

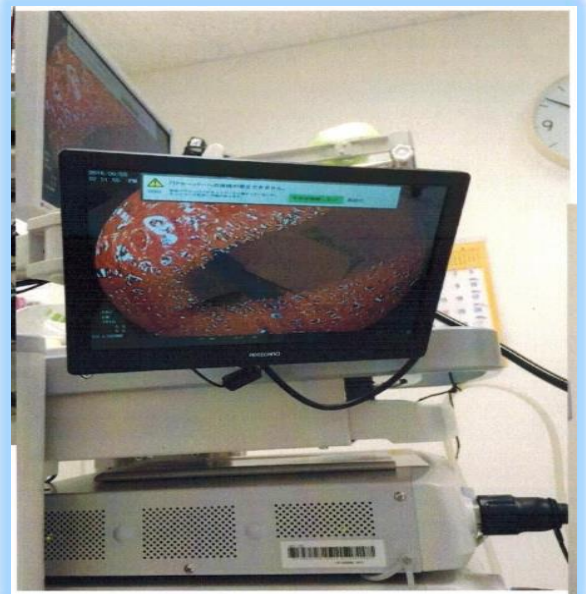


◆◆◆新しい内視鏡機械が 導入されました◆◆◆

この度、当院の内視鏡システムが新しくなりました。今までも疾患の早期発見、早期治療に内視鏡検査が大きな役割を果たしてきましたが、今後は更に疾患の早期発見、早期治療につながるものと期待されます。

新しいシステムでは、光源にレーザー光を用いており、通常の内視鏡同様の鮮明な画像が経鼻内視鏡でも得ることができるようになりました。そして何よりも患者様にとって有益なのが、波長を変えた光で病変部位の観察ができるように

なったことです。簡単に説明いたしますと、光の色を変えることで病変の部位の色が大きく変化し、だれが見ても見落としのない観察ができるようになりました。一目で色の違いが分かるために、今までははっきりと観察できなかった微小な病変も見落とすことなく観察できます。加えて拡大内視鏡の導入も行っており、今までは実際の細胞を採取しなければ診断が難しかった病変も、拡大し色を変化させて観察することにより、悪性なものなのか、良性



なもののなのかの診断精度が格段に上がりました。以前から当院で導入している鎮静下での検査と合わせて、他院で苦しい思いをされた方も、楽に内視鏡検査を受けていただけるものと思います。患者様のニーズに合わせた上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）、および下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）につとめてまいります。

少しでも患者様の不安や苦痛が軽減できるようにスタッフ一同、日々取り組んでおります。詳しい内容は、お近くの外来スタッフまでお気軽にお声がけください。

消化器内科 別府正幸

こんにちは！^{さわ}咲笑クラブです！！

咲笑クラブとは？

病院を初め、関連施設等で脳活性学習など行うことにより、認知症の予防・改善に取り組む活動を行っています。

脳活性学習とは？

大人のドリルや脳トレといった「勉強」が目的ではありません。一人ひとりに合わせた教材で、「脳の活性化」「達成感」「コミュニケーション」を通して、脳の血流を良くし、認知症の予防・改善に役立てようという取り組みです。

咲笑クラブが館林市産業祭に参加致します！

認知症について理解を深めたい方やそのご家族様、
悩み事や情報交換など希望される方は、是非いらして下さい。
バルーンアートのプレゼントもあるので、
お子様、お孫さんと一緒にどうぞ。

日程：平成 29 年 11 月 19 日（日）午前 8 時 30 分～午後 2 時 30 分
場所：館林市文化会館

◇館林市産業祭とは…野菜や果物をお得に購入できたり、郷土芸能の発表やのど自慢大会が開催されます。

きのこの栄養をご存知ですか？

しいたけ、しめじ、えのきたけ、など多くの種類がありますが、いずれもノンカロリーで、ダイエット食や糖尿病の治療食には最適の食品です。食物繊維が多く、整腸、便秘によいのも共通の長所で、ビタミン B 群、ビタミン D 効果を持つエルゴステロール、血圧の上昇を抑えるカリウムなども含まれています。

【利用法】

- きのこ類に含まれるエルゴステロールは日光に当たるとビタミン D の効果を発揮します。生のものも干したもものも、調理の前に少し日光に当ててから使うとよいでしょう。
- ビタミン D は油と一緒にとると吸収が高まります。炒め物、天ぷらなど、油を使って調理する工夫をしたいものです。

今日はどのきのこを食べようか？と悩んだ時には・・・

• 美肌を維持、目指したい人には… **まいたけ**

肌荒れを防ぐビタミン B2、お肌の潤いを保つトレハロースをはじめ、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の発生を抑えるチロシナーゼ阻害物質も含まれており、美肌効果やストレスが原因で起こる肌荒れ予防・改善する働きもあります。



