



# サンタ通信

Vol.23  
2024

特集 国保脳ドック・乳がん検診



当院ホームページの  
QRコードができました。  
こちらからも広報誌を  
閲覧することができます。



留萌セントラルクリニック

社会医療法人孝仁会留萌セントラルクリニックがお届けする医療・福祉の情報誌

ご自由にお持ちください

# サンタ通信 Vol.23 2024

## Contents

### 特集 脳ドック・乳がん検診

#### ページ

- 1 目次
- 2 院長のお話
- 3 特集
- 4 国保脳ドック・乳がん検診
- 5 わたしのおすすめ  
元気ごはん
- 6 託児所通信
- 7 診療案内

#### 〈理念〉

- ◇患者様・利用者様が  
安心してかかれる、  
安心して預けられる  
病院・施設を目指します。
- ◇職員が気持ちよく仕事  
のできる職場づくりを  
目指します。



# 院長のお話



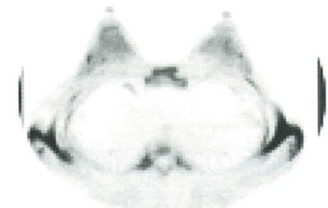
## 開院19年目にしての、新たな試み

コロナやインフルエンザも沈静化され、  
ようやく以前の環境に戻りつつあります。  
留萌セントラルクリニックも  
2006年に開院し19年目に入りました。  
今後も地域に密着した医療・介護を  
提供するため努力していきたいと思います。

社会医療法人孝仁会は、釧路孝仁会記念病院・札幌孝仁会記念病院を基幹病院として脳卒中・心臓病・がん・関節疾患の治療を提供しています。当クリニックからも数多くの患者様の診断治療をお願いしています。一方、不運にして治療の継続を断念し留萌管内に戻られてくる患者様もおられることは誠に残念に思います。

がん検診事業では、一次検診で健康上の大きな問題を抱えていない人のがんの可能性が疑われる人を見極めてふるい分けるスクリーニングを行います。要精密検査の診断を受けましたら2次検診を行う流れです。国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録全国集計」によると、2022年（令和4年）にがん検診、健康診断などによりがんが発見された人はがん患者の15.0%でした。他の疾患で通院中に受けた検査によって発見された人が35.1%で、残りは自覚症状が出てから受診して発見された人などです。日本の検診受診率はまだまだ低く、欧米の受診率が70～80%と言われるのに対し、肺がんを除けば、日本は50%にも満たない状態です。がん検診を受けない理由は、「時間がない」、「がんであるのが怖い」、「健康に自信がある」、「検査に伴う苦痛、不安」などでした。

今回当クリニックでは、高次がん検診を行う事にいたしました。特に管内では施行していない、MRIによる乳がん検査を行います。マンモグラフィーが痛い、胸を見せたくないなどの理由で検診をしていない方には朗報と思われれます。がんの発見精度もマンモグラフィーよりも優れています。肝臓、子宮、卵巣、前立腺など、CT検査では判別しにくいがんの診断も順次拡大していきたいと思います。CTによる肺がん検査も行いますのでご興味ある方は、ぜひお気軽にお問い合わせください。



