

大和市 特定健診・がん検診 実施中！！

▼表 2 当院で実施可能な大和市がん検診

がん検診名	検診内容	自己負担金	対象者 (大和市在住)
肺がん検診	胸部 X-P	1,000 円	大和市在住の 40 歳以上の方
	胸部 X-P + 喀痰検査 (※)	2,000 円	
胃がん検診	内視鏡検査	2,500 円	大和市在住の 40 歳以上の方
	胃部 X-P (バリウム検査)	2,500 円	
大腸がん検診	便潜血 2 日法	700 円	大和市在住の 40 歳以上の方
乳がん検診	視触診	700 円	30 歳以上の女性
	超音波検査(エコー)(※※)	1,200 円	30 ～ 39 歳の女性
	視触診 + マンモグラフィ	2,000 円	40 歳以上の女性

※ 喀痰検査は医師が必要と認めた患者様のみの実施となります。
※※ 乳がん検診で 30 歳～39 歳の女性の方は問診時に [視触診] か [超音波検査] どちらかを選んで検査を行います。
○ 70 歳以上の方の自己負担金はありません。

▼表 3 特定健診・がん検診を受診する場合の注意事項

【注意点】
1. 当日、下記の必要書類を忘れずと受診できませんのでご注意ください。
2. 健(検)診終了後に会計があります。(免除者を除く)
3. 健(検)診の結果は郵送できません。結果説明のため受診が必要です。 1 カ月後を目安に予約をお取り下さい。
4. 待ち時間が長くなることが予想されますので、ご予約をお勧めします。
【当日持参するもの】
<特定健診受診者>
・平成28年度 大和市健康診査受診券
<がん検診受診者>
・平成28年度がん検診受診カード
<特定健診・がん検診受診者共通>
○保険証 ○診察券 (当院に受診歴のある方)
○自己負担の免除に該当する方はその証明書
・生活保護費受給票
・中国残留邦人等支援証明書
・平成28年度非課税証明書 (市民税非課税世帯に属する方)

◆◆◆ 特定健診・長寿健診 ◆◆◆
【実施期間】
平成 28 年 6 月 1 日～9 月 30 日
【対象者】
当院で特定健診・長寿健診を受けることのできる方と検査内容及び費用は(表 1)の通りです。
【受診方法】
(表 1)の対象者①～③の方は市から受診券が送付され、④の方は保険組合から受診券が送付されます。「受診券」・「保険証」・「診察券」を持参して、当院外来診療時間内にご来院下さい。
【注意事項】
特定健診・がん検診を受診する方への注意事項は(表 3)の通りです。よくご覧頂きましてご来院頂きますようお願い申し上げます。
また、当院にて綾瀬市特定健診・がん検診も受けることができます。詳しくは市のホームページ・市から送られてくる受診券、または当院の受付までお問い合わせ下さい。

◆◆◆ がん検診 ◆◆◆
【実施期間】
平成 28 年 4 月 1 日～11 月 30 日
【対象者】
当院でがん検診を受けることのできる方と検査内容及び費用は(表 2)の通りです。
【受診方法】
市から送付された「平成 28 年度がん検診受診カード」・「保険証」・「診察券」を持参して、当院外来診療時間内にご来院下さい。
尚、乳がん検診は完全予約制となります。

南大和グループ広報誌

MINAMI YAMATO PRESS vol.55 2016年 夏号

トピック ニュース

腎臓内科 眼科

● 新任常勤医師 着任のご挨拶【2面】

● AEON 大和店にて 健康相談会を
大和市と共同開催しました！【2面】

● 永年勤続受賞者 発表！【2面】

○ 栄養部より季節のレシピ
夏バテ対策に！ 冷やしカツ丼【3面】

○ 新入職員のご紹介【3面】

○ リレーエッセイ (51)【3面】

○ 地域のお医者様 みひらクリニック
三平 将彦 先生【4面】



南大和病院 健診を朝のうちに済ませませんか？

早朝健診

予約制 1日12人

7:30～7:45 受付時間

● 特定健診について
ご希望に応じて当日の午後結果をお知らせすることも可能です。
ご予約の際にお申し出ください。
(※肝炎ウイルス検査をご希望の方は当日検査結果をお渡しすることができません。ご了承ください。)