まいたけ



エリンギ

• 便秘、むくみが気になる人には… **エリンギ**

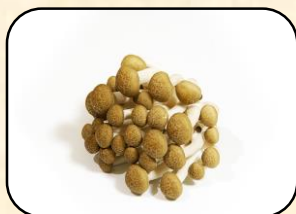
ビタミン B1・B2、ビタミン D が豊富であるほか、カリウムを豊富に含んでいます。カリウムは塩分を体外に排泄してくれる役割があり、高血圧を予防します。塩分は水分を引き寄せるので、カリウムを摂ることでむくみの解消にもつながります。また、食物繊維も豊富なので便秘気味の方は積極的に摂りましょう。

• 疲労気味、睡眠不足な人には… **えのきたけ**

疲労回復に作用するビタミン B1 は他のきのこと比較するとダントツに多く含まれています。また、ギャバというストレスを軽減するアミノ酸を含んでおり、これは安眠時に得られる効果と似ているため、睡眠不足の方はえのきたけを食べましょう。



えのきたけ



ぶなしめじ

• 肌トラブル、二日酔いの人には… **ぶなしめじ**

ぶなしめじに含まれるオルニチンにはシミやシワ、顔のハリ、目元、口元のかさつき、オイリー肌や肌荒れといったあらゆる肌トラブルに効果があるとされています。また、アルコールの分解を助ける働きがあるだけでなく、脂肪を燃焼させる効果もあると言われています。

• 老化が気になる人には… **しいたけ**

しいたけのうま味成分はグルタミン酸です。グルタミン酸は脳の栄養素として欠かせない成分で、脳の老化防止に効果があります。また、ビタミン D はカルシウムの吸収率をアップして、老化防止、骨粗鬆症の予防効果もあります。



しいたけ

《外来診療時間のご案内》

午前・・ 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 (土曜日は9 : 0 0 ~ 1 1 : 3 0)
 午後・・ 2 : 0 0 ~ 5 : 3 0
 × ・ ・ 休診 (休診日: 日曜日・祝祭日・土曜日午後)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|----|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|--------------------------------|
| 内科 | 午前 | 堀越裕一 | 堀越裕一 | 堀越裕一 | 堀越裕一 ~11:00 | 堀越裕一 | 第1・3・5 堀越 第2・4 新出 ~11:30 |
| | 午後 | 大澤途代 3:00~ | 中村祐介 (呼吸器内科) | 新出 理 3:30~ | 内田 聡 | 栗原伸公 | × |
| 内科2 | 午前 | 新出 理 ~11:30 | 大澤途代 | 新出 理 ~11:30 | 新出 理 ~11:30 | 齋木美佳 (神経内科) | × |
| | 午後 | × | × | × | × | | |
| 消化器内科 | 午前 | 別府正幸 | × | 別府正幸 | 別府正幸 | 別府正幸 | 別府正幸 ~11:30 |
| | 午後 | 別府正幸 3:30~ | | 別府正幸 3:00~ | | 別府正幸 3:30~ | × |
| 整形外科 | 午前 | 宮澤 洋 | 宮澤 洋 | 宮澤 洋 | × | 宮澤 洋 | × |
| | 午後 | | | | | | |
| 皮膚科 | 午前 | 児嶋紀子 | 児嶋紀子 | 児嶋紀子 | 児嶋紀子 | 児嶋紀子 | × |
| | 午後 | × | × | × | × | × | |
| 外科 | 午前 | 新出 理 ~11:00 | × | 新出 理 ~11:00 | 新出 理 ~11:00 | × | × |
| | 午後 | × | | × | × | | |
| 眼科 | 午前 | 中野佳希 | × | 中野佳希 | × | 中野佳希 | × |
| | 午後 | × | | × | | × | |
| 禁煙 | 午前 | 堀越裕一 | 堀越裕一 | 堀越裕一 | 堀越裕一 新出 理 | 堀越裕一 | 第1・3・5 堀越 |
| | | 新出 理 | | 新出 理 | ~11:30 | | 第2・4 新出 ~11:30 |
| | 午後 | × | 中村祐介 | 新出 理 3:30~ | × | × | × |

※初診時や、保険証が変わった時は、継続して受診されている場合でも
 月初めの受診時は必ず保険証を提出してください。 医事課

館林記念病院 病院理念

「心に残る医療を提供する」

基本方針

1. 地域社会に開かれた病院
2. 当院を利用される方に安全・安心を与えられる病院
3. 常に新しい医療を提供する病院
4. 当院を利用される方達が気楽に利用しやすい病院
5. 当院を利用される方が満足を得られる医療を提供する病院
6. 職員をはじめ当院に関わる人達も満足を得られる病院

