄養科にご相談ください。

今後も患者様に適した食事提供に努めていきます。

ご意見・要望あれば栄養科へお声かけ下さい。

広報委員

看護部からのご案内

全国版救急受診アプリ (愛称「Q 助」) をご存じですか？？

～症状の緊急度を素早く判定！　救急車を呼ぶ目安に！～

突然の病気やケガが発生した時、救急車をよぶ？
自力で病院へ行く？ 様子をみる？
どうすれば良いのか悩んだ事はありませんか？

そんな時は・・・『**Q 助（きゅーすけ）**』**をご利用下さい！**

※患者さんの状態 (緊急度) を判定し、必要に応じた情報を提供するアプリが消防庁で開発され、無料で提供されています。

使用方法は・・・

☆初めに☆

急な病気やケガをした時にアプリ「Q 助」を開いたのち、画面の指示に従って該当する症状を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応が分かりやすく表示されます。

☆緊急度が判定されると☆

119 番に電話ができるようにアイコンが表示されたり、
病院など医療機関の検索や、タクシーなど受診手段の検索が行える様にアイコンや説明文が表示されます。
また、救急電話相談窓口や小児救急電話相談事業の電話番号も記載されていますので参考にできます。

総務省サイトへ
繋がります。

熱海市の救急件数は年々増加の一途をたどり、平成 28 年中には、3,196 件出動しています。救急車により医療機関に搬送された方は、2,911 人でありますがそのうち約 5 割の方は入院の必要がない「軽症」の患者さんでした。尊い生命を救うためには、救急車の適正な利用が必要です。（熱海市ホームページより抜粋）

小児の場合は？？？

＃8000 静岡こども救急☎相談をご存じですか？？

夜間や休日、お子さん（15 歳まで）の急な発熱、怪我等でお困りのとき、
周りに相談できる人がいなくて不安なとき、
救急病院に受診させるべきか迷われている時、
「静岡こども救急電話相談」をご利用下さい。

【電話番号】】
プッシュ回線の固定電話、携帯電話「**#8000 番（シャープ 8000）**」
ダイヤル回線の固定電話、IP 電話「**054-247-9910**」
県境の一部地域（熱海市泉、裾野市茶畑の一部）「**054-247-9910**」

【相談時間】
平日 18 時～翌朝 8 時
土曜 13 時～翌朝 8 時
日祝（年末年始を含む）8 時～翌朝 8 時

相談は無料ですが、通話料は利用者の負担となります。
相談はあくまでも助言であり、診療は行いませんのでご了承願います。
相談員の助言により、家庭での対処とするか、医療機関を受診するかは最終的に保護者の方にご判断いただきます。
緊急性のあるお子さまのための電話ですので、育児相談はご遠慮下さい。
話し中の場合は恐れ入りますが、少し時間をおいておかけ直し下さい。
明らかに重症の場合は、迷わず 119 番をご利用下さい。

地域医療連携課職員による連携登録医療機関のご紹介

渡辺耳鼻咽喉科アレルギー科クリニック

院長　渡辺修一先生

渡辺院長からのコメント

私の専門である耳鼻咽喉科というのは、文字通り耳と鼻と咽喉を診療する科という事になります。実はその他にもみる範囲は意外に広く、おおよそ胸部から上、眉毛よりも下の範囲が耳鼻科の範疇ということになります。
副鼻腔炎・蓄膿症の手術の相談やアレルギー性鼻炎・花粉症の相談、レーザー手術や舌下免疫療法、聞こえや、補聴器、めまい、顔面神経麻痺、嗅覚や味覚、いびき、睡眠時無呼吸症候群、滲出性中耳炎の相談、ダイビングや飛行機での耳痛相談、耳管狭窄症の相談・処置、高山病・時差ボケの相談・ドーピングの相談等もおこなっています。
従いまして、何か体の不調を感じたら気兼ねなく、渡辺耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニックへ相談にいらしてください。

渡辺耳鼻咽喉科・アレルギー科クリニック
院 長 渡辺 修一
熱海市田原本町９－１ 第一ビル３F
TEL 0557-81-6396 FAX 0557-81-6397
http://watanabejibika.co/index.html

診療日、受付時間
平日 9：00 ～ 11：30　14：00 ～ 17：30
土曜日 9：00 ～ 11：30
水曜日・土曜日午後・日曜・祝日休診※その週に祝日がある場合は水曜午前は診療します。
※花粉症の時期は水曜日の午前中診療あり