● がん検診について
当日は問診のみとなります。内視鏡等は後日の実施となります。
がん検診の結果は当日お知らせできません。
乳がん検診は早朝健診の対象外です。

お仕事帰りに
夜間健診
夜間外来 (17:00～19:00) でも健診を
お受けしています。併せてご利用ください。

ご予約は受付までお申し出いただくか、予約専用電話 046-269-5000 まで

▼表 1 当院で行っている特定健診の対象者と検査内容及び費用

対象者	検査内容	費用
①大和市在住の国民健康保険加入者 (40歳～74歳の方)	・基本項目 (問診・身体計測・血液検査・尿検査) ・詳細項目 (貧血検査・心電図検査・眼底検査)	1,200 円
②大和市在住の後期高齢者医療制度 加入者 (75歳以上の方)	追加項目 (胸部X線検査) (B型・C型肝炎ウイルス検査) (希望者のみ)	800 円
③大和市在住の生活保護受給者等の 医療保険未加入者 (40歳以上の方)	・今年度 40 歳以上で、過去に 肝炎検査を受けたことが ない方 (前立腺がん検査) ・今年度 50 歳以上になる方 ※ただし治療中の方は除く	1,000 円
④社会保険の被保険者及び被扶養者 (40歳～74歳の方) 受診券の「契約とりまとめ機関名」欄 に下記の記載がある方は当院で 受診できます ・健保連集合 A (集合 A) もしくは集合 B ・日本人間ドック学会/日本病院会 (ド/日) ・協会集合 A	・基本項目 (問診・身体計測・血液検査・尿検査) ・詳細項目 (貧血検査・心電図検査・眼底検査)	500 円
		次の 1～4 に該当する 方は費用が免除され ます。 1. 70 歳 以上の方 2. 生活保護世帯の方 3. 市民税非課税世帯 に属する方 4. 中国残留邦人等の 支援給付を受けて いる方
		各社会保険の保険者により 異なります。 送付された「受診券」にて、 お確かめ下さい。

クレジットカードが
利用可能になりました

この度、当院では医療費等のお支払いにクレジッ
トカードがご利用いただけるようになりました。
カードは自動精算機でご利用いただけます。
ご利用いただけるカードは左記のとおりです。

AMERICAN EXPRESS VISA
Diners Club INTERNATIONAL MasterCard
DISCOVER JCB

不明な点がございましたら受付までお申し出下さい。

南大和病院より

駐車場有料化のお知らせ

日頃は駐車場混雑のため、大変ご迷惑をおかけ
いたしまして誠に申し訳ございません。
この度、当院では駐車場を有料化し、ご来院の
皆様に駐車料金をご負担いただくことになりました。
た。公共交通機関を利用して来院される方との公
平性や駐車場の適正利用促進、無料送迎バスの利
用促進などの観点から有料となりますが、限られ
た駐車場を有効に活用し、より利用しやすくなる
ため、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い
申し上げます。

【駐車料金】
外来患者様・・・3 時間まで
以降 1 時間毎に
入庫後 24 時間 100 円
入庫後 24 時間 800 円
入庫後 24 時間 200 円
入庫後 24 時間 800 円

お見舞の方・・・1 時間毎に
入庫後 24 時間 200 円
入庫後 24 時間 800 円

割引方法につきましては、院内掲示をご覧いた
だくか、当院受付までお問い合わせ下さい。

【管理運営・・・パーク 24 株式会社】
お問い合わせは 0120-177-8924

栄養部より季節のレシピ

調理師 オススメ!

冷やしカツ丼



暑い夏は食欲がおちて、冷たいそうめんや冷やし中華などのさっぱりとしたものが食べたくなりますね。夏バテの予防や解消のためにスタミナが付くもの食べたいけれど、食欲がわかない…。
そのような方のために、食欲をそそる「冷やしカツ丼」をご紹介します。
さっくり揚げたカツに冷やしただし汁が絶妙にマッチ♪ぜひ一度お試しください!



