



医療法人 円会
瀬口脳神経外科病院

まどか

第19号

病院理念

- ・私たちは、地域の皆様から信頼される病院づくりに努めています
- ・私たちは、患者様のための心のこもった医療サービスを提供します
- ・私たちは、常に脳・脊髄疾患の専門病院として高度且つ最新の医療を提供します



紫陽花 — 伊那市深妙寺

主な記事

- | | | | |
|---------------------------------|-----|-------------------------|-----|
| ●院長挨拶 | 2 | ●管理栄養士おすすめの夏ごはん | 6～7 |
| ●新MRI装置が稼働しました | 3 | ●脳ドックオプション検査のお知らせ | 7 |
| ●瀬口メディカルフィットネス
One Step..... | 4～5 | ●外来診療時間 | 8 |

職員募集

看護師・保健師・薬剤師・看護補助者・調理師・調理補助者

◆問い合わせ先：人事担当 菅沼

院長挨拶

年度はじめにあたり、皆様におかれましては気持ちを新たに、ご活躍されていると存じます。健康に留意してお過ごし頂きたいと念じ、一言ご挨拶申し上げ、話題として最近当院で行っている取り組みについてご案内申し上げます。

当院は脳・脊髄疾患の専門病院として、当地域で治療を担っております。開院当初より、急性期治療とリハビリテーションの重要性を認識して日々治療に当たっています。特にリハビリテーションに関して、脳疾患により生じた麻痺、言語障害などの回復、軽減を目指し、発症日より土日にも休むことなく続けて治療を行うことを特徴としています。また、急性期リハビリテーションのみならず、慢性期のリハビリテーションにも注力し、外来あるいは入院での治療も行っています。

従来、脳卒中リハビリテーションは理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が保険診療で機能回復のため治療を行いますが、昨年から当院において、新しいアプローチである体幹、および障害に合わせた正常な筋肉の使い方を習得し、麻痺・感覚障害の軽減、日常生活での負担軽減を目的とした手法での治療を開始いたしました。これには、健康運動指導士を取得した当院の理学療法士の職員と、長野県でアスレティックトレーナーによるコンディショニング療法を展開する(株)BCFの関代表以下、数人のトレーナーと協力をして治療に当たっています。

後遺症に悩んでいる方、負担軽減を目指したい方にとって、もう一つ、治療法の選択がご用意できたと考えています。

まずは一度お試し頂きたいと思います。ご興味のある方は当院までご連絡下さい。

今回、ご協力いただいているBCFは一般の方からトップアスリートまで、コンディショニングトレーニング指導を行っています。北信、東信を中心に事業を展開されていますが、この機に当院においてもコンディショニングトレーニングを開始することになりました。特に当地域にはないジュニアアスリートに対して、体幹トレーニングを中心とした指導は競技力向上に大変成果を発揮すると思います。

これらのトレーニングに関しても本病院だよりでご案内いたしますので、是非ご利用ください。

昨年、当院ではMRI（磁気共鳴画像検査）の入れ替えがありました。従来の機種と同様、臨床機では最高である磁場3.0テスラのスペックを擁し、画質、時間短縮、静寂性を向上させています。

更に特筆すべきは心臓MRIの機能が格段に向上しました。心臓ドックは従来、心拍を下げる薬を使い、造影剤を使ったCT（コンピューター断層撮影検査）などで検査を行なっています。当院の心臓MRIは、このような侵襲は全く必要なく検査を行う事ができ、心血管の狭窄、心臓内血栓の有無など情報量も多く得られるのが最大の特徴です。

脳卒中は心機能が原因で発症することがあり、脳と密接に関係しています。この新しい機能を用い、最新の心機能アプリケーションを導入して、心臓ドックをオプション検査として新規開設いたしました。診察には当院の循環器外来を担当している南信州ハートクリニックの横田大介医師にお願いして行います。より手軽に侵襲なく心機能を循環器専門医によりチェックすることが出来ますので、この機に是非ご利用を検討ください。



