

H・E・C

サイエンスクリニックニュース

発行所

医療法人社団 一洋会

磯子区洋光台4-1-4-102

☎ 045-831-0031

発行人 平尾 紘一

<https://www.hecsc.net/>

全国糖尿病週間

2025年11月9日(日)～15日(土)

一般市民を含む関係者の方に十分な周知を行い、世界糖尿病デー当日を盛り上げるために、11月14日より前から啓蒙活動をおこない、各地域で工夫を凝らした活動を展開しています。

H. E. C サイエンスクリニック

ブルー スカーフ ウィーク

H. E. Cサイエンスクリニックでは、全国糖尿病週間の期間は、職員が**ブルーのスカーフ**を身に着けて糖尿病の啓蒙活動に励みます。

世界糖尿病デー

2025年11月14日(金)

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF (国際糖尿病連合) とWHO (世界保健機関) が制定し、2006年12月20日に国連総会において「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議 (UN Resolution 61/225)」が加盟192カ国の全会一致で採択されると同時に、国連により公式に認定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとして顕彰しています。

世界糖尿病デーは、現在、世界160カ国から10億人以上が参加する世界でも有数な疾患啓発の日となっており、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発キャンペーンは、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

世界糖尿病デーのキャンペーンには、青い丸をモチーフにした「ブルーサークル」が用いられますが、これは、糖尿病に関する国連決議が採択された翌年2007年から使われるシンボルマークです。国連やどこまでも続く空を表す「ブルー」と、団結を表す「輪」をデザインし、“Unite for Diabetes” (糖尿病との闘いのため団結せよ) というキャッチフレーズとともに、世界中で糖尿病抑制に向けたキャンペーンを推進しています。

world diabetes day

14 November

★年末年始 休診のお知らせ★

2025年12月

2026年1月

	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
午前	診察						
午後							
夜							

年末年始休診

はまっこ・インスリンレディの会

合同患者会イベントのお知らせ

お茶会しながら語り合いませんか？

日時

2025年11月15日(土) 14:00～16:00

場所

ヘルスエディケーション研修センター

対象者

はまっこ・インスリンレディの会主催ですがインスリンを打っている方を対象とします。

参加費

500円

締切

2025年11月8日(土) (会場の都合上定員50名で締め切らせていただきます)

予約方法

お電話にて HECサイエンスクリニック内
はまっこ事務局 担当 平山・竹内 045-831-0031

前田聡子医師によるミニレクチャーあり

「糖尿病初診教室」のお知らせ

初心に帰って学びたい方

初めて糖尿病でHECサイエンスクリニックに受診なさった方は、是非ご参加ください。

12月5日(金) 13:20～15:00 (受付13:00～)

HECサイエンスクリニック療養指導室にて

※詳細は職員にお尋ねください

ご参加お待ちしております

「OK教室」のお知らせ

★11月21日(金)「血糖コントロール～食事療法最新～」

★12月17日(水)「腸活で免疫力アップ」

10:30～11:30 (受付10:10～)

ヘルスエディケーション研修センター1階

※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください

「楽々ランチ」のお知らせ

★11月12日(水)「肉」 ★12月3日(水)「肉」

12:00～12:30にお出でください

ヘルスエディケーション研修センター2階

費用 1100円(税込) (ワンポイント指導あり)

※申込、詳細は管理栄養士にお尋ねください

診療案内

(糖＝糖尿病予約、循＝循環器予約)

		月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	一般	杉山 前田聡子	前田一	柴田 南(糖)	柴田 前田一 前田聡子	郷内 前田一 前田聡子	前田聡子 前田一
	予約	前田一(糖) 柴田(糖)	郷内(糖) 前田聡子(糖) ◎前田慎	郷内(糖) ●和田		柴田(糖)	菊池(糖) (2週)杉山 (3週)本多
15:00～17:00	一般	前田聡子	前田聡子			前田聡子	
	予約	☆柴田(糖) (2・4週) ☆前田聡子 《前田一》	☆郷内(糖) 前田聡子 《前田一》	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)	休診	前田一(糖) ☆郷内(糖) ☆前田聡子	休診
17:00～18:30	一般・予約	休診	前田一	北村(糖) 海老名(循) (※予約診療のみ)		前田一	

