

# Times

2023 Spring Vol. 35

KANTO NEUROSURGICAL HOSPITAL Public Relations Magazine

## TOPICS

- 応援！埼玉パナソニックワイルドナイツ
  - オンライン資格確認システム導入
  - 新任医師紹介
  - ぶらり脳ドックはじめました
  - 脊椎脊髄専門外来について
  - 腰痛予防エクササイズ
  - 栄養課の健康レシピ
  - データで見る関東脳外
- 2022年10月～2023年3月



外来患者さん予約票用ファイル

### 応援！埼玉パナソニックワイルドナイツ

当院は2022年秋から埼玉県熊谷市を拠点とするプロラグビーチーム、埼玉パナソニックワイルドナイツとパートナーシップ契約を結びました。

きっかけは清水暢裕院長がワイルドナイツで活躍中の松田力也選手（SO）とお会いする機会があり、応援を約束したことからです。

清水曰く、ラグビーはノーサイド後にお互い相手を称える姿勢が素晴らしい！ワイルドナイツは有名選手が多数在籍しているところが魅力的！病院全体でワイルドナイツを応援してラグビー全体を盛り上げていこう！と意気込みは十分です。

現在ワイルドナイツはリーグワン首位を独走中で、プレーオフ進出も決まっています。

これからシーズンも後半戦に突入しますが、関東脳神経外科病院は埼玉パナソニックワイルドナイツを応援していきます！がんばれ！ワイルドナイツ

### オンライン資格確認システム導入

当院では1/10(火)よりマイナンバーカード等を利用した「オンライン資格確認システム」の導入を開始しました。

オンライン資格確認システムを導入するにあたり、医療機関・調剤薬局等で「マイナンバーカード」を持参すれば健康保険証がなくても受診が可能になりました。（マイナンバーカードに健康保険証情報が登録されている方のみ）

※市町村の公費受給者証（子ども医療・ひとり親・心身障害者等）のオンライン資格確認は対応していない為、紙の公費受給者証が必要です。

## 新任医師紹介



かすもと 清史 楳本 清史(65歳)

早く病院に慣れるように努力します。皆様どうぞよろしくお願ひ致します。

趣味 旅行・サッカー観戦

前任地 埼玉県立がんセンター

Jリーグ発足時より浦和レッズサポーター

## Times タイムズ

### ぶらり脳ドックはじめました

事前予約が必須だった脳ドックの検査項目を絞り、予約なしで当日受けられるように「ぶらり脳ドック」という新しいコースを設置しました。予約不要のため予定が急に空いた時など、その名の通り「ぶらり」と立ち寄り、脳ドックを受けていただけます。

受診時間 平日午後（お問い合わせ：048-521-3139）  
検査項目 MRI(T2、FLAIR)、MRA、血圧



### 新1.5T MRI 導入

2022年2月より、Canon製 Vantage Orian 1.5T MRIを導入しました。AIによる新しい技術を用い、3Tに匹敵する高画質を目指した1.5T MRIです。また、高画質を維持しつつ高速化を実現し、以前よりも短い時間で検査を行えるようになりました。

### 脊椎脊髄専門外来について

常勤専門医師在籍に伴い、脊椎脊髄専門外来開設しました！  
脳神経外科は「脳」神経だけでなく、背骨の「骨髄」神経も診ています。

以下の、症状がある方や気になる症状がある方！受診を検討してみませんか？

- ・手足の痛みやしびれ
- ・手足の力が入りにくい脱力感
- ・うまく手が動かない(字を書きづらい、箸をうまく使えない、ボタンをかけにくい)
- ・うまく歩けない(ふらふらする、膝がガクとする、階段でふらつく、休み休みでないと歩けない)
- ・尿が出にくい、便秘が多い など

