

地域の健康をつなぐ情報紙

2026

Autumn

vol.02

浦田クリニック/スコール 通信

NEWSLETTER

ココロとカラダの健やかな毎日のために、役立つ情報をお届けします

特集

新しい医療と、 秋から始める健康習慣

Topic 1 新外来
膠原病・リウマチ外来
担当医のご紹介

Topic 2 新しいMRI機器を導入！
MRIとCTの違いや特長をご紹介

浦田クリニックでは、膠原病・リウマチ外来の新設や
新しいMRI機器の導入など、
より安心・快適な医療環境を整えました。



今月の 見どころ

01 クリニック特集

- ・新外来 膠原病・リウマチ
担当医紹介
- ・新しいMRI機器のご紹介
- ・MRIとCTの違いは？
(詳しくは2ページへ)

02 管理栄養士による 健康コラム

毎日の健康づくりに役立つ
情報をお届けします。
(詳しくは3ページへ)

03 健康情報・施設紹介

ご自宅でできる体操や、
ZiNEN・ふわりのおすすめを
ご紹介します。
(詳しくは4ページへ)

健やかな毎日を、
地域とともに。



浦田クリニック/ S-QOL フレイル予防センター

2ヶ月に1回
奇数月に
発行



Topic 1 4月より「膠原病・リウマチ外来」を開設しました



担当医プロフィール

松井 篤 (まつい あつし)

学歴: 富山大学 医学部 卒

医歴: 日本内科学会認定医

膠原病・リウマチとはどのような病気?

本来ならウイルスなどの外敵から体を守る「免疫」が、何らかの原因で誤って自分の体を攻撃してしまう病気です。手足の関節の痛みに加え、全身にさまざまな症状があらわれるのが特徴です。

こんな症状はありませんか?

- ✓ **手・指** 朝起きたときに手がこわばって動きにくい
- ✓ **関節** 手足や肘・膝などの関節が腫れたり痛んだりする
- ✓ **全身** 微熱や原因のわからない強い倦怠感(だるさ)が続いている
- ✓ **皮膚** 理由のない湿疹や発疹がある



早期発見・早期治療で、これまでの暮らしをそのままに

膠原病やリウマチは「歳のせい」「疲れのせい」と見過ごされやすい病気ですが、近年は診断や治療薬の進歩により、早期に発見して適切な治療を始めれば、症状をしっかりと抑えてこれまで通り快適な生活を送ることができるようになっていきます。疑問や気になる症状がある方は、どうぞお気軽にご相談ください。

Topic 2 最新AI技術を搭載!「オープン型MRI装置」を導入

オープン型MRI装置のここがスゴイ! 3つの安心ポイント

POINT
01

開放感バツグンで「怖くない」

左右や後方が広く開いた構造のため、閉所恐怖症の方や小さなお子様、ご高齢の方でも圧迫感なく安心して検査を受けられます。

POINT
02

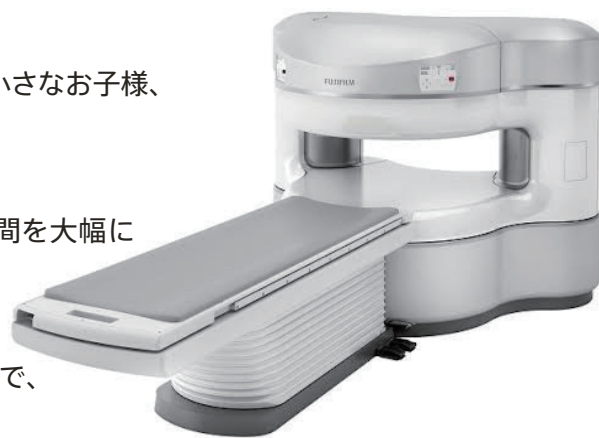
AI技術で「早い&キレイ」

最新のAI技術により、優れた画質を維持しながら撮影時間を大幅に短縮。じっと身体を固定する負担を減らします。

POINT
03

特有の「大きな音が少ない」

MRI特有の「ガンガン」という打撃音を低減した静音設計で、リラックスして検査を受けていただけます。



ひと目でわかる! 「CT」と「当院のMRI」の違い

項目	CT検査	当院のオープン型MRI
検査の仕組み	X線(放射線)を使用	磁力と電波を使用(被ばくゼロ)
得意な部位	骨・出血・胸部(肺)など	脳・血管・筋肉・関節など
空間・圧迫感	ドーナツ型の装置	開口部が広く開放的
検査中の音	静か	低騒音設計
検査時間	数分(スピーディー)	AI技術で高画質のまま時間を短縮

CTとMRIはどちらが優れているかではなく、診断したい部位や症状によって使い分けします。当院では患者様の状態に合わせた最適な検査をご提案いたします。

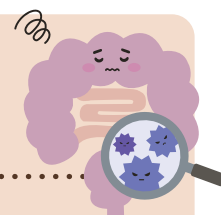




9月はまだまだ厳しい暑さと強い日差しが続く一方で、季節の変わり目に差しかり体調を崩しやすい時期です。体調管理の要である「腸」をいたわって、この時期を元気に乗り切りましょう！

