

せきしん

第8号 2025

社会医療法人社団 尚篤会
赤心堂グループ

【赤心 —まごころ—】

明けましておめでとうございませう

新春を迎え皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。

社会医療法人社団 尚篤会 理事長 市川 祥子
社会医療法人社団 尚篤会 赤心堂病院 名誉院長 関谷 繁樹

新年のごあいさつ



社会医療法人社団 尚篤会
赤心堂病院 病院長

市川 誠

新年明けましておめでとうございます。皆様には健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。

昨年は新紙幣が発行されデザインが一新されましたが、新千円札の肖像は近代日本医学の父とも呼ばれる「北里柴三郎」博士です。明治となった近代日本で医師となった博士はドイツでの破傷風菌の研究からその治療法である血清療法を発見、また世界的に流行を繰り返していたペスト菌の発見など数々の功績があります。医の基本は予防であるという信念のもと多くの行進の教育や日本の公衆衛生の発展に貢献をされました。「人に熱と誠があれば何事でも達成するよ。」これは博士が

後輩の学者を励ますさいに語った言葉とされていますが、「熱」は情熱、「誠」は誠実でまじめな心という意味です。科学で成功を取めた学者さんの、気持ちや心が大事という言葉は心に響きます。

医療を取り巻く情勢は働き手不足や経費高騰、医薬品の流通不足やマイナンバー制度に関連したIT化など課題や問題点が多々あり、医療サービスの体制や質の維持が大変厳しくなっています。私たち赤心堂病院の法人理念は「赤心」で、まさに「熱」と「誠」をもって地域の皆様の健康に貢献できるように精進してまいります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



赤心堂グループ

社会医療法人社団 尚篤会

理事長 市川 祥子

赤心堂病院

名誉院長 関谷 繁樹
病院長 市川 誠

赤心クリニック

所 長 内島 豊

赤心堂総合健診クリニック

所 長 五島 雅和

上福岡腎クリニック

所 長 市川 祥子

新年のごあいさつ



社会医療法人社団尚篤会
赤心クリニック 所長

内島 豊

新年明けましておめでとうございます。

昨年も新型コロナウイルスの影響のため、外来診察にて皆様に多大なご迷惑をおかけしました。本年も循環器部門では、不整脈治療を中心に診療を施行しています。泌尿器科部門では、一般泌尿科疾患以外に男性不妊症、EDなどのアンドロロジー分野の患者さんや性別不適合の患者さんの内分泌治療およびその判定・戸籍変更書類作成なども対象に診察を施行しています。他、尿路結石に対してレーザー治療を含めた経尿管結石砕石術も行われています。透析部門では、夜間透析も施行しており、血管修正治療も施行しています。

今後通信機能（5G）の普及により、オンライン診療が可能になります。患者さんの大多数は携帯あるいはパソコンを所有されており、ネットを通じた対面診療が可能になります。また医療機関での診療状報の共有がさらに緊密になることにより、迅速な患者さんの症状への対応が可能になり、外来での長時間の待ち時間の解消にも繋がると考えています。また本年2月より、エスコートシステムが導入予定で、さらに利便性が更新される予定です。

当クリニックは本院である赤心堂病院と隣接し、入院可能な体制をとっております。また埼玉医科大学総合医療センターをはじめとした近隣の医療機関と密に連携を取りながら、医療を提供させて頂いております。

本年も地域の皆様から信頼されるクリニックとなるよう、職員一同努力してまいります。

どうぞ宜しくお願い致します。



社会医療法人社団尚篤会
赤心堂総合健診クリニック 所長

五島 雅和

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は本当にたくさんの方々に赤心堂総合健診クリニックにて健康診断、保健指導等をお受けいただきまして誠にありがとうございました。この場をお借りして御礼申し上げます。

当クリニックが現在の地に移転しましてから約4年半が経過しました。皆様を選ばれ、質の高い健康診断、サービスを提供できるよう日々努力を重ねておりますが、本年は一人でも多くの方にさらに快適にご利用いただけるよう、予約枠や受付時間の改善、待ち時間短縮のためのスムーズな流れ、予約や問い合わせのお電話などの各種対応、接遇などの向上に力を入れて取り組んでまいりたいと思います。小さなことでも何かお気づきの点がございましたら、何なりとお知らせいただければ幸いです。地域で最も信頼される健診専門施設となれるよう、職員一同より一層の努力をさせていただきますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。