FM 熱海湯河原 Ciao! にて
毎週水曜日 12：30 から
渡辺 Dr. のおしゃべりタイム放送中

広報委員

検査科 検査項目の見方

検査技師が検査項目について解説します。

今回は『肝機能』の検査項目について解説します！

◎代表的な肝臓の機能

代謝・・・糖代謝は糖質を分解してグリコーゲンとして貯蔵し、必要に応じてグルコースに変えて血液中に放出します。
また、たんぱく質、脂質代謝は必要に応じて利用しやすい形に分解・合成します。

解毒作用・・・有害物質であるアンモニアや、不要になったホルモン、薬物などを無毒化します。

胆汁生成・分泌・・・胆汁は老廃物を流したり、脂肪の消化・吸収を助けます。

◎肝機能検査

①肝機能の障害を反映するもの・・・AST（GOT）、ALT(GPT)、LDH
肝細胞内に存在する酵素で、肝細胞の破壊により血清中に逸脱、放出され高値となります。

②胆汁のうっ滞などを反映するもの・・・ALP、γ-GTP、ビリルビン
胆道系の酵素で、胆汁の流れが妨げられると血液中で増加します。
γ-GTP はアルコール摂取量と相関があります。

③肝臓の予備能を反映するもの・・・アルブミン (ALB)、コリンエステラーゼ (Ch-E)、コレステロール (T-CHO、LDL-CHO、HDL-CHO)、PT(プロトロンビン時間)、血小板数
肝細胞内で合成され血中に放出されます。

④腫瘍マーカー・・・AFP(α- フェトプロテイン)、PIVKA- II
AFP は肝細胞の癌の時に上昇します。急性・慢性肝炎や肝硬変でも上昇します。
PIVKA- II は肝細胞癌に特異性の高いマーカーです。抗凝固剤 (ワーファリン) や抗てんかん剤、抗結核剤を服用している時も上昇することがあります。

TOKORO information

■平成３０年度第２回　健康コミュニティを開催します

当院のリハビリテーション科が主催し、地域の皆様を対象とした身体と健康にまつわるお話をする地域講座です！

「ロコモーティブシンドロームについて」
～今日から始めるロコモ予防～

熱海 海の見える病院 リハビリテーション科　主任　理学療法士　宮上　純貴

日程：**2018 年 8 月 18 日（土）**
時間：14：00 開演（13：30 開場）
場所：熱海所記念病院　外来待合室
参加費：無料
お申し込み：0557-82-3000

自宅で行える筋力トレーニング・バランストレーニングを実施します。動きやすい服装でお越しください。

■平成３０年度話の図書館を開催します

今年度も熱海所記念病院公開講座を行います。

1. 最新の脳のカテーテル治療
～切らずに治す脳卒中～

熱海所記念病院　脳神経外科部長　医師　望月　悠一

2. 脳卒中を予防する食生活
～健康でいきいきと過ごすヒント～

熱海所記念病院　栄養科　管理栄養士　佐久間　しおり

日程：**2018 年 9 月 22 日（土）**　時間：14：00 開演（13：30 開場）
場所：熱海所記念病院　外来待合室　参加費：無料
定員：50 名　お申し込み：0557-82-3000

事前にお電話または受付にて、お申し込み下さい。

■マンモサンデー・日曜日に乳がん検診を行います

今年も、10 月の第 3 日曜日に乳がん検診を行います。
当院では JMS ジャパンマンモグラフィーサンデーに賛同し、
毎年 10 月の第 3 日曜日に乳がん検診を行っています。
平日忙しくしている女性の方へ、ぜひこの機会に検診を受けませんか？

日程：**10 月 21 日（日）**
詳細は決まり次第、院内掲示やホームページにてお知らせいたします。

■平成 30 年度　熱海市市民健診を実施しています

お手元に受診券は届いていませんか？
検診によって実施時期が異なりますのでご注意下さい。
ご予約・お問い合わせ：0557-82-3000
乳がん検診専用：0557-85-1063

肝炎ウイルス検診　6月～8月　790円

検査日時
月曜～土曜午前

- 血液検査
- 受診券に記載の年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳で市からの受診券をお持ちの方（これに該当の方は自己負担はありません）
- 41歳以上で受診券に「同封文書確認」と記載のある方
- **※これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことがある方、現在治療中の方は対象外**

