


 しんとしん ・ つうしん
心と心・通信

Vol.2

～受診者様とクリニックを結ぶ便り～

～受診者様より～

ご意見・ご要望**「PETコースの方より「検査後の食事をお弁当にして、持って帰りたい」**

食事制限が強いられ、たくさんの検査が終わった後の食事は格別なものです。

当クリニックでは、メディカルタウン2階のカフェ・マハロと提携し、身体にいい食事を召し上がっていただけるよう、数種類のお弁当をご用意しています。リクエストがあれば、暖かいカレーライスや薬膳粥に変更も可能です。

しかし、お持ち帰りできるお弁当の対応は、食品の衛生管理上、難しいのが現状です。

そこで、検診予約時に「当日の食事は不要」と、お申し出いただいた方には、焼き菓子をお持ち帰りいただけるよう手配することに致しました。

「PET検査の待機室に新聞を置いて欲しい」

PET検査での待ち時間は、薬剤投与後約1時間。確かに長いですね。時間をもてあましてしまう気持ちお察し致します。検査までの待ち時間をおくつろぎ頂けるよう、テレビ、音楽、そして快適なリクライニングソファーをご用意しております。

しかし、本や新聞などのご用意はしておりません。何故でしょう？

実は、読書はPET検査前には薦められないとされているからなのです。読書をするときはどうしても、本や新聞を支える腕に力が入ります。そのため、腕の筋肉に余計に薬剤が取り込まれるとされているからです。

テレビ鑑賞、音楽鑑賞、睡眠などで検査迄の時間をおくつろぎ下さい。

～クリニックより～

美術館・画廊！？

当クリニックの検診ラウンジやPET-CT検査室には、絵画やオブジェを展示しています。今回は、それらをご紹介します。

新しいPET-CT室には「3頭の馬」の油絵(井口純子作)があります。この絵画はイタリアの農場の一風景。馬は古来より「立身出世」や「商売繁盛」など縁起がよいもの。

受診された方の人生が、万事うまくいくようお願いを込めております。

検査室に一步入られた際、どうぞご覧下さい。



検診ラウンジには、「そよぐ」(末久聡子作)という風変わった作品が展示されています。

柔らかな布を石膏で固めた作品です。末久先生にとって一面の“白”は希望の象徴とのこと。是非、感じ取って下さい(お手は触れぬように…)。また、正面の壁に飾られている3枚の版画は、国画会版画部準会員優作賞などを受賞されている竹原仁子先生からいただいた貴重な作品です。

「検診報告書の到着が少し遅い」

当クリニックでは、検診の結果報告書は、通常約3週間で作成し、約1ヶ月後にお手許に届くように手配しております。何故、これほどの時間を頂いているかといいますと、画像検査については医師2名以上のチェック体制をとり、高い精度を保つためです。

とはいえ、「結果を早く知りたい!」というお気持ちは、ごもっともです。そのため、PETコース（一部除く）では当日画像結果説明を無料で行っております。すぐに病院に行くべき異常所見があれば、この当日面談の段階でお伝えできるシステムです。PET-CT検査のみの当日面談をされる医療機関が多い中、骨盤MRIや頭部MRI検査を含めての包括的な画像診断をすぐにお伝えするのが当クリニックの強みです。

尚、採血結果等で急を要する異常所見が判明した場合には、通常よりも早く結果をお届けするシステムとなっております。その場合、2~3週でお届けしています。便りのないのは、良い便り。今暫くお待ち下さい。

内視鏡コースの方より「検査後、鼻血や鼻水が心配。マスクがあるとよい」

御指摘はごもっともです。内視鏡検査では、鼻腔から内視鏡を挿入するため、鼻出血を伴うことがあります。また、検査終了後も、鼻水がでることも多く、麻酔後のため、皮膚の感覚が鈍く、鼻水がでていることに気がつかない場合もあります。

そこで、検査後にマスクとティッシュペーパーをご提供するように改善致しました。胃の内視鏡検査は、ピロリ菌感染による萎縮性胃炎、逆流性食道炎、そして食道がん、胃がんの発見に役立ちます。40歳以上の方は2~3年に一度を目安に受診されるとよいでしょう。

※ご意見・ご要望の程、ありがとうございました。これからも改善に努め、より良いクリニックを目指して参ります。

～保健師より～ お手軽カロリーコントロール♪

最近、つい食べ過ぎて体重が増えてしまった方はいませんか？ 増えた体重は筋肉ではなく**脂肪**です。脂肪が蓄積されると、糖尿病・高血圧・脂質異常症・動脈硬化症等の**生活習慣病**を引き起こしてしまいます。『病気になるない』『悪化させない』ため、**1か月に1kgの減量**を目標に増えてしまった脂肪を減らしましょう！

脂肪1kg減量=7200kcalの消費が必要です。つまり1日あたり240kcalの消費で達成！

運動で240Kcal消費するには（体重60kgの場合）


ウォーキング
約60分


ジョギング
約35分


水泳（クール）
約30分


ヨガ
約120分


ゴルフ
約60分

食べ物のカロリー


ご飯 1膳
約235Kcal


ビール
約140Kcal


板チョコ 1枚
約418Kcal


ショートケーキ
約300Kcal


コーラ 500ml
約230Kcal

※例えば…


ウォーキング
30分 約120Kcal

+



晩酌のビールを1缶
やめる 約140Kcal



1日240kcal以上消費
1か月間で
体重1kgの減量達成