冷やしカツ丼

○材料 (2人分)

●ご飯	300g	●オクラ	2本
●豚ローススライス	8枚 (120g)	●みょうが	1本
●塩	少々	●長芋	1/5本 (40g)
●こしょう	少々	●梅干	2個
●小麦粉	適宜	●あさつき	2本
●卵	1個	●市販の白だし	1/6カップ (30cc)
●パン粉	適宜	●水	2カップ (400cc)
●揚げ油	適宜	※希釈割合は ご使用される白だしによって調整してください。	

▼一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質
576kcal	18.6g	21.1g

炭水化物	食物繊維	塩分
73.6g	1.5g	2.6g



○作り方

- ① ご米は水でさっと洗い、ぬめりをとりザルにあげておく。
- ② オクラはさっと茹で斜め 1/2 にカット。みょうがは縦半分に分けてから斜め小口切りにする。長芋は皮をむきすりおろす。あさつきは小口切りにしておく。
- ③ 白だしは分量の水で薄め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 豚肉は軽く塩・こしょうで下味をつける。全体に軽く小麦粉を振り、4枚ずつ重ねる。小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけ、最後に軽く押さえつける。
- ⑤ 油を180度に熱し、③を入れ火が通りきつた色になるまで3～5分からりと揚げ一口大に切る。
- ⑥ 器に①のご飯を盛り、その上に②④と梅干を盛り付ける。
- ⑦ 食べる直前に③をかけてからいただく。

ポイント!

豚肉はスライス肉を重ねることで、冷めても柔らかく召し上がることができます。

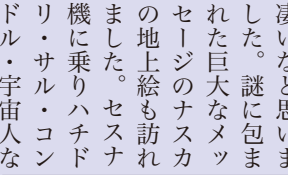


プラスもう一品 サラダ、お浸し、和え物など野菜料理を加えると栄養バランスもGood!

○豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれています。

ビタミンB1は体内で糖質がエネルギーに変わるときに必要な補酵素として重要な働きをします。不足すると、糖質の代謝がうまくいけなくなり、その結果、乳酸やビルビン酸といった疲労物質が蓄積し、疲労や筋肉痛の原因になります。
ビタミンB1は疲れや夏バテを感じている人にとって欠かせないビタミンです。

○市販のトンカツを使用する場合は、トースターで温めるとサクッとおいしく召し上がれます



次回の執筆者は
老健介護助手の
鈴木 悠里子 さんです。
お楽しみに!



リレーエッセイ

執筆者に次のエッセイストを紹介
頂き、どんどん職員間にエッセイ
の輪を拡げていきます。51番目は
老健介護の 山本 恵美 さんです。

今回リレーエッセイを担当します、
山本 恵美 と申します。私は趣味につい
て書かせていただきます。
たくさん趣味はありますが、中でも
旅行が好きで、特に海外に興味があり
ます。今まで訪れた国は沢山ありますが
が特に良かったと思った国はトルコ・
アフリカ・ペルー・モロッコです。
トルコですが、イスタンブールにある
ブルーモスクやアヤソフィアのモスク
でステンドグラスなど繊細な装飾品が
素敵でした。小田急線の代々木上原駅
近くにある東京ジャーマーミもオスマン
トルコ様式のモスクですので、よかつ
たら訪れてみてください。

アフリカでは、チンボ国立公園でサ
ファリドライブをしました。キリン・
ゾウ・カバ・ワニ・インパラ・バッファ
ローなどの群れもいました。虎や豹に
会えなかったのは残念でしたが、また
リベンジしたいです。
ペルーの旅は標高が高い所もあった
ため、高山病の症状も出て大変な思
いでしたが、感動も沢山ありました。
マチュピチュを登山鉄道で途中スイ
ツパックしながらマチュピチュ近
くの駅まで行き、そこからシャトルバ
スでマチュピチュの入り口まで行
きました。到着後はひたすら階段を登って行
った所に遺跡がありました。少し大変
でしたが、登り切った瞬間、目の前
にマチュピチュの遺跡を見て「わー
凄い」と声をあげました。2500
m級の山々に囲まれ、段々畑・神
殿・見張り小屋・水路などがあり、
その中にはリヤマもいました。こ
んな高いところに畑や神殿などを作
り、当時のインカの人々は凄いな
と思いました。謎に包まれた巨大な
メソポタミアのナスカの地上絵も訪
れました。セスナ機に乗りハチコ
ンドル・宇宙人など

