

# H・E・C サイエンスクリニックニュース

発行所  
医療法人社団 一洋会  
磯子区洋光台4-1-4-102  
☎ 045-831-0031  
発行人 平尾 紘一  
<https://www.hecsc.net/>

## 横浜市がん検診のお知らせ

1 令和6年度から、  
胃がん検診が  
受診しやすくなりました!

令和5年度まで 3,140円 → 令和6年度から 2,500円

2 大腸がん検診は、  
無料で受診いただけます。



## 横浜市民の方へがん検診のお知らせ

### HECサイエンスクリニックで実施の検診

- ★大腸がん検診 40才以上 無料 年一度
- ★胃がん検診 50才以上 2500円 2年に一度
- ★PSA検診 50才以上男性 1000円 年一度
- ☆上記 70才以上 無料

※胃がん検診 令和6年度の65歳の方への無料クーポン券は、令和6年9月に発送予定です (横浜市より発送)

★特定健診 横浜市健康診査も実施しております。

お問い合わせ 045(831)0031  
HECサイエンスクリニック

## H・E・Cサイエンスクリニックは 電子カルテを導入しました。

2024年8月1日(木)より

HECサイエンスクリニックでは

電子カルテを導入いたしました。

システム変更に伴い、

受付場所、保険証の提示、

検査の順序等変更になり

患者様には大変不便、ご迷惑を

お掛けいたしますが、

より良い医療を心がけ

職員一同取り組んでまいります。

ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

大変ご迷惑を  
お掛けします。



## 「糖尿病初診教室」のおしらせ 初心に帰って学びたい方

ご参加お待ちしております。

初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに  
受診なされた方は、是非ご参加ください。

10月4日(金) 13:20~15:00 (受付13:00~)  
HECサイエンスクリニック療養指導室にて

(詳細は職員にお尋ねください)

## 「楽々ランチ」のおしらせ

★9月4日(水)「肉」★10月2日(水)「魚」

12:00~12:30にお出てください

ヘルスエディケーション研修センター2階

費用 1100円(税込) (ワンポイント指導あり)

(※申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

## 「OK教室」のおしらせ

★9月20日(金)「動脈硬化症予防のお食事2」  
～心臓・脳を守ろう♪～

★10月16日(水) お楽しみに♪

10:30~11:30 (受付10:10~)

ヘルスエディケーション研修センター1階

(※申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

## 診療案内

		月	火	水	木	金	土
9:00	一般	杉山 吉本	前田一	柴田 南(糖)	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
12:00	予約	前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 吉本(糖) ◎住田	郷内(糖) ●加藤		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00	一般	前田聡子	吉本			前田聡子	
17:00	予約	☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 ☆前田一	☆郷内(糖) 吉本 《前田一》	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
17:00	一般・予約	休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

(糖=糖尿病予約、循=循環器予約)

※2022年6月より、月曜日の17:00~18:30は休診となります。

※水曜日15時~18時30分の診療は、全て予約診療となります。予約の変更は14時~17時の間に受付します。

※☆印午後の郷内医師の診療は16:30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16:00までです。

※◎印の火曜午前の住田医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。

※●印の水曜日午前の加藤医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。

(2024/4 改定)

\*サイエンスクリニックニュースのご意見・ご感想がありましたら、院内にあります「クリニックニュースへのご要望・ご意見箱」にご投稿ください。

# 筋力アップと平衡感覚1

## 開眼片足立ちチェック・1分間片足トレーニング



### 『エクササイズ』

#### 開眼片足立ち チェック

年代別	目安
20代	70秒
30代	55秒
40代	40秒
50代	30秒
60代以上	20秒



右足チェック



左足チェック



1分間片足トレーニング

1分間片足立ちトレーニング (左右行います)

椅子や壁などにバランスを崩さない程度に手をつけます。足は高く上げる必要はありません。

片足立ち1分間の負荷はウォーキング約53分行ったものと同様

生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるとき、その一部分を加工したものであり、漢方薬の原料となるものです。漢方薬とは漢方医学の考え方にもとづき、基本的には2種類以上の生薬を定められた量で組み合わせた薬のことで、猪苓湯には「芍薬」「茯苓」「白朮」「桂枝」4種の生薬が均等に含まれています。尿量が減少し、尿が出にくく、排尿痛あるいは残尿感



生薬の紹介  
その3

「芍薬」はサルノコシカケ科のきのこで、ブナやカエデなどの根に寄生するキノコ類の菌核を乾燥したものです。利尿作用があり、膀胱炎やむくみ、下痢などに効果があります。「茯苓」はサルノコシカケ科マツホドの菌核で外装をほぼ除いたものです。水をめぐらせ、むくみや尿量減少、胃腸のおとろえによる食欲不振や倦怠感などを解消します。次回「芍薬」「芍薬」の解説をします。



③PWV・ABI



④頸動脈エコー

当院でできる動脈硬化を調べる検査を4つご紹介します。①眼底検査：眼底とは眼球の後ろ側にあたる部位で、体の中で動脈を直接見ることでできる場所です。動脈硬化の程度や高血圧・糖尿病に伴う血管の状態を評価することができます。②心電図検査：狭心症や心筋梗塞を調べる検査です。狭心症や心筋梗塞では胸部圧迫感や胸痛などの症状がありますが、糖尿病の方や高齢の方では無症状のこともあります。そのため、定期的に心電図をうけましょう。③脈波伝搬速度 (PWV) と足関節上腕血圧比 (ABI)：両腕、両足の血圧を測定します。PWVは血

それって  
なに？

動脈硬化③  
動脈硬化の検査

### 美味健康

今回は第2回 OK教室の減塩レシピをご紹介します。炊飯器1つでおいしいバランスのとれたピラフが作れます。

## スイッチひとつで簡単ピラフ

- 材料【3人分】
- 白米 ..... 1合
  - もち麦 ..... 1袋 (50g)
  - 水 ..... 140ml
  - ミックスベジタブル (冷凍) ..... 120g
  - シーフードミックス (冷凍) ..... 120g
  - トマトソース ..... 1袋 (150g)
  - 固形コンソメ ..... 1/2個
  - カレーパウダー ..... 適量
  - 卵 ..... 2個
  - レモンくし切り ..... 3切れ
  - ミニトマト ..... 3個
  - イタリアンパセリ ..... 適量

栄養量 (1人分)

エネルギー	386kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	5.5g
炭水化物	67.5g
食物繊維	3.2g
食塩相当量	1.1g

おすすめの副菜  
かぶのミルクスープ等  
※クリニックのホームページやモニターに副菜のレシピをご紹介します。

作り方

- ①米を洗う
- ②10分程浸水し、水を切っておく
- ③冷凍品に熱湯をかけ解凍する
- ④卵を洗いラップに包む (持ち手をつける)
- ⑤-1炊飯器のお釜に材料を入れていく
- ⑤-2炊飯器のお釜に材料を入れていく
- ⑤-3炊飯器のお釜に材料を入れていく
- ⑥炊飯器にセットしてスイッチオン
- ⑦-1卵の殻をむく
- ⑦-2ラップで包み手でそぼろにする
- ⑧盛り付ける

完成