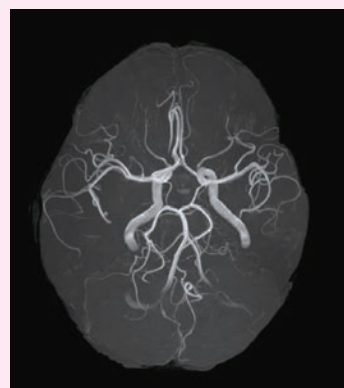
新MRI装置が稼働しました

2005年に国内初の臨床用3^{テスラ}TMRI装置を導入してから脳神経外科病院という特化した中で約20年間、ほぼ365日欠かすことなく撮影を行っていましたがGE社製のMRI装置でしたが、この度役目を終えまして2024年8月にPHILIPS社製『Ingenia Elition X 3T』という新MRI装置にバトンを渡すことになりました。

今までの磁場強度3Tはそのままに最新のAi技術SmartSpeed^{スマートスピード}を搭載することで高画質化と高速化を実現しています。もともと高速撮影が可能であった3TMRIでの検査時間がさらに短縮化され、検査内容にもよりますが旧装置よりも約20%、多いもので約50%以上短縮化されています。SmartSpeed^{スマートスピード}のノイズ除去技術により、撮影画像も鮮鋭なものが得られるようになっておりますので各検査の診断能の向上が期待できます。また、以前のように耳栓を装着していただいた検査ではなく、ヘッドホンを装着し音楽を聴きながらの検査が可能となりました。基本的な頭部の検査では約10分～15分間ですが、患者さんの検査中のストレスも軽減した中での検査が可能となり、検査を終えた患者さんからは「音楽を聴きながらの検査で、以前の装置よりも苦ではなかった」などというご意見もたくさんいただいています。

頭部領域、脊髄領域はもちろん全身撮影が可能なMRI装置ですが、この新しいMRI装置になって心臓MRIの撮影が可能となりました。検査中は心電図の電極を装着し、何回か呼吸を止めていただく必要はありますが、心臓の血管である冠動脈などの撮影が可能となっております。CTでの検査と違いX線を使用しないので被ばくすることもあります。造影剤が必要なく点滴の注射も無い非侵襲的な検査が可能となっています。また、心原性脳塞栓症の原因の一つとされている左心耳血栓の検索プロトコルもあり、今後の有用な検査となっています。

外来診療及び救急の場面以外でも脳ドックの検査項目の1つとして浸透しているMRI検査ですが、日々の画像診断に貢献できるよう、当院放射線科スタッフ一同努めております。検査のことなどで何か不明点がございましたら受診時などにご相談ください。



瀬口メディカルフィットネス One Step *supported by BCF*



瀬口メディカルフィットネス One Stepは、医療法人円会 瀬口脳神経外科病院が運営する併設の運動療法施設です。医療法第42条に基づき保健所の許可を受けた疾病予防のための施設です。

