



## Index～もくじ～

P2

常勤医師入職のお知らせ

地域医療連携課

P3

季節のレシピ紹介

栄養科

P4

勉強会のお知らせ

地域医療連携課

P4

病院のご案内

地域医療連携課

# 脳神経外科

しもだ

まさえ

## 下田 仁恵 医師

東京女子医科大学卒

頭部外傷・脳卒中・頭痛・肩こり  
もの忘れ(水頭症)等

## 常勤医師入職のお知らせ

2023年4月1日より常勤医が2名入職致しました。

# 消化器内科肝臓内科

すずき

たかのぶ

## 鈴木 隆信 医師

埼玉医科大学卒

消化器疾患

肝炎、肝硬変などの肝疾患等



# 季節のレシピ紹介



この時期は、気候や環境の変化で心身のバランスが乱れ、「5月病」になる方が多く見られます。

5月病は「セロトニン」という体内の「幸せホルモン」と呼ばれる物質が減少する事で引き起こるといわれています。

セロトニンは「トリプトファン」というアミノ酸を材料に作られます。

このアミノ酸は、「必須アミノ酸」の一種で体内では生成できず、食べ物から摂取する必要があります。

今回はトリプトファンを豊富に含む食品を使ったメニューをご紹介します。

ぜひお試し下さい！

## 豆腐のドライカレー

(1人あたり) ※ご飯は含まず  
エネルギー 155kcal  
たんぱく質 10.2g  
塩分 1.8g



### 材料 (2人分)

・木綿豆腐	200g	【A】	
・玉ねぎ	1/2個	・カレー粉	大さじ1
・にんじん	1/3本	・トマトケチャップ	大さじ1
・生椎茸	2枚	・オイスターソース	大さじ1
・ピーマン	2個	・醤油	大さじ1/2
・バター (無塩)	5g	・だし汁 (かつお)	大さじ1

### 作り方

- ①木綿豆腐は30分程度水切りしておく。野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンに①の豆腐を大きめにちぎり入れ、両面こんがり焼き色を付け、取り出しておく。
- ③②のフライパンにバターを溶かし野菜を炒める。火が通ったら豆腐を入れ、【A】を加えて汁気が無くなるまで炒める。
- ④ご飯に盛り付けて完成。

### 【トリプトファンを豊富に含む食品】

大豆・大豆製品、乳製品、卵、カツオ、マグロ、バナナ、ごま、ナッツ類

これらを朝食で取る事で、1日の気持ちを安定させ、さらには睡眠の質も高めてくれます。食事で取れないときは間食に取り入れてもokです。

不規則な食生活や偏った食事は、脳内の栄養不足を招き「セロトニン」も不足させます。毎日の食事バランスも整えていきましょう。

# 介護従事者向け

## TMG宗岡中央病院勉強会のお知らせ

### 『水頭症について』

- 日時：2023年6月13日（火）  
14時より（1時間程度）
- 場所：TMG宗岡中央病院 4階食堂
- 講師：脳神経外科 医師 下田 仁恵
- ★介護従事者以外の方でも、ご興味がある方はご連絡下さい。

### 手術で改善できる認知症

治療できる認知症を見逃さないで！  
早期発見が重要です。

突発性正常圧水頭症（iNPH）は脳室に髄液がたまり、歩行障害や認知症として注目されており、日本の高齢者人口の1.1%、約37万人の患者様がいるといわれています。

### 新型コロナウイルス抗体検査(IgG)のご案内

※抗体の有無を血液検査で調べます。

- ワクチン接種で抗体が作られたか知りたい
- これまでに新型コロナウイルスに感染したことがあるか知りたい

**検査料金：3,850円(税込)**

- \* ワクチン接種完了後、約3週間～1ヵ月間の期間を空けての検査をお勧めします。
- \* この検査はPCR検査・抗原検査ではありません。
- \* 発熱症状のある方は、検査が出来ません。発熱外来の受診をお願いいたします。

### \* 日曜日の乳がん検診 \*

#### ○実施時間○

2023年6月18日（日） 9:00～12:00

#### ○会場○

TMG宗岡中央病院 健診エリア

#### ○完全予約制○

- ※自覚症状のある方は検査対象外となります。
- ※結果は全て郵送です。医師による結果説明はありません。

### 【診療科目】

内科・外科・整形外科・泌尿器科・小児科・脳神経外科・リハビリテーション科・在宅診療科

### 【外来受付時間】

午前(月～土) 8:30～12:00 \* 診察開始 9:00～  
午後(月～金) 13:00～16:30 \* 診察開始 14:00～

### 【病床数】

一般急性期: 60床(うち地域包括ケア病床20床)  
回復期リハビリテーション: 40床  
人工透析: 13床(うち個室1床)

### 【施設・設備】

人間ドック/各種健康診断実施医療機関/2次救急指定医療機関/訪問リハビリテーション  
TMG宗岡訪問看護ステーション(併設備)/人工透析センター

## 病院のご案内

来院の際は  
マスクの着用と手指消毒  
をお願いいたします。



医療法人社団 武蔵野会

## TMG宗岡中央病院

無料駐車場 完備

所在地：埼玉県志木市上宗岡5-14-50 電話番号：048-472-9211



病院ホームページ



志木駅よりバスをご利用の皆さまへのご案内

路線	行先
志05	(市街地)京南循環
志05	(宗岡回り)宗岡循環
志05-3	中宗岡
志03-3	南与野駅西口

東武東上線 志木駅東口より  
国際興業バス(志05)宗岡回り 宗岡循環  
(志05) 宗岡回り 宗岡循環  
(志05-3) 中宗岡  
(志03-3) 南与野駅西口  
停留所:「宿」または「上宗岡二丁目」  
下車徒歩3分

JR埼京線 南与野駅よりバスで越しの方

南与野駅

バスで最短約20分

JR埼京線「南与野駅」より国際興業バス  
(北朝02) 埼玉大学経由北朝線行き  
停留所:「上宗岡二丁目」下車 徒歩3分  
(志03-3) 埼玉大学経由志木駅東口行き  
停留所:「宿」または「上宗岡二丁目」  
下車 徒歩3分