社会医療法人社団尚篤会
上福岡腎クリニック 医師

石川 純子

新年あけましておめでとうございます。昨年は正月に石川県能登半島沖の大地震があり、また、夏には猛暑や豪雨があり、大災害や異常気象の連続でした。また、コロナワクチンの普及により、コロナは落ち着きありつつ一方、これまで目立つことのなかった様々な他の感染症が台頭してきました。毎年、様々な状況に直面し、患者様にとつては体調管理が大変難しかったことと思いますが、患者様方の努力と御協力により、昨年一年間を安全に乗り切れたことを感謝申し上げます。

また、当クリニックでは高齢の患者様や重症な合併症をお持ちの方が増えてまいりました。特に昨年は足の血管が狭くなる閉塞性動脈硬化症という疾患を罹患し、歩行困難になる患者様がいらっしました。そのため、通院透析で困らないように、昨年より送迎車は2台とも軽自動車に変更しましたので、どうぞご利用ください。また治療については、毎月の下肢のチェックで異常の早期発見に努め、専門機関への紹介受診をお勧めしています。

最近では、閉塞性動脈硬化症で足趾に潰瘍のある患者様には「レオカーナ」という新しい透析治療が登場しています。このレオカーナという治療は体内の悪玉コレステロールであるLDLコレステロールや血液が凝固する時に生成されるフィブリノーゲンを吸着する方法で、末梢血管の循環を改善します。末梢循環を改善する事で潰瘍が治癒に向かいます。この治療は循環器内科の先生と協力しながら施行する治療ですので、当院だけで単独開始は難しいですが、連携病院の循環器の先生と相談して適応があると判断された場合に開始することが出来ます。しかし、新しい治療ですので開始は入院で行ってもらい、安定したのちに、当院で外来透析で施行できます。今後、患者様の病態にもよりますが、有益な治療になると思われます。

当院は地域の透析患者様を支えるクリニックとして、今年も患者様のご協力に感謝しつつ、スタッフ一同で透析をお手伝いしてまいりたいと存じますので、どうぞよろしく願います。



食品による健康効果

コラム監修: 外科 山口 真彦

栄養科では、食品や栄養にまつわる情報を定期的に発信しています。
 今回は、食品による健康効果をテーマに、過去に紹介したコラムの一部を掲載します。
 楽しく学んでよりよい健康生活に役立てていきましょう！



ファイトケミカル

～栄養科コラムvol.18～

健康ブームはビタミンからファイトケミカルへ

ファイトケミカルとは
 植物が自己防御のためにもつ化学成分
 (色、香り、辛味、ネバネバなど)

抗酸化力が
 健康に有用！



含硫化合物

大根(イソチオシアネート)
 玉ねぎ(システインスルホキシド)

カロテノイド

人参(α-カロテン)
 みかん(β-クリプトキサンチン)
 トマト(リコピン)
 ほうれん草(ルテイン)

ポリフェノール

ブルーベリー(アントシアニン)
 大豆(イソフラボン)
 胡麻(リグナン)
 緑茶(カテキン)

フィトンチッド

樹木が出す香り
 森林浴の本体
 効果(殺菌、防腐、防虫)

～栄養科コラム～ ハーブの効能

～栄養科から食や栄養にまつわる情報をお届けします～

～主な健康効果～
 鎮静作用・抗酸化作用・免疫の活性化
 消化促進・抗菌防虫効果



ローズマリー

抗酸化作用(ポリフェノール)
 血流改善作用(色素フラボノイド)
 エイジングケア
 肉や魚の臭み消し



カモミール

鎮静作用(リラックス効果)
 →ハーブティーや入浴剤に
 健胃作用(胃の調子を整える)



バジル

抗酸化作用(V.C V.E)
 抗菌(香気成分エストラゴール)
 鎮静(香気成分リナロール)



ローレル(ローリエ、月桂樹)

消化促進・食欲増進
 炎症緩和・疲労回復
 虫よけ(1～2枚で米の保存に効果)

ハーブのアロマは ファイトケミカル
 草木の精を 五感でいただく



コーヒー



～栄養科コラムVol.25～

コーヒーあれこれ



コーヒーについては、井上陽水が歌う「コーヒールンバ」を聞いて以来、モカマタリにはまっている。そのエキゾチックで軽快なテンポの曲の中では「アラブの坊さんが哀れな男に琥珀色の飲み物を飲ませ元気にした」と歌われているが、因らずもこの歌詞はコーヒーの起源を物語っている。

イスラムの修道者が秘薬として用いたのがコーヒーの起源とされ、歌の中で男を元気にさせたコーヒーの成分は覚醒作用をもつカフェインと思われるが、最近健康因子として注目されているポリフェノールもコーヒーには多く含まれ、赤ワインに次ぐ含有量である。そのポリフェノールはクロロゲン酸といい、食後血糖の上昇を抑え、血圧降下を促し、抗酸化作用により種々の制がん作用をもつとされる。さらにコーヒー摂取は重症脂肪肝の危険度を低下させるとも学会等で報告される。

