

相澤東病院新聞 第22号

発行:リハビリテーション科 令和6年9月20日

祭 夏まつり

夏を感じていただくために、
輪投げ・スイカ割りなどの
縁日を行いました！
笑顔が溢れていました♪

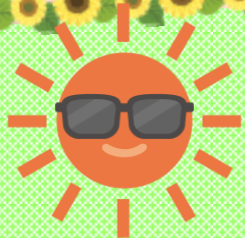
スイカ割り



輪投げ



ヨーヨー釣り



ジャガイモ



アンジェラ(茄子)

～東病院農園～

←採れたお野菜のご紹介
猛暑が続く中でしたが、収穫
することができました！

※スタッフが美味しくいただきました



高尿酸血症の食事療法



血液中の尿酸が高い状態を高尿酸血症といい、尿酸値が7.0mg/dl以上を超えると診断されます。体内で不要になったプリン体は、尿酸に変換されて尿などで排泄されます。高尿酸血症が進行すると、結晶になった尿酸が関節や足先などにたまり、炎症が起こり激痛の痛風発作が起こります。また、尿路結石、腎障害、脳卒中や心臓病などになりやすくなるといわれています。

予防のポイント！



- ①肥満を改善する
- ②プリン体含有量の多い食品を控える
- ③アルカリ性食品（野菜類・海藻類など）を積極的に取り入れる
- ④アルコールの摂取量を減らす
- ⑤嗜好飲料の摂取量を減らす
- ⑥十分な水分量の補給をする
- ⑦食事時間は規則正しく、バランスの良い食事を意識する



①肥満を改善する（自分の適性体重を知りましょう）

【適正体重】身長（m）×身長（m）×22

$$\boxed{\text{身長(m)}} \times \boxed{\text{身長(m)}} \times 22 = \boxed{\text{適正体重(kg)}}$$

【BMI（肥満度を表す体格指数）】体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

$$\boxed{\text{体重(kg)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} = \boxed{\text{BMI}}$$

☆目標とするBMIの範囲

- ・18～49歳：18.5～24.9
- ・50～64歳：20.0～24.9
- ・65～74歳：21.5～24.9
- ・75歳以上：21.5～24.9

肥満を改善して尿酸値を下げましょう。過度な食事は避け、適正な範囲での体重が維持できるようにしましょう。

（日本栄養士会資料参照）

出張健康教室



『身体的フレイルを予防するために』というテーマで、第2地区詩吟サークル様より、ご依頼いただきました。

フレイルについてのお話をさせていただき、関節痛予防のための筋トレやストレッチを行いました。また、生活の見直しを行っていた隙間時間を見つけていただきました。隙間時間に行いやすい運動の紹介と実践を行いました。参加者の方々には、一日の中で意外と運動を取り入れる時間がある事を知っていただく事ができました。

～隙間時間にオススメの運動～

座る前スクワット

椅子やトイレに座る前に2～3回スクワットをします。
座るついでにスクワット！
いかがですか？

CMグーパー

テレビを見ている時CMの間、手をグーパーします。
パーを意識して行くと、前腕が鍛えられます！

相澤東病院クイズ

相澤東病院にちなんだクイズを作成しました。
相澤東病院を知って頂く良い機会になると思いますので、是非挑戦して下さい！

① 相澤東病院では紹介状無しで初診を受けられるか？

① ○ ② ×

② 相澤東病院にある科は？

① 形成外科 ② 整形外科

③ 相澤東病院では、16才以上を対象に気になる所を検査できる検診を行っています。さてその名前は次のうちどちらでしょう？

① ずくだせ検診 ② ちょこっと検診

④ 相澤東病院では年に4回東病院新聞発行しています。院内の取り組みや、ためになる食事療法などを載せています。その新聞の閲覧方法は？

① 相澤東病院ホームページ ② 広報松本

こたえ

① ○

当院は地域における、かかりつけ医機能を有している医療機関です。

紹介状がなくても
初診が受けられます。

④

相澤東病院

ホームページ

ホームページ  クリック!

相澤東病院新聞

第21号 東病院農園始まります



バックナンバーもこちらから閲覧することが出来ます。是非、確認してみてください。

相澤東病院「形成外科」

②

をご存じですか？

＜主に扱う病気＞

すり傷・切り傷・やけど
うちみ・化膿・爪の痛み
傷痕・しこり・ほくろ
タコ・魚の目・床ずれ
など



形成外科は、生まれながらの異常や、病気や怪我などによってできた、身体表面が見た目の良くない状態になったのを改善する(治療する)外科で、頭や顔を含めたからだ全体を治療対象としています。

- ・午前午後で診療を行っています。(休診日：木・土・日・祝日)
- ・予約制ですが予約がない方も診察致します。
- ・紹介状は不要です。選定療養費はかかりません。
- ・相澤病院と連携しております。
- ・高度な医療を必要とする方、他診療科の診察も必要な方などは当科から相澤病院へ紹介させていただきます。
- ・軽い症状でもお気軽におかかり下さい。

相澤東病院

③

ずく

出して
受けましょう

健診

16才以上
の方対象

忙しいから一緒に
私も行こう。
「ずく」だしてね。

健康のため
「ずく」だして
チェックしよう。



気になる項目だけでも受けられます。面倒がらずに
「ずく」出して健康診断受けてみましょう。

日頃時間が無くて健康診断を受けられない方、ずっと健康だから大丈夫だと思っている方、気になるところだけ調べたい方、そんな方にオススメの健康診断をセレクトしました。この機会に「ずく」出してみませんか？

ずく出して健診受けましょう！ずく出してチェックしましょう！

相澤東病院の
総合受付で受付

本日の検査の
案内があります

検査を受けて
頂きます

項目によって
所要時間が
異なります

検査終了

会計後、ご帰宅
お疲れ様でした

医師が検査結果を
確認します

結果報告書を
ご指定の住所宛に
郵送でお送りします

選べる健康診断は10種類。
気になる項目だけ気軽に受けられます。

① ずくだしチェック : 8,250 円(税込)

② メタボチェック : 3,300 円(税込)

③ 貧血チェック : 3,300 円(税込)

④ 肝臓の健康度チェック : 2,200 円(税込)

⑤ 肝炎ウィルスチェック : 3,850 円(税込)

⑥ 前立腺チェック : 3,300 円(税込)

⑦ 腎機能チェック : 2,200 円(税込)~

⑧ 痛風チェック : 2,200 円(税込)~

⑨ 甲状腺機能チェック : 6,600 円(税込)~

⑩ ビロリ菌チェック : 5,500 円(税込)~

詳しい内容を知りたい方はホームページ、当院までお問い合わせを。