※水曜日15時～18時30分の診療は、全て予約診療となります。
※予約の変更は14時～17時の間に受付します。
※☆印午後の郷内医師の診療は16:30まで、柴田医師・前田聡子医師の診療は16:00までです。
※◎印の火曜午前の前田慎医師は、内視鏡検査と消化器便秘外来を担当いたします。
※●印の水曜日午前の和田医師は、腹部超音波検査外来を担当いたします。
※月曜のみ 14:00～16:30受付になります
※11月～1月まで吉本医師の外来は前田聡子医師が代診します。

立位での筋力トレーニング 2

筋力アップとバランスアップ



『エクササイズ』

健康運動指導士
大塚 洋

①



②



足をクロスして立つと不安定な方は壁や椅子を利用して行いましょう

立位での筋力トレーニング効果

- ① 左脚を右脚の前でクロスして立ちます。この状態でも脚に力が入り筋力トレーニング効果が得られます。その状態から右脚を前に突き出すようにしながら左脚でブロックします。右内転筋（ももの内側）が強化されます。右脚と左脚で押しあうことで筋力トレーニング効果が得られます。
- ② 右脚を左脚の前でクロスして立ちます。この状態でも脚に力が入り筋力トレーニング効果が得られます。その状態から左脚を前に突き出すようにしながら右脚でブロックします。左内転筋（ももの内側）が強化されます。左脚と右脚で押しあうことで筋力トレーニング効果が得られます。

1日何回と決めずご自身のタイミングで10秒キープを繰り返してみましょう



带状疱疹は、幼少期にかかることが多い水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因の疾患です。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜伏し続け、疲労やストレス・加齢等で免疫力が低下した際にウイルスが再び活性化することで発症します。日本人の成人の9割以上が発症するといわれ

教えて♡
看護師さん!

带状疱疹を
ご存じですか?

ており、発症率は50代から高くなり、80歳までには約3人に1人が発症するといわれています。発症すると皮膚のピリピリとした痛みや赤み、水泡形成等の症状があり、まれに顔面神経麻痺や視力障害もおこります。皮膚の症状が落ち着いた後も、後遺症の神経痛が長い期間続く事もあります。

带状疱疹ワクチンのご検討を!

本年度から带状疱疹ワクチンの定期接種が開始され、当院でも带状疱疹ワクチン接種を行っております。対象者には自治体よりクーポンが届いておりますが、クーポンには使用期限があり、クーポンで2回接種をおこなう為には、1回目の接種を2026年1月までにお済ませいただく必要があります。詳細についてはスタッフや、ご自身の自治体へお問い合わせ下さい。

乳びは、血清が牛乳を混ぜたように白く濁ることです。健康な人でもみられ、食後に時間をおかずに採血すると、脂肪分が分解されないことで血清が白くみえます。乳びは、食事の内容にもよりますが、食後徐々に上昇、3〜6時間でピーク、その後低下します。12時間以上食事をせず採血しても乳びがある場合は、脂肪を分解する酵素が足りないか、うまく働いていないなど脂質代謝異常の可能性があります。

乳びがある場合も、程度が、1. 2. 3と表示されます。血液が濁るので、光や色を使って測定する検査は影響をうけます。影響が大きい場合には、結果に参考値とコメントがつきます。検査結果に乳びのコメントがあったら、食事の時間や内容、中性脂肪の結果も一緒にチェックしましょう。

氏名	受付No.
カルテ番号	透析
受付日	
採取日	
報告日	

溶血
乳び

それって
なに？



美味健康

今回は第6回 楽々ランチから
「秋サケのソテー」
をご紹介します。

《材料》

- ・さけ 70g
- ・塩 0.2g
- ・酒・こしょう 適宜
- ・オリーブ油 小1/2
- ・しめじ 1/5P
- ・たまねぎ 1/10ヶ
- ・コンソメ 小1/2
- ・水 大1
- ・ベビーリーフ 1/10袋



《作り方》

- ① さけは塩・酒・こしょうをふっておく。
- ② しめじはいしづきを落としてほぐす。
- ③ たまねぎは薄くスライスする。
- ④ フライパンに油をひき②③を炒める。軽く火が通ったら端に寄せ、さけを皮側から焼きつけ、裏返す際に水とコンソメを入れ蓋をして火を通す。
- ⑤ ベビーリーフを皿にのせ④を盛り付ける。

おすすめの副菜 ・なすと鶏むね肉の和え物 ・もち麦入りさつまいもごはん
クリニック内のモニターやホームページに副菜のレシピをご紹介します

《栄養量》

栄養量（1人分）

エネルギー	136kcal
たんぱく質	16.5g
脂質	6.1g
炭水化物	3.5g
糖質	2.3g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.0g