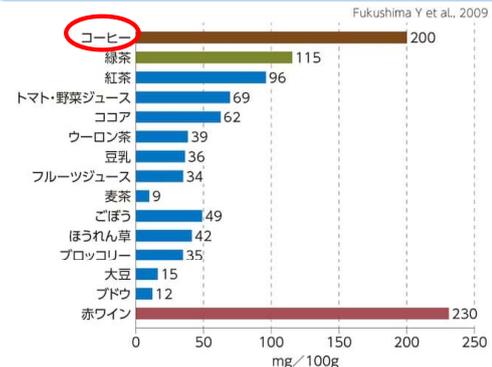
ただ過剰摂取すると認知症リスクが高まるとされ、一日1.2L以下に抑えることが推奨されている。またカフェインによる依存症やカフェイン禁断頭痛なども指摘されるが、麻薬やニコチン、アルコールなどと比較すると極めて軽微とされ、規制や年齢制限の範疇ではない。



～栄養科コラムvol.15～

脂肪肝に「コーヒーポリフェノール」

食品100gあたりのポリフェノール含有量



コーヒーポリフェノール(クロロゲン酸)の作用

・脂肪代謝調節／抗肥満／抗酸化

★キッチンリビア★

～固まった砂糖をサラサラに～



水で濡らして固く絞ったキッチンペーパーを砂糖の容器に被せ蓋をして1時間置く。乾燥すると固まるので保湿が効果的！



赤心堂病院 糖尿病教室

日時	テーマ
1月18日(土) 14:00～	糖尿病でのコンビニ食の選び方とおやつ摂り方 ●管理栄養士
	糖尿病と運動 ～自宅でできるエクササイズ～ ●理学療法士
	知っておきたい糖尿病のお薬 ●薬剤師

会場：赤心クリニック4階会議室
予約制(主治医、看護師、栄養士にご相談下さい)
(※予約無しでの当日参加も可能です)
※感染対策のためマスク着用にご協力下さい

参加費無料
予約制

問合せ先 ☎049-243-9519

2025年度 赤心 活き粋 健康講座

2月22日(土)

健診でわかる胃食道逆流症 (GERD)

医療法人 若葉会 さいたま記念病院 消化器内科 加藤 公敏先生

3月22日(土) 検査結果の正しい見方

～正常値は実は正常ではない!?～

矢内 充先生

同時開催! 5分でわかる ワンポイント栄養講座

毎回少しずつ、あなたに大切な栄養のこと、お伝えします

時間: 14:00 ~ 15:00 (受付 13:30~)

参加費無料
予約不要

場所: 赤心堂総合健診クリニック

急な中止や変更の可能性があります。
ホームページ等で最新の情報をご確認下さい。
※満室の場合、入場をお断りすることがあります。

問合せ先: 赤心堂総合健診クリニック
☎049-243-5550(代)



ゴーヤとにんじんのたらこ卵チャンプルー

ビタミンCが豊富なゴーヤ、β-カロテンを含むにんじん、また、アンチエイジングに役立つビタミンEや健康な皮膚を保つ効果があると言われている亜鉛を含むたらここと卵を使った栄養満点の1品です。卵にはたんぱく質の他に、肌のシミやシワなどを予防する効果があると言われているビタミンAやビタミンEも含まれており、美肌効果が期待できます。



エネルギー：241 kcal
食塩相当量：1.1 g
調理時間目安：30分以内

このレシピのポイント

ゴーヤの代わりにニラやピーマンなどの野菜を使い、きのこ類を加えても美味しいです。たらこは酒で溶いて、材料にからみやすくします。たらこを加えたら、はねやすいので、すぐに卵を加えます。

材 料

ゴーヤ(にがうり) 小1/2本(100g) 酒…………… 大さじ1
にんじん…………… 1/2本(約80g) こしょう…………… 少々
溶き卵…………… 2個分 油…………… 大さじ1
たらこ…………… 40g

作り方

- ① ゴーヤは縦半分にして種とワタを除き、横3mm幅に切る。にんじんは斜め薄切りにしてから千切りにする。
- ② たらこの薄皮を除き、酒・こしょうを混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、ゴーヤを入れて油がなじむまで炒め、にんじんを加えて、しんなりするまで炒める。
- ④ 好みの硬さになったら②を入れてさっと混ぜ、すぐに卵を入れて大きく混ぜて火を通し、盛る。