仙北谷伸朗 医師

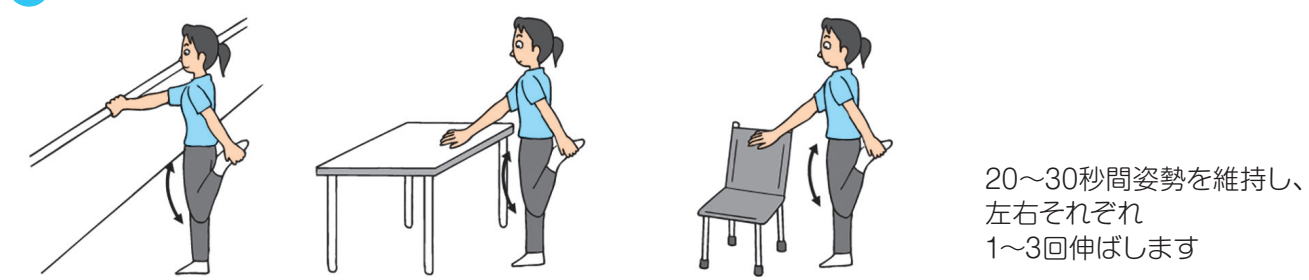
診察日：毎月第3土曜午前中、または毎週月・金曜午前中

基本的に事前予約制となっておりますが、まずはお気軽にお電話ください。▶TEL048-521-3133 まで

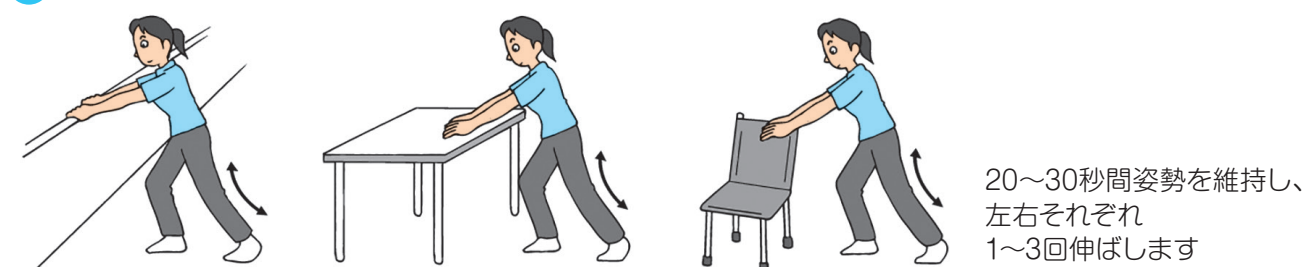
### 腰痛予防エクササイズ

腰痛は腰部周囲の筋肉の緊張によって引き起こされます。この腰痛を予防するにはストレッチが有効です。その一部を紹介します。是非、実践してみてください。

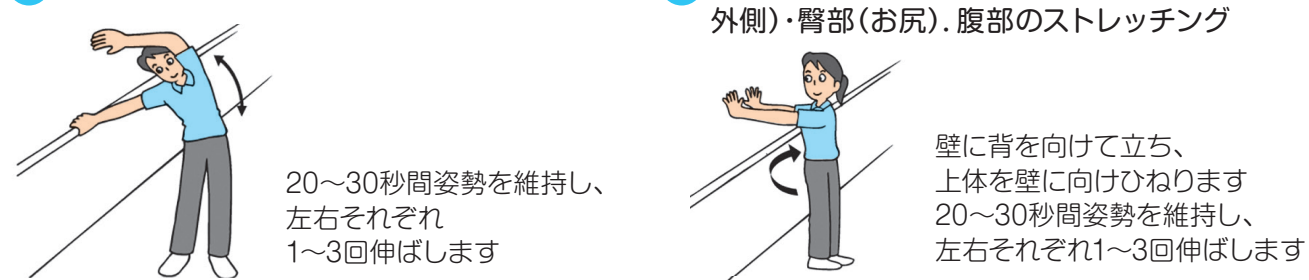
#### A 手すり、椅子などを利用した大腿前面(太ももの前側)のストレッチング



