有隣病院特集号

社会福祉法人 東京有隣会

# 有隣

YURIN

2026.11

（令和８年）



## 協会けんぽ健診のお知らせ




当院は、令和８年10月から協会けんぽ（全国健康保険協会）健診の実施機関となりました。対象となる健診をご希望の方は、協会けんぽからのご案内、またはホームページで内容をご確認の上、当院の健診センターにお申込み下さい。

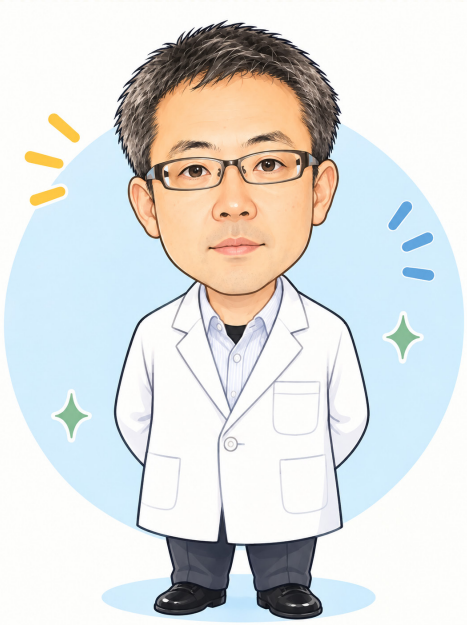
なお、乳がん・子宮頸がんの検査は、提携医療機関を受診していただきますことをご了承下さい。病院玄関西側に駐車場を完備しておりますので、地域の皆様のご利用を職員一同、お待ちしております。

**有隣病院健診センター 問い合わせ**
**☎03（6411）2660**

# もの忘れ外来のお知らせ

高齢化に伴い、認知症の患者さんは今後さらに増加すると考えられています。当院ではこの春より、専門医による「もの忘れ外来」を開始しました。もの忘れや仕事・家事能力の低下、怒りっぽくなった、言葉が出にくいなど、さまざまな症状について、患者さんやご家族のお話を丁寧に伺い、現在の状態を評価したうえで必要な検査を行い、原因を明らかにしていきます。

そのうえで、適切な治療や生活上の工夫、利用できる社会制度などをご提案します。また当院では、アルツハイマー病に対する新しい治療法である抗アミロイドβ抗体薬の開始６か月以降の継続治療にも対応しており、すでに複数の患者さんが当院で継続的に点滴治療を受けておられます。皆さまの不安や心配に寄り添いながら、地域の認知症医療にさらに貢献できるよう努めてまいります。



**もの忘れ外来：毎週火曜日午前 11 時から【予約制】**
**有隣病院　内科医師 久保昌史**

# インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症ワクチン接種をお勧めいたします

今年はインフルエンザの感染者が早期から増え始めました。また、新型コロナの感染者も徐々に増え始めており、感染症に注意が必要です。

これら感染症の発症や重症化の予防にはワクチン接種が有効です。当院では、高齢者や基礎疾患をお持ちの方だけでなく、全世代の方にインフルエンザワクチンや新型コロナワクチンの接種をお勧めしております。インフルエンザワクチンは予約なしで接種可能です。今年は初めて、高校生を対象により効果の高い点鼻のインフルエンザワクチンも接種予約を受け付けております。新型コロナワクチンも予約制で接種を受け付けております。

多くの方が接種することで、自身だけではなく地域を守ることにもつながりますので、ぜひ接種をご検討ください。



**有隣病院感染対策チーム**

# みんなの健康サロン IN 希望ヶ丘団地

当院の地域活動の一環として希望ヶ丘団地内で年４回みんなの健康サロンを開催しています。９月 24 日(木)「ちょい足しおかずで出来る !!　自分仕様のフレイル対策」をテーマに行いました。

次回開催：14 時～ 16 時（無料・事前申し込不要）
12 月 24 日（木）「認知症予防の体操」
3月 25 日（木）「口腔ケアと栄養相談」

# 有隣病院 みんなの健康サロン（無料相談窓口）のお知らせ

当院では､10月1日(木)から予約制で無料の相談窓口を開設しました。日頃ちょっとしたお悩みなど気軽にご相談下さい。

**場所：有隣病院内**
**日時：月～金曜日**
**10 時～ 14 時**
**受付窓口：地域連携室：03(3482)3667**
**相談内容**
**①高齢者健康相談**
**②栄養相談**
**③お薬相談**
**④リハビリ相談**




# 居宅介護支援事業所「ケアプランゆうりん」のご紹介

「ケアプランゆうりん」が、有隣病院 B 棟 1 階東側へ移転いたしました。もと有隣病院の健診センター受付があった出入り口に看板を設置しております。

ご本人様やご家族様のご病気やケガ、年齢を重ねたことからの体調不安等が生じた際や、「どこに相談すればよいかわからない」などの困りごと相談を、ご予約にて承ります。お気軽にご相談ください。お待ちしております。







**営業時間**
**月～金 8:30 ～ 17:30**
**☎ 03-5490-7711**

健康コラム

# 血圧のはなし



血圧とは、心臓から送り出される血液が、血管の壁を押す圧力のことです。心臓は、縮んだり広がったりするポンプ機能によって血液を全身の血管へ押し出し、血液を全身に循環させています。

血圧は、「心臓が送り出す血液の量（心拍出量）」と、「血液の通り道である血管の狭さ（末梢血管抵抗）」の掛け算で決まります。

血圧＝心拍出量×末梢血管抵抗

## 今日からできる生活習慣改善のカギ

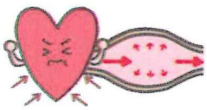
① 減塩習慣・「塩分を減らす＝味を薄める」ではありません。工夫次第でおいしく減塩できます。手軽に食べがちなカップ麺やおにぎりは塩分が高めです。春雨スープや豆腐、素焼きのナッツなどに置き換えるのがおすすめです。

② カリウム・食物繊維で塩分の排出を意識
塩分を「出せる体」を作ることも重要です。おすすめ食材は、バナナ、アボカド、納豆、ほうれん草、キノコ類です。

③ 「適正体重」と「スキマ時間の運動」
少し痩せるだけでも心臓や血管の負担が軽くなります。１日 30 分のウォーキングが理想です。10 分×３回に分けても同等の効果が期待できます。

**【収縮期血圧と拡張期血圧　　♫～ドックン!!　ドックン!!～】**

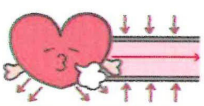
**【収縮期血圧＝上の血圧】**



縮まる!!（クン）

収縮期血圧とは、心臓が収縮して全身に血液を送り出すときに、血管の壁にかかる最大の圧力のことです。

**【拡張期血圧＝下の血圧】**



広がる～（ドッ）

拡張期血圧とは、血液が心臓に戻ってきて、心臓がふくらみ次に送り出す血液をためている状態のことです。

有隣病院　保健師