

一年に一度の体のメンテナンス！区民健診実施中（R5.11/30まで）

【無料項目】板橋 区民一般健康審査 対象者
 【受付】平日 9:00~11:00 / 14:00~16:00
 土曜 9:00~11:00

★予約優先制★
 03-5943-2411(医事課)

【その他検診項目】検診によって対象者が異なります。詳しくは板橋区へお問い合わせください。

大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、胃がんリスク検診
 胃がん検診（内視鏡）、骨粗しょう症予防検診、子宮がん検診
 プラス 500 円で
 PSA 検査、ピロリ菌検査
 も当日可能です（^^）

带状疱疹接種費用が助成されます（R5.7~）

板橋区による带状疱疹接種費用の一部助成が始まりました。
 50歳以上の板橋区在住の方が対象です。当院ではシングリックスワクチンが接種できます。

シングリックスワクチン × 一回接種費用：21,000円 ⇒ 一回接種費用：11,000円
 ※2回の接種が必要です 助成前 助成後

糖尿病教育入院の受け入れを開始しました（R5.7~）

◆糖尿病と診断された方で◆

- ・血糖値がなかなか下がらず悩んでいる
- ・食生活の乱れや運動不足の自覚がある
- ・普段から生活に気を遣っているけれど、間違っていることがないか心配
- ・糖尿病について、改めて勉強したい など



詳しくは
 病院 HP へ

- 内容
- ①栄養指導
 - ②運動指導
 - ③お薬指導
 - ④フットケア
 - ⑤糖尿病を知る

生活習慣の改善や糖尿病について学ぶ意欲のある方であれば、どなたでも！
 内分泌代謝内科を受診 OR お電話で相談も可能です。

～無料～公開講座毎月開催中！！

時間…13:00～14:30（開場 12:30）
 場所…当院多目的室（コロナワクチン接種会場）
 住所：板橋区本町 36-13 K&E ビル 1F

お気軽にご参加ください\(^o^)/

8/29(火)	『糖尿病ってどんな病気？』 『糖尿病ってどんな食事？』	内分泌代謝内科 尾形 絵美 先生 栄養科 沖田 美咲
9/11(月)	『☆医師もしてます☆肩こりとストレッチ』	整形外科 井上 卓 先生
10/23(月) 10:00～ (9:30開場)	『大腸がん予防法（仮題）』	消化器外科 千葉 蒔七 先生

公開講座は予約制です。予約は 03-5943-2411(代表)まで。
 参加の際はマスクの着用をお願いいたします。

IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会
 明理会東京大和病院
 住所：〒173-0001 東京都板橋区本町 36-3
 TEL：03-5943-2411(代表) FAX：03-5943-2412



令和 5 年 8 月発行 夏号 Vol.3 すまいる
 発行：明理会東京大和病院 地域医療連携室 広報・企画
 受付時間 平日・土 8:30～17:30（日・祝休み）

特集

MRI×明理会東京大和病院放射線科
 栄養科監修 夏のレシピ
 ～豚しゃぶと夏野菜の彩り冷しそうめん～

◆「ブラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに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◆



↑当院1階に新設されたMRI室。
 木目調で温かみのある内装。

MRI室・第4手術室
 R5年7月、稼働開始

泌尿器科・婦人科診療に力を入れている当院だが、これまで、子宮や卵巣、前立腺といった生殖器や膀胱の検査を得意とするMRI装置が導入されていなかった。このため、MRI検査を必要とする患者様には他院での検査が必要であったが、7月からのMRI室稼働開始により院内で診察から検査までを完結することができるようになった。

これにより、患者様の移動による身体的負担や、慣れない環境で検査をするという精神的負担の軽減にも繋がる事が期待される。

また、年間3000件以上の手術数を誇る当院。既存の第1～3手術室に加え第4手術室がMRI室と同じく7月から稼働を開始し、手術の待期間軽減も見込まれる。

今後は、様々な疾患に対し、より早期発見・早期治療をめざしていく所存である。

ママトピョウインホウヨマセフカ
 ～MRI×明理会東京大和病院 放射線科～

MRI 検査を始め、放射線診療において重要な役割を果たす放射線技師。彼らが普段どんな仕事をしているのか、気になる MRI 検査についても教えてもらいました！

放射線技師ってどんなお仕事してるの？

- 1 一般撮影（レントゲン）**
 CTやMRIよりも簡易的に内臓や骨の状態を撮影できる、皆さまに身近な「レントゲン検査」です。
- 2 ポータブル撮影**
 主に病棟に入院されていて、移動が困難な患者様の所へ移動式の「ポータブル撮影装置」を運んでいき、病室にて撮影を行います。
- 3 CT**
 放射線を使って輪切りの画像を作成でき、それを組み合わせることで立体的な画像に変換することもできます。
- 4 TV検査（透視検査）**
 レントゲンのように画像で見るとはならず、体内の臓器の形態、機能などをリアルタイムの映像として観察することができます。
- 5 Cアーム**
 手術中に患者様の身体内部の骨、臓器、血管などを観察するための X 線透視診断装置です。TV検査の機械とは違い、可動性があり、アーム部分も自在に回転できるため、あらゆる角度から X 線撮影が可能です。撮影用のアームがアルファベットの「C」の形をしているため、Cアームと呼ばれています。
- 6 MMG(マンモグラフィ)**
 乳房専用の X 線撮影のことです。乳房を板で圧迫し、薄く伸ばした状態で撮影します。

