

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/>

世界糖尿病デー

2024年11月14日(木)

11月14日は、2006年12月の国際連合総会で定められた「世界糖尿病デー (World Diabetes Day)」です。

日本各地で、ランドマークや施設が糖尿病のシンボルカラーのブルーにライトアップされます。神奈川県内では、14日に神奈川県庁本庁舎等がブルーにライトアップされました。(2021年)



全国糖尿病週間

2024年11月10日(日)～16日(土)

一般市民を含む関係者の方に十分な周知を行い、世界糖尿病デー当日を盛り上げるために、11月14日より前から啓蒙活動をおこない、各地域で工夫を凝らした活動を展開しています。

H.E.C サイエンスクリニック ブルー・スカーフウィーク

H.E.Cサイエンスクリニックでは、全国糖尿病週間の期間は、職員がブルーのスカーフを身に着けて糖尿病の啓蒙活動に励みます。

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)

★年末年始 休診のお知らせ★

2024年12月 2025年1月

	28日(土)	29日(日)	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)
午前	← 年末年始休診 →						
午後							
夜							

「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。

12月6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)

「OK教室」のおしらせ

★11月15日(金)「血圧と食塩はとってもなかよし」

～食塩相当量 外食・惣菜編～

★12月11日(水) お楽しみに♪

10:30～11:30 (受付10:10～)

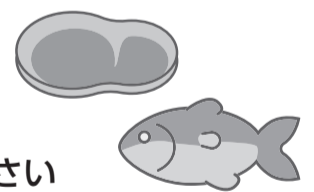
ヘルスエディケーション研修センター1階

(※申込、詳細は栄養士にお尋ねください)

「楽々ランチ」のおしらせ

★11月6日(水)「肉」

★12月4日(水)「魚」



12:00～12:30にお出でください

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)

7月に入職しました看護師の熊澤賢人(くまざわけん)と申します。これまででは総合病院で内科や脳神経外科病棟、病院以外では訪問診療で経験を積んでまいりました。糖尿病に関しては知識等未熟ではございますが、ご指導頂きながら精進して参りますので、何卒よろしくお願致します。

看護師 熊澤 賢人



新入職員紹介

筋力アップと平衡感覚 2

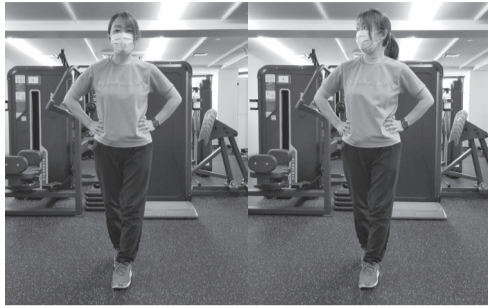
平衡感覚チェック・足親指踏込みトレーニング



『エクササイズ』



右足チェック



左足チェック



足親指踏込みトレーニング

平衡感覚チェック

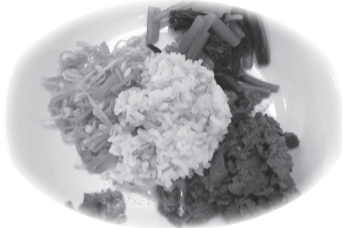
1本の線で立ち、腰に手をつけた状態で数回、左右に首を向ける動作で腰の手が離れず安定して立っているかを見ます。

足親指踏込みトレーニング

椅子に座り両膝の上に両肘をおき、足親指に力を入れ踏込みます。繰り返し5回~10回おすすめします。繰り返し行うことで、脛の筋肉(前脛骨筋)が緩み平衡感覚が良くなってきます。

足の踏込みによりバランス感覚の向上と疲労解消につながります

美味健康



今回は第5回 楽々ランチから「ビビンバ風」をご紹介します。

《ビビンバ風の材料》 (1人分)

- ・牛もも肉.....60g
- ・ごま油.....小1/4
- ・エバラ黄金の味中辛(市販).....大1
- ・豆もやし.....1/5袋※
- ・人参.....10g
- ・塩.....0.2g
(ミニスプーン1/5)
- ・ごま油.....小1/4
- ・小松菜.....1/4束
- ・キムチ(市販).....10g
- ・炒りごま.....少々

栄養量(1人分)

※もち麦ごはん150g含む

エネルギー	412kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	7.7g
炭水化物	63.6g
糖質	58.7g
食物繊維	4.9g
食塩相当量	1.4g

おすすめの副菜 もずくのスープ

クリニック内のモニターや、ホームページに副菜のレシピをご紹介します。

《ビビンバ風の作り方》

- ① 牛肉に「焼肉のたれ」をもみ込み、ごま油をひいたフライパンで炒める
- ② 豆もやしは袋のまま電子レンジで600W 3分加熱※
- ③ 人参は千切り、小松菜は長さ3cmに切り電子レンジで600W 2分加熱
- ④ ②③が冷めたら水気を絞り、豆もやしと人参は塩、ごま油であえる
- ⑤ 皿にご飯を盛り①③④の具、キムチを添え炒りごまを振りかける
- ⑥ ご飯と具を混ぜながらいただく