どの地上絵を見ました。皆が見える
ように左右に旋回してくれました。
最大の絵は285mで、小規模の絵でも
96mあり、大きな絵はすぐに見つ
かりました。小さな絵は探すのが少
し大変でした。地上絵は2000年
も昔に描かれたもので、驚きまし
た。

最後の国はモロッコです。イスラ
ム文化なので、日本では見られない街
並み・建物を見る物全てが新鮮で刺
激的でした。混沌としたフェズのメ
ディナで散策、上から見下ろす景色
サハラ砂漠での朝日を眺めたりラク
ダ乗りなど印象的で人生観が変わ
りませんでした。映画にも使用さ
れたアイトベンハッドウも圧巻で、
上から見た景色はとても素晴らしい
です。日干しレンガ造りの建物や
オアシスの自然もあり、私が訪れ
た国の中でもモロッコが一番好き
です。今後何度でも訪れてみたい
と思います。もし機会がありましたら
皆様も訪れてみてはどうですか?

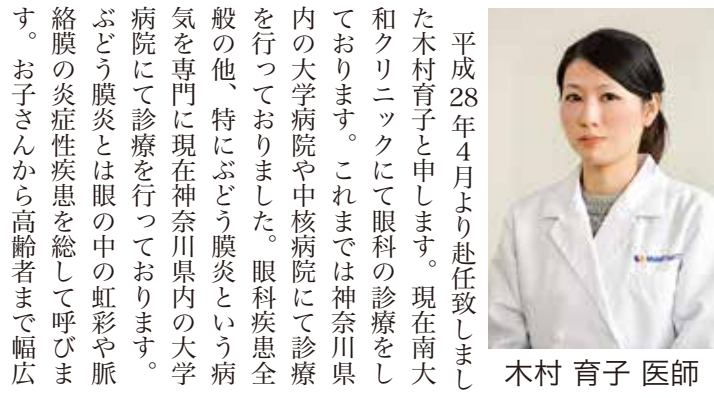
新入職員のご紹介

4月2日から
5月30日までの新入職員です

ふりがな 氏 名	わかい すみえ 向井 澄絵	よだ ふみこ 依田 史己	ほった えみこ 堀田 恵美子
職種	看護師	看護師	看護師
① 出身地	① 北海道	① 北海道	① 神奈川県
② マイブームは?	② 海外ドラマ	② 子どもカラオケ大合唱	② ヨガ・散歩
③ 自分を一言で表すと?	③ 心配り	③ ポジティブ&健康!	③ マイペース

くぼ じゅんき 久保 潤起	さいとう みちこ 齋藤 美智子	たなか しほ 田中 志保	いわざわ はるか 岩澤 遥
看護助手	看護助手	リハ助手	栄養士
① 神奈川県	① 静岡県	① 神奈川県	① 神奈川県
②	② ウォーキングランチ	② 歯をキレイにすること	② ダンス・音楽
③	③ わりとポジティブ	③ のんびりしてます	③ マイペース・好奇心旺盛

なかがわ れみ 中川 礼美	いちげ あやこ 市毛 綾子	おの みえ 小野 美恵
調理師	事務	事務
① 東京都	① 栃木県	① 神奈川県
② 1歳の息子と散歩	② 自転車	② 娘と遊ぶこと
③ のんびり	③ 温厚	③ マイペース



木村 育子 医師

南大和病院に眼科部長として着任して

平成28年4月より赴任致しました木村育子と申します。現在南大和クリニックにて眼科の診療をしております。これまでは神奈川県内の大学病院や中核病院にて診療を行っておりました。眼科疾患全般の他、特にぶどう膜炎という病気を専門に現在神奈川県内の大学病院にて診療を行っております。ぶどう膜炎とは眼の中の虹彩や脈絡膜の炎症性疾患を総して呼びます。お子さんから高齢者まで幅広

く罹りうる疾患であり、膠原病や悪性腫瘍が隠れていることもあります。その場合、併設されている南大和病院の内科や外科等の他科と連携して精査や加療にあたります。当院眼科は今年1月に開設され、眼に関わる全ての疾患の診療が可能で、また糖尿病網膜症や緑内障のレーザ治療や抗VEGF薬の硝子体注射、白内障手術もできるような設備を整えています。入院施設や透析設備もありますので、高齢の方や体力のない方も安心して治療を受けて頂くことができます。当科では患者さん毎に医療の選