そして、7月からはMRI検査も、私たちが担当しています！

取材に協力してくれた放射線科 大上さん





それぞれに個性があって、得意分野が違うので、疾患や撮影部位によって使い分けています。

MRI

MRIとCTって何が違うの？

CT

磁力を利用	検査方法	放射線(X線)を利用
比較的長い	検査時間	比較的短い
大きい	検査中の音	小さい
<ul style="list-style-type: none"> 放射線による被ばくなし 病変を見つけやすい 	メリット	<ul style="list-style-type: none"> 静かで閉塞感が少ない 体内に金属が入っていても撮影可能 (撮影できないものもあります)
<ul style="list-style-type: none"> 騒音や閉塞感がある 体内の金属があると、検査ができないことがある 	デメリット	<ul style="list-style-type: none"> 放射線による被ばくがある
子宮・卵巣・前立腺・膀胱・血管・靭帯損傷・筋肉・脳梗塞等	得意分野	尿路結石・胆石・腸閉塞・腸炎・肺炎・結核・脳出血・全身スクリーニング等

MRI検査で注意することを教えて！

なんでダメなの？

磁力を使った検査のため、金属に反応する可能性があります。金属製のものを身に付けていると火傷をしたり、体内にあるものは動いたりねじれたりして、痛みを伴う場合もあります。アイシャドウやジェルネイル等に含まれるラメも金属です。カラーコンタクトや白髪染めスプレー、増毛パウダーにも金属が含まれている場合があります。安全のため、MRI検査を受ける際は控えましょう。また、電子機器の持ち込みは故障に繋がります。

この他にも、体内に心臓ペースメーカー^{注1}が入っている方、妊娠12週以内^{注2}の方も検査できません。刺青・タトゥーも、場所によっては検査ができないことがあります。検査前に、心配なこと、気になることは、医師や放射線技師に遠慮なく相談して、不安なく検査を受けましょう！

注1：MRI対応ペースメーカーもあり、検査可能な施設もございます。
注2：妊娠13週以降の方も、検査前にご相談ください。また、MRI装置の中は狭いので、閉所恐怖症の方もご相談ください。

メイクやカラーコンタクト

ジェルネイル

これ、**全部ダメ**なんです！

電子機器や金属類の持ち込み
(体内埋め込みも含む)

白髪染めスプレーや増毛パウダー

湿布薬や貼付薬



大和食堂② パワーで 元気をチャージ!!

夏バテしない為にはバランスよく栄養を摂ることが重要です。その中でも、ビタミンB₁やミネラル、タンパク質の摂取が夏バテ予防には欠かせません。ビタミンB₁は疲労回復効果があるため疲れやすい夏には積極的に摂りたい栄養素です。ミネラルには体温調整する役目があり、水分ともに夏野菜には多く含まれています。

また、夏バテ対策には食事だけでなく、生活のリズムを整えることも重要です。質の良い睡眠を取り、室内で過ごす際はエアコンの温度調整にも気をつけましょう。



ビタミンB₁



ミネラル

■材料 (3人分)

- そうめん 3束
 - 豚肉薄切り 150g
(ロースまたはしゃぶしゃぶ用)
 - オクラ 6本
 - トマト 1個
 - ナス 1.5本
 - きゅうり 1本
- *合わせつゆ
(A) ほんだし 小さじ半分
(A) 水 150cc
(A) しょうがおろし 1cm
(A) にんにくおろし 1cm

■作り方

- 1 そうめんを茹でて冷水で締めます。
- 2 オクラは塩ゆでをして半分に切ります。
- 3 トマトはくし切りに、きゅうりは千切りにします。
- 4 ナスは縦半分に切り、さらに薄切りにしフライパンで両面焼き色がつくまで焼きます。
- 5 ボウルに(A)を入れてよく混ぜ合わせます。
- 6 器に①~④を盛り付け、⑤のつゆをかけてできあがりです。



豚しゃぶと夏野菜の 彩り冷しそうめん



私が考案しました!
栄養科4年目 山田さん
“夏バテ対策に暑い夏でも食べやすいメニューを考えました”