大腸がん検診　6月～7月　9月～10月　自己負担なし

検査日時
月曜～土曜午前

- 便検査（2日分の便を採取します）
- 40歳以上の方

前立腺がん検診　6月～8月　500円

検査日時
月曜・水曜・金曜
13:30～14:00

- 採血検査
- 50歳以上の男性の方
- **※前立腺疾患で治療中または経過観察中の方、PSAの検査を1年以内に受けたことのある方は対象外**

胃がん検診（胃バリウム）9月～10月　900円

検査日時
月曜～土曜午前

- レントゲン検査
- 40歳以上の方
- **※妊娠中、入院中、胃の全摘手術後の方、胃の疾患で治療中の方、すでに胃カメラを受けている方は対象外**

胃がん検診（胃カメラ）6月～平成30年2月　2，000円

検査日時
月曜～金曜
午前のみ

- 胃内視鏡検査
- 50歳以上で受診券の年齢が偶数年の方
- **※妊娠中、入院中、胃の全摘手術後の方、胃の疾患で治療中の方は対象外**

乳がん検診　6月～平成30年2月　1，000円

検査日時
月曜～土曜午前

- マンモグラフィー検査（視触診はありません）
- 40歳以上で受診券の年齢が偶数年の方
- **※ペースメーカーを装着している方、豊胸手術を受けている方、妊娠中の方、授乳中の方、乳腺疾患で治療中、経過観察中の方、自覚症状のある方は対象外**

子宮頸がん検診　6月～平成30年2月　900円

検査日時
月曜･･･女性医師
水曜･･･男性医師

- 内診と細胞診
- 20歳以上で受診券の年齢が偶数年の方
- **※生理中の方、自覚症状のある方は対象外**

広報委員

栄養科　管理栄養士の

季節のおかず

モロヘイヤと豚肉のにんくに炒め

★モロヘイヤと豚肉のにんにく炒め（２人分）

【材料】
- 豚ロース肉（薄切り）…１６０g
- モロヘイヤ…２００g
- にんにく…１片
- ごま油…大さじ 1/2

（A）
- 醤油…大さじ１
- みりん…大さじ１
- 酒…大さじ１

栄養量：１人分
エネルギー：３３０kcal
たんぱく質：２０．２g
脂質　　：２１．６g
塩分　　：１．６g

【作り方】
① モロヘイヤは約５ｃｍの長さに切り、茎と葉に分ける。
　にんにくはみじん切りにする。
② 豚肉は３等分に切る
③ 温めたフライパンにごま油を入れ、豚肉を中火で炒める。
④ にんにくとモロヘイヤの茎を加えて、強火で約１分炒める。
⑤ （Ａ）とモロヘイヤの葉も加えて、さらに約１分炒めて完成。

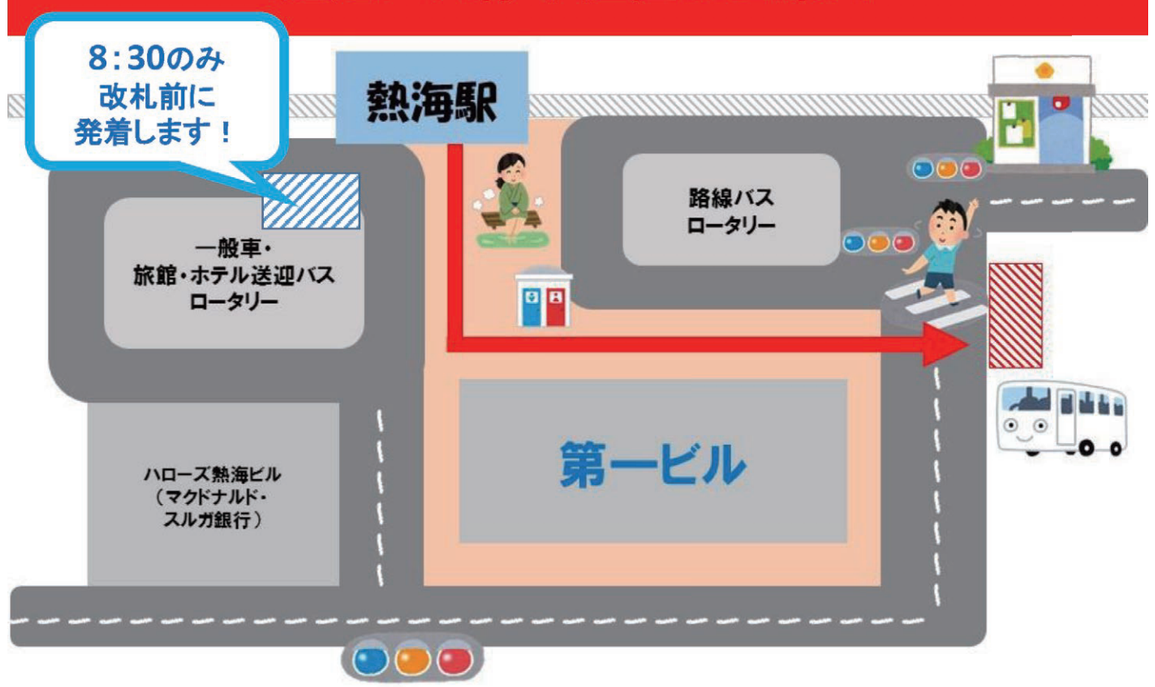
【効能と効果】
「モロヘイヤ」は、ビタミン･ミネラルを豊富に含み、太古のエジプトでは王族しか食べる事が許されなかったために、「王様の野菜」とも呼ばれる、とても栄養価の高い野菜です。
モロヘイヤには、抗酸化作用・がん予防に効果のあるβ-カロテンや、骨粗鬆症予防に効果のあるビタミンK、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれ、それぞれの含有量は野菜の中でもトップクラスです。また、ネバネバ成分である「ムチン」には、胃などの消化器の粘膜を保護し、消化不良や食欲不振を防ぐ働きがある為、夏バテで弱った胃を優しく癒してくれます。
血糖値・コレステロール値の上昇を防ぐ役割も兼ね備えているのもポイントです。
疲労回復効果のあるビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に食べて、夏バテ対策に臨みましょう！