設されました、新百合ヶ丘総合病院にて腎臓内科及び血液浄化センターを立ち上げました。我が国では慢性透析患者数が30万人を超え、まだ増加し続けています。その予備軍である慢性腎臓病(CKD)患者数は軽症のものも含めると成人の約8人に一人、進行して腎不全に至る危険性のある患者数は成人の約20人に一人であると推計されており、まさに新たな国民病ともいえるべき規模です。CKDの初期は自覚症状がなく、10年以上の年数をかけゆっくりと進行していきます。そのため病状がかなり進行するまで自覚症状が乏しく、気づいていない人が多い状態です。しかし進行すると、尿毒症や心不全症状が出現し、最終的には透析療法が必要となつてき

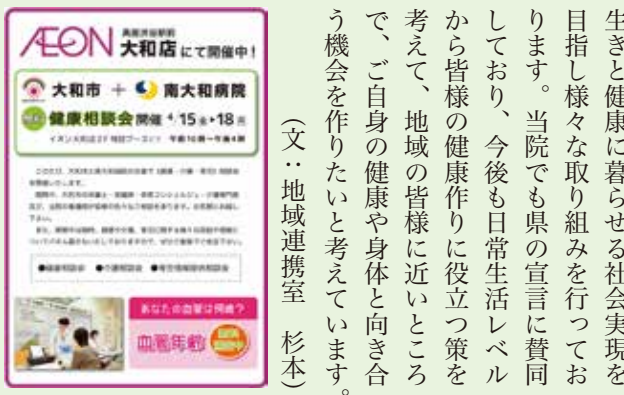
ます。最近ではCKDを放置することで心筋梗塞や脳卒中にもなりやすいことも報告されており、その進行を早期に抑えることが重要となっています。当科では地域の先生方と密接な連携を図り、慢性腎臓病の精査・加療から、透析療法を中心とした各種の血液浄化療法まで、県央地域の医療の活性化に貢献できればと考えております。ご紹介いただいた患者様には、専門的な精査を行って治療方針を決定し、納得していただけるよう丁寧な御説明をしてお返しすることを心がけて診療にあたります。何卒、今後とも変わらぬご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

AEON大和店で健康相談会!!! 大和市と共催で:(4月14日(4日間))

当院では日頃より地域の中核病院として、病院内外での医療、健康情報の発信の場を持つてまいりました。
このたび、イオン大和店様にて大和市と共同で健康相談会を4月14日から4日間開催する機会を得、沢山の方にご来場いただきましたことを報告いたします。
血管年齢、骨量を測る機器や血圧計を大和市と持ち寄りまして、病院での一般的な検査とは異なっていたイメージしやすい結果表記が人気で「あなたの血管年齢は60歳です」や「骨量は54歳です」などの結果に愉しく接していただき、具体的にわかりやすかったというお声をいただきました。また、結果に基づいた食事や運動アドバイスにも多くの質問が寄せられ、私達にとっては周辺地域の方々健康志向の高さを知る機会となりました。

ご存知の通り、現在病院に受診される方の多くは高齢の方です。そのために病院の外でどのような方が立ちまわっているか気になる、尋ねてみました。
4月16日(土)、横浜ベイシエラホテルにて南大和グループの新人歓迎会に先立ち永年勤続表彰式が行われました。
今年度は勤続30年2名、20年3名、10年8名の計13名が受賞いたしました。表彰式では藤井病院長から表彰状と記念品がひとりひとりに授与され、受賞者代表の3名から謝辞が述べられました。
受賞者の皆様、このたびはおめでとうございました。

現在、県では「未病を治すかながわ宣言」として、健康寿命を伸ばし、高齢になっても誰もが生き生きと健康に暮らせる社会実現を目指し様々な取り組みを行っております。当院でも県の宣言に賛同しており、今後も日常生活レベルから皆様の健康作りに役立つ策を考えて、地域の皆様に近いところで、ご自身の健康や身体と向き合う機会を作りたいと考えています。(文:地域連携室 杉本)





