徳島健生病院だより

にじいろ

2018年 秋号 vol.11

〒770-8547 徳島県徳島市下助任町4丁目9　徳島健生病院
TEL:088-622-7771(代表)　FAX:088-653-8480

新任医師紹介

新しい医師が加わりました。
これからもよろしくお願いいたします。

①出身大学　②診療科　③趣味・特技　④自己紹介

内科

あべ　ひではる
安部　秀斉医師

①京都大学
②内科
③野球・茶道(裏千家です！)
　電卓ではできない計算を暗算でできます！

④大阪生まれの大阪育ちですが、もうすぐ徳島での年数が
大阪で過ごした年数に並びそうです。
専門分野は糖尿病性腎症です。
毎週水曜日、内科外来で診療しています。
第1～4週は糖尿病専門外来も担当してます。

研修医

にしぞの　ゆうき
西園　友貴医師

①宮崎大学
③ゲーム・ランニング・ポジティブでいること

④生まれも育ちも宮崎ですが、先輩医師に誘われて、
この度徳島健生病院に来ました。
病院のことだけでなく、徳島についても何も知らない
私ですが、どうぞよろしくお願いします。

脳ドック

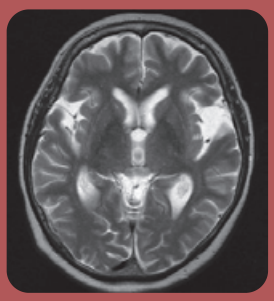
なにがわかるの？？
どんな検査するの？？

「脳ドック」とは、一般的な人間ドックとは別に、脳を専門的に調べ、脳に潜む異常を早期発見し予防や治療に役立てるための検診です。頭部MRI、頭部・頚部MRA、頚動脈エコーなどの検査で、脳内や頭部・頚部の血管の状態を詳しく調べます。

脳ドックでわかること
- 脳動脈瘤およびその他の脳血管異常
- 脳腫瘍
- 脳梗塞
- 動脈硬化
- 認知症をはじめとする脳の機能異常
- 耳鼻科および眼科的疾患の一部

主な検査内容

◇頭部MRI（磁気共鳴断層撮影）

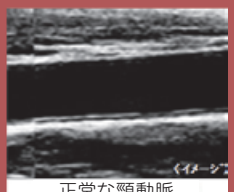


あらゆる方向から脳の断面画像を調べる検査です。脳ドックでは4種類の断面画像を撮影して調べています。

◇頭部・頚部MRA（磁気共鳴血管撮影）

血管の状態を調べる検査です。脳ドックでは造影剤という薬を使わずに頭部と頚部の血管を調べています。

◇頚動脈エコー



正常な頚動脈

プラークのある頚動脈

首の左右にある脳につながる大きな血管(頚動脈・内頚動脈)を超音波で調べています。動脈硬化で生じたプラーク（動脈硬化物質）が血管を通って脳へ流れると、脳血管が閉塞し脳梗塞が起こります。

その他に、

- ◇問診をお聞きします
- ◇身体計測、視力、聴力
- ◇血液検査、尿検査
- ◇心電図、胸部レントゲン
- ◇血圧脈波検査 ABI／CAVI
- ◇眼底カメラ

以上の検査を合わせて
脳ドックの判定を行います。

1年に1回程度の定期的な脳ドック健診をお勧めします。

以上は健生病院健診センター『プレミアム・脳ドック健診』の検査内容です。

部署紹介　健診センター

健診センターでは、人間ドックや特定健診、がん検診、各種保険組合の健診（協会けんぽ等）など様々な健康診断をおこなっています。また、インフルエンザや肺炎球菌ワクチンなどの予防接種や保健指導も随時実施しています。健康診断担当医師、保健師、看護師、事務職員がおり、受付から会計、診察も独立し、スムーズに利用できるよう心がけています。

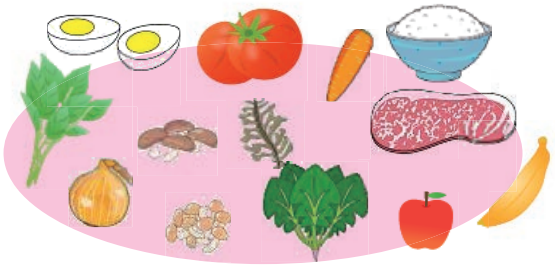
レディース健診やプレミアム脳ドック、動脈硬化検診等、他の病院にはない、受けやすい健康診断をいろいろご用意しています。

これからも患者さんや組合員さんと、地域まるごと健康で生活できるように、スタッフ一同、頑張っていきたいと思います。病院に入って、すぐ右側にあります。体脂肪などすぐ測れますので、お気軽 にお越しください。

◇◆脳血管疾患予防のための食事◆◇

「油・脂」「エネルギー」「塩分」を効率よくカットして、かしこく食べるのがポイント！

★適正なエネルギーを摂取する
★食物繊維を積極的にとる
★腹八分目にする
★バランスの良い食事をする
★食塩を取り過ぎない
★アルコールを控える
★野菜や果物を摂取する
★こまめな水分補給を行う



青背の魚に含まれる、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)などの脂肪酸は動脈硬化予防の強い味方ですが、身体に良いとわかっていても、なかなかとりにくいもの…　缶詰を使うと簡単においしく食べることができますよ！
ぜひ、お試しください

簡単すぎる！　サバ缶とごぼうの炒め物

◆材料　　調理時間：10分、256kcal、塩分2.5g

サバ（味噌煮缶）	190g
しょうが（千切り）	1/2片
ごぼう（ささがき）	1/2本
人参（細切り）	1/4本
一味唐辛子	少々 ※お好みで

◆作り方
①フライパンにサバ缶(汁ごと)、しょうが、ごぼう、人参を入れる。
②木べらなどを使い、サバ缶をほぐしながら炒める。
③煮汁がなくなるまで、中火で炒めて、野菜に火が通れば完成！
（ごぼうがかたいようなら、少しの時間フタをして蒸し煮にする）

新病院建設コーナー

新病院建設マスコットキャラクター
夢まるくん

厳しい暑さが続いていますが皆様お元気にお過ごしでしょうか。
新病院建設事業は当初7月より建設工事の本格着工の予定でしたが、計画の遅れにより臨時理事会にて延期（半年～1年）の判断となりました。リニューアルオープンは少し先になりましたが、もうしばらくお待ちください。

診療時間表

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

①午前 9:00～12:00 ②午後 15:00～17:00 ③夜間 17:00～18:00	月			火			水			木			金			土	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	
内科 午後14:00～17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	○		○			予約			○				
外科 夜間16:30～17:30	○		○	○			○			○			○		○		
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
脳神経外科				○			○						○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

※急患の方は診療時間外でも受付ています。

※眼科では白内障の手術も可能です。

※詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しする事ができます。

毎週水曜日に糖尿病専門外来をおこなっています。
詳しくはお問い合わせください。

新病院に生まれかわります
徳島健生病院

〒770-8547
徳島県徳島市下助任町4丁目9 徳島健生病院
TEL:088-622-7771(代表) FAX:088-653-8480
ホームページアドレス:http://kenkou-seikyou.com/