クロスワードパズル

1	2	3			4	5
6				7		
		8	9			
10	A				11	
		12		13		
	14			15		
16	C		17	B		

タテのカギ

- 1 足の裏中央のくぼんだ部分
- 2 ことわざ「○○の大木」
- 3 ばらばらで、まとまりのない乱れた状態
- 4 グルメは、料理の○○にうるさいんです
- 5 起点⇄○○○○○
- 7 ○○一髪のとこで、難を逃れたよ
- 9 後戻りすることを
○○○を返すとも言いますね
- 11 船や飛行機の乗り降りに使うはしご
- 13 亜鉛メッキした薄い鉄板
- 14 漢字で「百舌鳥」と書く小鳥

ヨヨのカギ

- 1 ○○○○販売、○○○○教育、○○○○衛星
- 4 歩きすぎて棒になるところ?
- 6 酒に酔った人の歩き方、○○○足
- 8 書画や刀剣などの真偽や良否の鑑定が巧みな人
- 10 最高気温がセ氏30度以上の日
- 11 ペンキ塗り○○の椅子だから座っちゃダメ
- 12 西洋料理店
- 14 牛や豚の内臓を使った料理、○○鍋
- 15 ○○筆、○○者、○○成
- 16 川端康成の名作「○○の踊子」
- 17 たくさん食べたよ、もう○○○○だ

こたえ

A	B	C
---	---	---

最近では漁獲量の少なくなっている
ウナギの代用食として注目されているとか!?

※答えは7ページ

赤心堂総合健診クリニック

赤心堂グループの健康診断専用施設で、人間ドック健診はいかがですか。年に一度の健診は健康とむきあうよい機会です。多彩な最新検査機器と上質で快適な空間でゆったりとしたひとときをお楽しみ下さい。

ソーシャルディスタンスは保ちつつ、心の距離をぎゅっと近づけるよう、職員一同笑顔でお迎えいたします。



お受け
いただける
健診



人間ドック (健保組合、個人)
生活習慣病予防健診 (健保組合)
特定健診および後期高齢者健診 (川越市、他)
法定一般定期健診
各種がん検診 (川越市、他)

皆様の健康に対するご興味にあわせた、さまざまなオプション検査もご用意しております。

胸部CT検査による肺がん検診



64列マルチスライスCT機器で短時間で高精度な肺がん検診を受けられます。

※除細動器・ペースメーカーの埋め込みをされている方は受けられません。

骨粗しょう症検査

骨密度をチェックして骨から健康づくり

超音波による骨密度 (骨年齢) 検査に加えて、3種類の骨代謝マーカーを血液で調べます。



View39アレルギー検査

代表的なアレルギーの原因物質39項目を血液検査で

花粉症をはじめ、ハウスダストや動物・植物・食べ物に対するアレルギーの有無を血液で調べます。



社会医療法人社団尚篤会

赤心堂総合健診クリニック

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町21-1

電話: 049-243-5550

ホームページからご予約・お問い合わせができます

<https://sekishindo-kenshin.jp/>

赤心堂の人間ドック

検索





社会医療法人社団 尚篤会

赤心(まごころ)の気持ちで
地域に根ざした医療を提供します



《 病院理念 》

- 1 私達は赤心(まごころ)の気持ちで患者様に接し、常に患者様の立場を尊重することに努めます
- 2 私達は新たな医学知識と医療技術を習得し、地域の方々の健康と福祉の増進に努めます
- 3 私達は患者様の知る権利を尊重し、お互いの信頼に基づいて納得していただける医療の提供に努めます
- 4 私達は地域において、他の関連機関と連携して効果的な医療の実現に努めます

赤心堂病院

日本医療機能評価機構認定施設・二次救急病院



住所：川越市脇田本町25-19
TEL：049-242-1181

●診療科目

内科・外科・整形外科・産科・婦人科・泌尿器科
消化器科・循環器科・呼吸器科・脳神経外科・小児科
皮膚科・形成外科・麻酔科・放射線科・リハビリテーション科
消化器外科・肛門外科・乳腺外科・内視鏡外科・リウマチ科



当院は多様な働き方実践企業最高ランク
プラチナプラスに認定されています

赤心クリニック



住所：川越市脇田本町25-18
TEL：049-242-8601

●診療科目

循環器科・泌尿器科／人工透析室

上福岡腎クリニック



住所：ふじみ野市霞ヶ丘1-2-27
ココネ上福岡クリニックモール2F
TEL：049-261-2300

●診療科目

人工透析専門施設

赤心堂総合健診クリニック



2020年
5月
リニューアル
オープン

住所：川越市脇田本町21-1
TEL：049-243-5550

●健診専門施設

日本総合健診医学会優良総合健診施設認定／健康保険
連合会指定病院・各共済組合・各健康保険組合指定

患者さんのために一緒に働く方を募集しております

赤心堂グループ

ホームページアドレス <https://www.sekishindo.or.jp>