5階の病室を改装し、2024年6月に仮オープン、10月に本格営業を開始しています。



脳卒中リハビリコース、パーソナルコース、ジュニアアスリートコースの3つのコースがあります。

脳卒中リハビリコース

脳卒中や脳脊髄疾患後の運動機能向上、肥満・高血圧・糖尿病の改善、健康維持などを目的とした運動を、理学療法士・健康運動指導士が指導いたします。

体力に合わせて、1回 30～60分の運動プログラムを、マンツーマン（1対1）で行います。

<運動プログラム 例>

ウォーミングアップ / 柔軟性の運動 /
筋力強化練習 / バランス練習 /
バイクでの有酸素運動 / クールダウン



また、装着型サイボーグHAL[®] 腰タイプを用いたプログラムもあります。

パーソナルコース



肥満・高血圧・糖尿病の改善、健康維持、整形外科疾患を有する方のコンディショニングを目的とした運動を、アスレティックトレーナーが指導いたします。

株式会社BCFのアスレティックトレーナー 関、鈴木、長沼、秋山が担当します。

アスレティックトレーナーは、スポーツ選手の健康管理をする専門家です。

1回 60分のコンディショニングを、マンツーマン（1対1）で行います。

月2回、午後1時～4時の時間帯で、予約制で行っています。随時ご予約を受け付けておりますので、お問い合わせください。

ジュニアアスリートコース

身長の発達速度に合わせた体づくりを、アスレティックトレーナーが指導いたします。株式会社BCFのアスレティックトレーナー 関、鈴木、長沼、秋山が担当します。

身長の発達速度に合わせた「身体づくりスタートコース」、「様々な動き作りコース」、「パワースピードアップコース」があります。

月2回、午後5時～7時の時間帯で、2コースを開催しています。開催日時およびコースはお問い合わせください。

営業時間

	月	火	水	木	金	土（第1・3）
9:00～ 12:30	●	●	●	●	●	●
13:15～ 17:00	●	●	●	●	●	×

定休日

第2・4・5土曜日 / 日曜 / 祝日 / 12月30・31日 / 1月1・2・3日

公式SNS
はじめました



Instagram



Facebook



暑い夏を乗りきる!!

～管理栄養士おすすめの夏ごはん・さっぱりおさかなレシピ～

昔から日本の人々は、旬の食材を取り入れることで、その時期に負けない体を作っていました。今回は夏を乗り切るための工夫を取り入れた、レシピを紹介します。

アジの南蛮漬け

【材料(2人分)】

アジ…………… 2切れ 120g
片栗粉 …… 適量 20g
揚げ油 …… 適量
玉ネギ………… 80g (1/4個)
ピーマン …… 20g
パプリカ………… 20g
濃口醤油………… 小さじ1/2(3g)
酢…………… 大さじ1 (12g)
砂糖 …… 大さじ1 (8g)
塩…………… 2つまみ (0.6g)
ごま油………… 小さじ1/2 (2g)



【作り方】

- ①アジは臭み消しの為に軽く塩を振り(分量外)5分置いて流水で洗い水気をふき取り、一口大に切って片栗粉をまぶしておく。
- ②鍋に調味料を全て加えて混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせる。火を止めてから香り付けにごま油を加える。
- ③ピーマン・パプリカは縦に薄切り、玉葱も縦半分にして薄切りに。鍋に湯を沸かし、野菜をサッと茹でてザルにあげ、熱いまま②に漬ける。
- ④揚げ油を170℃に熱し、アジを入れカリッとするまで揚げる。油をよく切り、熱いうちに③と一緒に漬け込む。(20分くらい)

※野菜はお好みのもので大丈夫です。野菜入りの付けダレは魚以外に揚げたお肉などを漬けても美味しく食べられます。漬けダレを冷やしておくとも夏場はより食べやすくなります。



【栄養価 1人分】



エネルギー	231kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	13.7g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.7g

ワンポイントコラム

南蛮漬けの「南蛮」とは、16～17世紀に始まった南蛮貿易からきた言葉で、当時の貿易相手だったスペイン・ポルトガルの人や物を指しています。これらの国から伝わったエスカベッシュ(揚げた魚や肉を葱や唐辛子などと一緒に甘酢に漬ける料理)が起源と言われています。

アジの「味」な話



アジの中でも「真アジ」は臭みが少なく、新鮮なものは刺身や寿司ネタとして多く食べられています。加熱すると身が締まり、焼いても揚げてもおいしい万能な魚です。

身体作りに欠かせないたんぱく質、骨や歯を強くするカルシウムを豊富に含んでいます。また、脳の活性化や記憶力維持に役立つDHA、血液サラサラ効果のあるEPAも多く動脈硬化や血栓の予防に効果的。中性脂肪の減少も期待できるので、積極的に食べられるとよいですね！