※今回使用した豆もやし製品は袋のまま電子レンジ加熱できる製品です。その他の製品は袋の使用方法を参照の上お使い下さい



サラダコスモ子大豆もやし芽ぐみ

次号では、八味地黄丸に関し、解説していきたいと思っております。

皆さんがおこなっている自己注射のほとんどは皮下注射であり、皮膚と筋肉との間の皮下組織に薬液を注入しています。お渡ししている注射の針は、皮膚へ垂直に穿刺(針を刺す事)する事で、皮膚を持ち上げなくてもきちんと皮下組織に届くようになっています。皮下注射は、腹部・臀部・太ももや二の腕などにも打つ事ができますが、一番吸収の早く、部位を

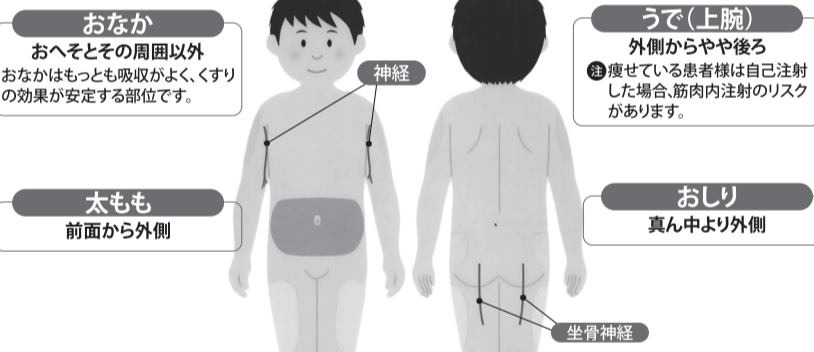
皮下注射について
皆さんがおこなっている自己注射のほとんどは皮下注射であり、皮膚と筋肉との間の皮下組織に薬液を注入しています。お渡ししている注射の針は、皮膚へ垂直に穿刺(針を刺す事)する事で、皮膚を持ち上げなくてもきちんと皮下組織に届くようになっています。皮下注射は、腹部・臀部・太ももや二の腕などにも打つ事ができますが、一番吸収の早く、部位を

教えて看護師さん!

在宅自己注射について

皮下注射ができる部位

皮下組織が十分あり、太い血管や神経がない部位を選びます。



くすりが吸収される速さ ◀ 速い おなか ▶ うで ▶ おしり ▶ 太もも ▶ 遅い

ほぼ毎日おこなう自己注射は、同じ部位に打ち続けると、皮膚のトラブルやしこりの原因となりがねません。自己注射によるしこりは「インスリンボール」と呼ばれ、インスリンの効きが悪くなってしまう事が知られています。皮膚トラブルやしこりがなく、安心して自己注射が続けられるように、外来の中で私たちも関わっていただけると常々思っております。腹部チェック

注射部位のローテーションについて
ほぼ毎日おこなう自己注射は、同じ部位に打ち続けると、皮膚のトラブルやしこりの原因となりがねません。自己注射によるしこりは「インスリンボール」と呼ばれ、インスリンの効きが悪くなってしまう事が知られています。皮膚トラブルやしこりがなく、安心して自己注射が続けられるように、外来の中で私たちも関わっていただけると常々思っております。腹部チェック

目で見えて確認しやすい腹部を最初はお勧めしております。(吸収速く)度:腹部<二の腕>臀部<太もも>そして各部位の、皮下組織が十分

生薬とは、植物の葉、茎、根などや鉱物、動物のなかで、薬効があるとされる一部分を加えたものであり、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ともづき、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られた

生薬の紹介 その4
「チョレイ」「ブクリヨウ」は鉱物であり、主として含水ケイ酸アルミニウムおよび二酸化ケイ素からなり、鉱物学上の滑石(タルク)とは異なります。白色・淡紅色の粉末性の結晶塊で、砕くと容易に微細な粉末となります。特異なおいがあり、味はほとんどなく、かめば細かい砂をかむような感じがあります。清熱・除湿・利尿作用があるといわれています。「タクシヤ」はサジオモダカの塊茎で、通例、周皮を除いたものです。僅かににおいがあり、味はやや苦いです。成分としてアリスールなどを含み止瀉・利尿作用があるといわれています。

もおこなっています。皆さんは、注射部位のローテーション(場所を変えて打つ事)はできていますか?注射部位に気になる症状はありませんか?時には、注射をおこなう前に、

鏡を使ったりして目で見て、手で触れて、ご自身で注射部位を確認してみてください。そして、些細なことでも気になる点があれば、看護師に声を掛けて下さいね。