乳房MRI画像

# 脳ドック・乳がん検診

## ① 脳ドック

当院では、脳ドック・肺がん検診も  
行っております。

検診の結果については、  
後日自宅へ郵送となります。

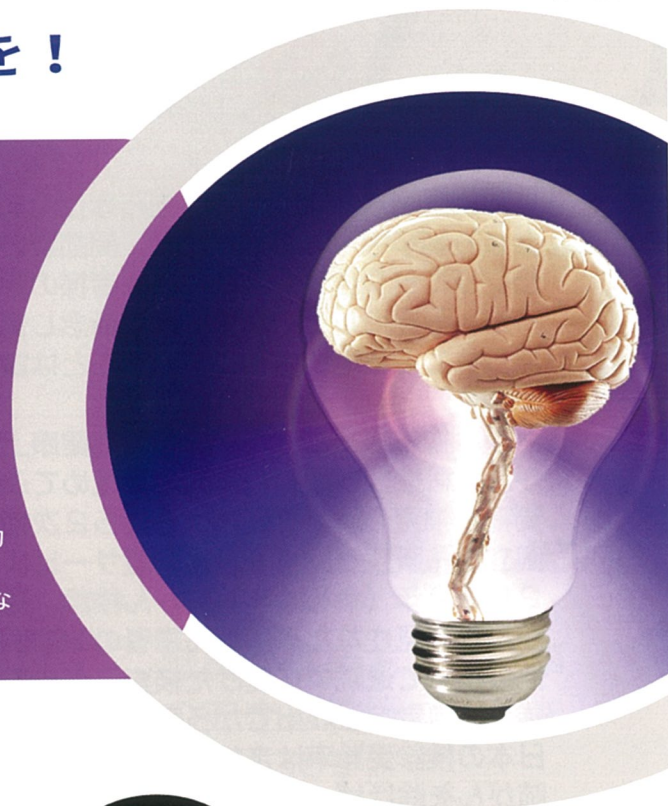


### 40歳を過ぎたら検診を！

## 脳ドック ごあんない

### あなたの脳は健康ですか？

MRI画像をもとに、脳血管の破裂リスクとなる動脈瘤、脳の血管がつまる脳梗塞、また、脳萎縮（アルツハイマー型認知症）など、自覚症状がない異常個所をMRIやエコーなどで調べます。



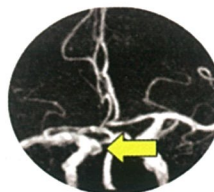
### 頭部MRA

脳の血管を撮ります。主に未破裂脳動脈瘤の発見に有効です。そのほかには、脳血管の狭窄や動脈硬化などが分かります。



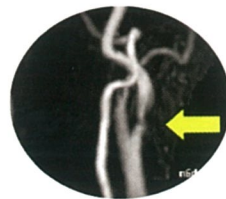
### 頭部MRI

頭の輪切の写真を撮ります。脳の異常が分かります。



### 未破裂脳動脈瘤

当院では、未破裂脳動脈瘤に対して脳動脈瘤クリッピング術を施行できます。



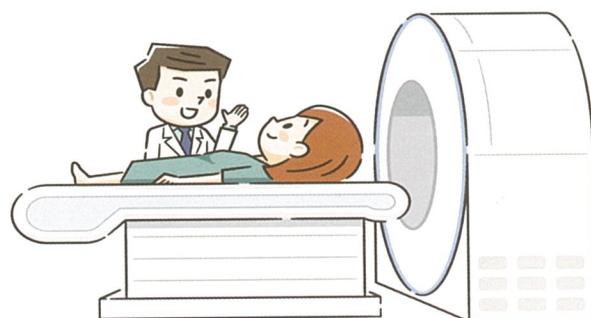
### 頸動脈狭窄症

頸動脈MRAでは、主に頸動脈分岐部の狭窄が診ることができます。狭窄の原因は、プラーク、動脈硬化などがあり、特にプラークは脳梗塞の因子になります。

国保の方は留萌市の脳ドック助成を  
行っています。

6月締切りの為

今年度分は終了しました。



## ② 乳がん検診

令和6年6月より行っております。

【実施日】 月・木の午後(完全予約制)  
【予約受付】 平日9:00~16:00  
【TEL】 43-9500

乳がんは、日本人女性が最もかかりやすいがんです。  
早期発見のため、ぜひ受けてみてはいかがでしょうか？  
結果については、後日自宅へ郵送となります。

ペースメーカーや、  
身体に金属が入る手術を  
受けた方などは、検査を  
受けられない場合があります。  
詳しくは、電話にて  
ご確認ください。



# MRI 乳がん検診

乳がんは日本人女性が  
最もかかりやすいがんです。

30代から急増する傾向があります。  
25歳から乳腺MRIでの年1回の  
スクリーニング検査が推奨されています。

当院のMRIだからできること..



痛くない

・乳房を圧迫しないので  
痛くありません。

»»»»



恥ずかしくない

・検査着(Tシャツ)なら  
着衣のまま検査OK。  
女性スタッフが対応します。

»»»»



被ばくゼロ

・MRIなので  
医療被ばくゼロ。

»»»»

早期発見のため、是非この機会にご検討ください。

料金

19,800円(税込)

# わたしのおすすめ

## ～車内温度の上昇を防ぐサンシェード～

去年の記録的な猛暑に続き、今年も暑い日が続いてますがみなさんは何か暑さ対策をされていますか？今回は車内温度の上昇を防ぐサンシェードをご紹介します。

JAFの実験で、気温35℃、4時間後の車内温度は60℃まで上昇し、ダッシュボードは約80℃まで上昇しました。これは目玉焼きを美味しく焼けそうな温度になります。

しかし、サンシェードを装着すると車の車内温度は50℃、ダッシュボードも約50℃に抑えられました。

**ダッシュボードやハンドルがベタベタする  
こんな経験ありませんか？**



それは直射日光によって成分が溶けることによって起こるそうです。そこで今回ご紹介するサンシェードは、折りたたみ傘のようなデザインでコンパクトに収納できる優れ物です。開いた表側がシルバーで太陽光を反射し、取り付け方はぱっと開いて固定するだけです。実際に傘として利用できるのも急な雨にも便利です。みなさん、暑い夏を乗り切る為に一度お試してみてくださいいかがでしょうか。