そのほか夏が旬の食材



野菜

ピーマン／パプリカ／枝豆／ゴーヤ／
きゅうり／トマト／なす／
ズッキーニ／モロヘイヤ

魚

アジ／スズキ／穴子
／鮎／鰻／
スルメイカ／真ダコ

中でも今回使用したピーマン・パプリカはビタミンA（ β -カロテン）やビタミンCが豊富です。どちらも熱に強く、加熱調理しても減りにくいのが特徴です。 β -カロテンは油と一緒に摂ると吸収が良くなるので、炒め物や揚げ物、調味料はオールドレッシングが向いています。ビタミンCは水に溶けやすいので、洗うときはさっと済ませてしまいましょう。

旬の食材を上手に取り入れ、夏バテしない体を作りましょう！

栄養科 管理栄養士：関島・中平・大場

脳ドックオプション検査のお知らせ

脳ドックのオプション検査として、「心臓ドック」を始めます。

検査内容

- ①心臓MRI検査 …… 「狭心症」、「心筋梗塞」の原因となる心血管の狭窄など、血管の状態を調べます。放射線の被ばくはなく、造影剤も使用せずに行える侵襲のない検査です。
 - ②心臓超音波検査 …… 心臓の弁の状態や心臓の機能を調べます。
 - ③BNP（血液検査）…… 心臓の負荷や心不全の程度を調べます。
- *循環器専門医が読影、診断を行います。

所要時間

約2時間

オプション検査料金

30,000円（税込）

心疾患が心配な方、身内に心疾患になった方がいる方、高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満・喫煙などの動脈硬化のリスクがある方に、ぜひお勧めします。

詳しくは病院 脳ドック室へお問い合わせください。（TEL：0265-24-7667）

外来診療時間

午 前	平 日	受付時間 8:30 ~ 11:30
	土曜日	受付時間 8:30 ~ 11:00 (第1・第3のみ)

午 後	水曜日	頭痛外来 予約制 (当日予約あり)
	木曜日	もの忘れ外来 予約制
	金曜日	通常外来 予約制 (当日予約あり)

※受診希望の場合は、電話にて予約をおとり下さい。水曜日・金曜日は、当日予約も行っておりますので、受診前に電話にてご確認お願いいたします。

休 診	日曜・祝日・年末年始、第2・4・5土曜日、第1・3土曜日午後
-----	--------------------------------

※緊急手術や救急対応でお待たせする場合があります。あらかじめご了承下さい。

緊急の場合は、24時間365日対応致します。

☎ 0265-24-6655

担 当 医

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 前	瀬口	瀬口	上條	大橋 (信大脳神経内科)	横田 (循環器内科)	銭坂
	上條 (10時～)	青山 (10時～)	瀬口 (10時～)	縣 (信大脳神経外科)	青山	—
午 後 外 来	—	—	頭痛外来 瀬口	もの忘れ外来 大橋	青山	—

担当医は変更になることがありますので、電話にてお問い合わせください。

木曜午前 縣医師は、7月より山崎医師（信大脳神経外科）へ変更となります。

脳ドック ～随時予約受付中～



- ①一般コース：月～金曜日の午後に検査。後日、結果報告を実施。
- ②日帰りコース：第1・第3の土曜日の午前に検査と結果報告を実施。

*お申し込み、お問い合わせは下記ドック室へお願いいたします。
 ドック室直通TEL:0265-24-7667 FAX:0265-24-6776
 脳ドックメール:noudokku@seguchi-nouge.or.jp
 ホームページ:http://www.seguchi-nouge.or.jp/

病院だより 第19号

発 行 ■医療法人円会
 瀬口脳神経外科病院
 住 所 ■長野県飯田市上郷黒田218番2
 発 行 日 ■2025年6月
 代表電話 ■0265-24-6655
 問い合わせ先 ■渉外広報脳ドック委員会