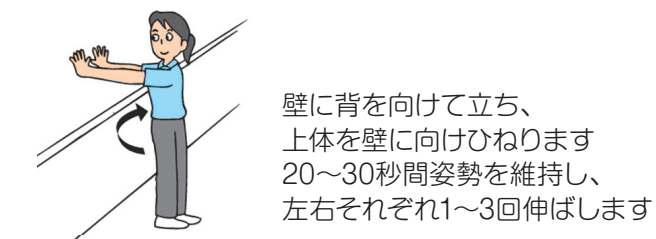
#### B 手すり、椅子などを利用した下腿後面(ふくらはぎ)のストレッチング



#### C 手すり、壁を利用した体側のストレッチング



#### D 手すり、壁を利用した大腿外側部(太ももの外側)・臀部(お尻)・腹部のストレッチング



#### E 手すり、机などを利用した上半身のストレッチング



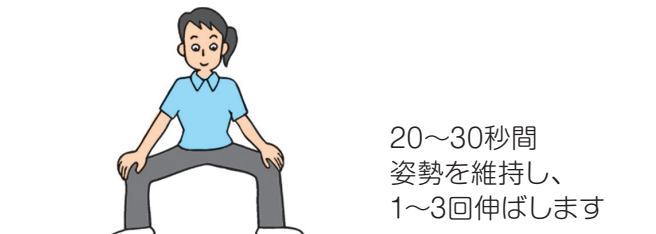
#### F 手すりを利用した背中(背中)のストレッチング



#### G 廊下やその他のスペースで行う大腿後面(太ももの後ろ側)のストレッチング



#### H 廊下で行う大腿内側(太ももの内側)のストレッチング



「介護業務で働く人のための腰痛予防のポイントとエクササイズ」  
(厚生労働省、中央労働災害防止協会 介護事業・運送事業における腰痛予防テキスト作成委員会 から抜粋)

### 栄養課の健康レシピ

#### 今回のテーマはお弁当です♪

新年度が始まって環境が変わり、お弁当を持っていく人もいるのではないのでしょうか。そこで、難しい計算無しでバランス良く、適正なカロリーになるようなお弁当についてご紹介したいと思います。



#### ポイントは5つ！

##### 01 適正カロリーになるお弁当箱を選ぶ

お弁当箱の容量(ml)＝エネルギー量(kcal)です。デスクワークの男性は700ml前後、女性は約600ml前後。活動量が多ければプラス200～300mlくらい、またダイエット中はこれより小さめを選んでみましょう。

##### 02 詰める割合は3:2:1

主食3：野菜2：主菜(肉、魚、たまごなど)1  
主菜に偏ったお弁当は脂質が多くなりがち。野菜を意識してとりましょう。

##### 03 調理方法

同じ調理方法が多くなると、エネルギー、塩分が多くなりがち。油を使った調理は1～2品にしましょう。

##### 04 色どり、詰め方

色合いもバランスの良い食事の目安です。また、大きいものから詰めていき、空いたスペースに小さいおかずを入れていくのもポイントです。

##### 05 安全に、おいしく

これから暑くなり、食品が傷みやすい時期になります。食品をしっかり加熱し、冷ましてから詰めましょう。ご飯を最初に入れ、冷ますようにしましょう。また市販の殺菌シートもおすすめです。

### データで見る関東脳外 2022年10月～2023年3月

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
新・初診(人)	569	544	641	566	439	500
救急車搬入(台)	118	141	172	130	83	140
再診(人)	3,486	3,287	3,481	3,190	2,831	3,429
計(人)	4,055	3,831	4,122	3,756	3,270	3,929
入院数(人)	147	170	179	157	110	148
紹介数(件)	141	120	108	127	108	130
手術(件)	24	14	19	20	28	27
血管内治療(件)	2	5	6	2	3	5
サイバーナイフ治療(件)	130	72	119	75	53	98

### 編・集後・記

パナソニックワイルドナイツより松田力也選手直筆サイン入りオーセンティックジャージをいただきました！待合室に青と白の2種類を展示中。地元熊谷と一緒に盛り上げていきたいですね。