通所リハビリ 介護福祉士

# 元気ごはん

今回は絹豆腐を使ったおやつを紹介します。

豆腐は大豆たんぱく質が豊富で、様々な料理に重宝される食材です。

調理方法により和洋中、様々な食べ方を楽しむことができます。

今回のメニューは、食材3つの簡単おやつです！

揚げ物のついでに是非、一度お試しください！

**身近な素材で一品！  
★簡単レシピ★**

## ～お豆腐のコロコロドーナツ～



**【材料】 作りやすい分量**

絹ごし豆腐 1丁 (300g)  
ホットケーキミックス 150g  
サラダ油 適量

お好みで、揚げたてに  
シナモンシュガー等を  
まぶしてもおいしいです。

- ①絹豆腐は容器からあけて軽く水気を切っておく。
- ②ボウルにホットケーキミックスを計量し、豆腐を崩しながら加えて混ぜ合わせる。  
(豆腐は一度に加えず、成形できる生地の硬さになるよう少しずつ加えて量を調整してみましょう)
- ③生地がまとまったら、スプーン等で丸形に整えて油で揚げる。  
(※揚げたら生地が膨らんで大きくなるので、小さめに整えましょう)

栄養科 管理栄養士

# 託児所通信



託児所サンタは、子育てをしながらも働ける環境を作るためのサポート施設です。お子様が寂しい思いをすることなく笑顔いっぱいにご過ごせるよう日々保育計画を立てています。近くには、道の駅があり芝生をたくさん歩いたり『ちゃいるも』を利用して遊具で身体を動かして楽しんでいます。保育者一同愛情たっぷりでお子様と接しておりますのでぜひ安心してお預け頂けたらと思います。

## イベント

### ～季節を感じる大切さ

託児所では、季節イベントも大事にしています。小規模ならではのいいところだと思っていて、一人ひとりにより添えて、特別感も持てる様内容を考えています。お誕生日にはママにお弁当を作ってもらい、ちゃいるもに出かけ1クールたっぷり遊んだりしています。

### 夏のおわりまつり



### ふなば公園あそび



### ちゃいるも



### クッキング体験

昨年度は、材料費高騰補助金を頂いたので子供たちと保育者で昼食を手づくりしました。0～3歳児でもできるお手伝い内容を考え『うどんのトッピング』『サンドウィッチのジャムぬり』などの体験。自分でやった！みんなとやった！という体験は、達成感が強く、普段以上に食欲が沸き、何度も『おいしいね！』と笑顔で言ってくれる姿に私たちも嬉しく思いました。



## 診療案内

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:00~11:30	○	○	○	○	○	△
	午後 16:00~18:00	○	×	×	×	×	×
循環器科	8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

★診察開始は、受付時間の30分後になります

★循環器科の診察開始は10:00からになります。

★土曜日は出張医の場合があります。

★受付時間外での受診は電話でお問い合わせください。

### ～夕方診療の受付時間～

新患の方 16:00~16:30 ※救急や症状ありの場合は都度受付致します

再来の方 16:00~18:00 (診察のみの方) / 16:00~17:00 (検査がある方)

◎休診日：日曜・祝日・年末年始(12/30午後~1/3)

※緊急手術等にて休診になる場合があります。

※ご不明な点はお電話にてお問い合わせください。

留萌セントラルクリニック ☎0164-43-9500

## 募集案内

- ※医師 ※看護師・准看護師 ※作業療法士 ※言語聴覚士 ※放射線技師
- ※臨床検査技師 ※臨床工学技士 ※薬剤師
- 社会福祉士 ●介護支援専門員 ●保育士 ●ヘルパー
- 介護福祉士 ●病棟看護助手 ●医療事務

※印：奨学金制度あり

皆様の応募お待ちしております。  
託児所完備しております。

詳細は事務長 村井まで

### 社会医療法人 孝仁会 <留萌地区>

- 留萌セントラルクリニック
- 通所リハビリテーション
- 訪問リハビリテーション
- グループホームもみの木
- 居宅介護支援事業所サンタ
- シェアハウスノエル
- マンションノエル
- サンタ託児所

### <アクセス>