熱海所記念病院
送迎車両時刻表

※８：３０のみ熱海駅発の車両は熱海駅改札前に停車します。

	熱海駅→病院　行		病院→熱海駅　行
	熱海駅発	わかなや前	病院発
8時	30	-	45
9時	00　30	05　35	15　45
10時	00　30	05　35	15　45
11時	00　30	05　35	15　45
12時	00　30	05　35	15　45
13時	00　30	05　35	15　45
14時	00　30	05　35	15　45
15時	00　30	05　35	15　45
16時	00　30	05　35	15　45

送迎バス停車位置のご案内



医療法人社団　伊豆七海会

熱海所記念病院

ガンマナイフ

開頭手術を施さないで、脳腫瘍などの疾患を治療する一定位放射線治療装置「ガンマナイフ」設置施設です。

ドライブシミュレーター

治療後の自動車運転再開を支援します。
リハビリテーションの一環としてドライブシュミレーターを用いた練習を行い、運転技術の向上を支援します。
また、高齢や認知症で運転が不安という方へ、危険予測などの運転機能の評価・運転能力の訓練を行っています。

回復期リハビリテーション病棟

脳血管疾患や大腿骨頚部骨折などの患者さまにご入院していただき、日常生活動作能力の向上による家庭復帰を目的として、早朝から集中的にリハビリを行う病棟です。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語療法士、ソーシャルワーカー、薬剤師、栄養士などの専門スタッフが共同でリハビリ計画を作成し、退院後により質の高い生活を送ることができるように支援致します。

外来診療

◆女性医師による女性の為の診療を行っています。
　男性医師には相談しにくい症状や相談はございましたら、お気軽にご相談下さい。
◆慢性的な頭痛でお困りの方がございましたらお気軽にご相談ください。
◆各種検診も行っています。『脳ドック』『乳がん検診』受付中です。

【診療科】
内科（一般内科医 / 循環器 / 消化器 / 糖尿病 / 呼吸器 / 神経内科 / 血液内科）
外科（一般外科 / 消化器 / 乳腺）
脳神経外科、整形外科、皮膚科、泌尿器科、小児科、ペインクリニック、婦人科

【病床数】144 床（急性期 96 床、回復期リハビリテーション病棟 48 床）

【受付時間】8：30 ～ 12：00（月～土）/13：30 ～ 16：30（月～金）

【休診日】土曜日午後、日曜日、祝日（救急は 24 時間対応しています）

【交通案内】JR 熱海駅より車で 10 分
無料送迎バスあり　有料駐車場あり

お知らせや公開講座等の情報を掲載しています。

web　：https://atami-tokoro.jp/
Facebook　：@atamitokoro
Instagram：@atami_tokoro
Twitter　：@atami_tokoro

ご意見・ご感想・ご要望をお寄せ下さい。

広報誌ひまわり
2018 年 5 月発行
熱海所記念病院　広報委員会
0557-82-3000