みひら クリニック 三平 将彦 先生

地域連携室より近隣のお医者様を紹介するコーナー「ドクターズ」。
今回は高座渋谷駅西口から5分ほどのところにあります、
みひらクリニック理事長の三平 将彦 先生を紹介いたします。



先生に久しぶりにお目にかかると、以前お会いした時の先生とは「別人？」かと思うくらい真っ黒に日焼けされたお顔。思わず「お顔が黒い」とお話しすると「駐車場で焼けたんです」とさわやかに応えていただきました。

どなたが会ってもホッとするような、笑顔の素敵な三平先生に今回お話をうかがいました。

診療時間と特徴

みひらクリニックは平成20年に開業されました。

診療内容は急性期・慢性期の内科一般と、麻酔科勤務の経験を活かし、がん性の痛みや頭痛、腰痛などを診療されています。

診療は月曜日から土曜日の午前中、1歳から高齢者まで幅広い年齢の方の診療をされています。また、月・火・木・金曜日の午後は訪問診療（予約制）をされています。



2014年からは第2・第4土曜日の9時から11時まで皮膚科非常勤の医師が外来をされ、11時以降は在宅皮膚科診療で褥瘡などの治療をされています。皮膚科外来では外来手術をはじめ、女性が大変気にされる「美白」や「しわ・たるみの改善」などに効果があるとされるピーリングやイオン導入など肌についての診療をされています。

患者様に対して大切にしているところ

三平先生のこだわりや患者様への思いを伺うと「良く説明をする」「患者様は自分の身内だと思つて診療する」ということを長年心がけていらつしやるそうです。その診療対応が、患者様やご家族に安心感を与えるのでしょうか。



癌による痛みの緩和や在宅での全身管理をされ、在宅でいつまでも暮らしていけるよう往診診療にも力を入れられていらつしやいます。

在宅医療への思い

三平先生はクリニックで外来診療と訪問診療を両立される中で、年間50件以上の看取りをされています。

その経験から「自宅で最期をむかえる」在宅医の立場からという内容で講演をされたことがあり、筆者も拝聴したのですが、家族へ説明する際のポイントや医師の役割、在宅での病状の変化に沿った対応など、総論と各論にわけお話を聞くことができました。その時は、在宅をやっていくためには患者様本人だけでなく家族も不安なく安心して介護ができ、患者様が苦しむことなく過ごせるように力を入れられている、とお話に大変感動したのを覚えています。

先生はいつ呼ばれても大丈夫な準備と心構えで毎日を過ごされており、患者様や家族に対してしっかりと説明をすることで信頼関係を築いていらつしやいます。

連携への要望

「他医療機関との連携についてはどうお考えですか？」との問いには「可能な限り在宅医療、往診で対応していこうと思いますが、患者様の希望や受診の必要性があるときに一般検査やアドバイスなどいただけたら助かります」とのお答えでした。

患者様が住み慣れた場所で安心して暮らし続けていくためにも、医療の連携が重要になります。これからより良い連携が取れるように、地域連携室として速やかに対応し、開業医の先生方より信頼を得られるよう努力していきたいと思ひます。

三平先生、ありがとうございます。

(文：地域連携室 金子俊子)



みひらクリニック 小田急江ノ島線「高座渋谷駅」徒歩5分

住所：〒242-0024

神奈川県大和市福田1826-2 スカイステーション 1F

電話：046-201-2220

診療受付時間：

	月	火	水	木	金	土	日・祝日
9:00～12:00	外来	外来	外来	外来	外来	外来	—
13:00～18:00	予約	予約	—	予約	予約	—	—

駐車場：

みひらクリニックでは、2台分の駐車場を完備しております。お車で越しの際は、右図の駐車場をご利用ください。



編集後記

○これから夏本番。熱中症にはご用心。 中根

○梅雨ですね。この時期、食中毒には注意しましょう。 増淵

○この夏は新しい除湿器が欲しい！ 長田

○ジメジメして過ごし辛い季節ですね。梅雨明けが待ち遠しいです。 原田

○これから暑くなりますが脱水にならないように気を付けましょう。 高橋

○4月から広報誌担当になりました。先輩に教わり頑張ります！ 飯島

○今号で紹介している『冷やしカツ丼』ですが、すっかりハマってしまい、我が家ではもう3回も作っています(笑)。皆様もぜひ！ 金子(由)