残暑 ～秋の腸内環境は過酷～

夏の間、私たちは気づかないうちに腸に大きな負担をかけています



水分不足

汗をかくことで体内の水分が不足し、腸の動きが鈍くなることや悪玉菌が増えることがあります。

寒暖差

冷たい飲食物の摂りすぎや屋外と冷房の効いた室内との寒暖差で、胃腸や自律神経に負担をかけ、腸の働きを鈍らせます。

疲れと環境変化

長期休み明けの生活リズムの変化や、季節の変わり目に体がついていけず、食欲不振や胃腸トラブルが起きやすくなります。



夏バテが長引くと、アンモニア臭を伴う「疲労臭」が出ることがあります。これも体からの疲労サイン。腸内環境を整えて、代謝をスムーズにし、秋バテを予防しましょう。

残暑・秋バテに負けない！腸活のススメ

》》》 こまめな水分補給で腸のスイッチを入れる

のどが渴いたと感じる前にこまめに飲みましょう。特に寝起きの1杯は夜間に汗などで不足した水分を補給し、胃腸を優しく起こすスイッチにもなります。



》》》 発酵食品で腸内環境を整える

納豆、味噌、キムチ、甘酒などは、善玉菌を増やし、免疫力をサポートする味方です。毎日の食事に取り入れやすいものを一品プラスする習慣を。



》》》 食物繊維で腸内のお掃除を

便通の改善や腸内細菌のエネルギー源にもなります。野菜、きのこ、海藻、豆類などを意識して摂りましょう。これからが旬のさつまいも・カボチャも食物繊維が豊富で、腸活にぴったりです。

》》》 たんぱく質を優先して食べる

たんぱく質は、疲労回復と体力維持の必須材料です。食欲が落ちて、肉・魚・卵・大豆製品などを優先して選びましょう。卵を一つ足す、ミルクを豆乳にするなど、少量でも良いので食べられる工夫をしてみてください。



》》》 温かい食品で胃腸をあたためる

温かい食品をとると、胃腸が直接あたためられ働きやすくなります。冷たいものだけでなく、まずは温かい汁物を一緒に摂るようにしてみてください。





自宅で簡単トレーニング

※膝に痛みのない方を対象とした予防体操です。
痛みがある場合は無理に行わないでください。

膝痛予防編



冷えに負けない！ 秋のお出かけを楽しむ 膝痛予防体操

足の曲げ伸ばしトレーニング



足を伸ばして座ります。
片方の膝より上の方に両手をのせてゆっくりと下に押していきます。意識するのは脚・膝を伸ばすことです。自分のできる範囲で行います。



足を伸ばしたところから片足を胸に引き寄せするように曲げていきます。その足を両手でゆっくりと体に引き寄せます。無理をせず自分のできる範囲で行います。

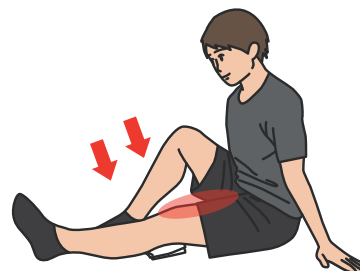
脚上げトレーニング

両足を伸ばしたところから片足を曲げます。
伸ばしている足を少し床から離すように上げます。
その際、両手は後ろで体を支え、腰が反らないように背中を丸めます。



タオル押し

両足を伸ばし片足の膝の裏にタオルを丸めて置きます。膝が軽く曲がったところから膝裏でタオルを押さえ、脚前のトレーニングを行います。



ZiNENの癒し時間



スカルプエッセンス
ゼロワン 50ml

メンバー 9,405円(税込)

ビジター 9,900円(税込)

頭皮から始まる、美しい髪への第一歩

『スカルプエッセンス ゼロワン』で始める新・髪習慣

健やかな美髪を育むためには、土台となる「頭皮環境」を整えることが欠かせません。
「ゼロワン」は、厳選された美容成分が角質層まで浸透し、硬くなりがちな頭皮に潤いと柔軟性を与えます。

頭皮環境のサポート

髪の土台づくり

毛根までアプローチ

効果を高める
使い方のコツ



- ・生え際から頭頂部へ
- ・気になる部分は重ねづけ
- ・マッサージで血行促進

いつ使うのがベスト？

- ☀ 朝：スタイリング前に
- 🌙 夜：お風呂上がりに

お出汁と旬菜かふえ

ふわり



【週替わり】お出汁と旬菜のふわりランチ
《お飲み物付き(コーヒー／三年番茶)》

※オレンジジュースは+150円(税込)

1,500円(税込)

本日の甘味 +350円(税込)

内側からキレイに。お出汁と季節の食材を楽しむ発酵ランチ



大好評！

味醂スリンと 塩糍キャラメルバナナコッタ

やさしい甘さの「味醂スリン」と、
コクのある「塩糍キャラメルバナナコッタ」を重ねた贅沢な二層仕立て。1日限定8個の数量限定！
食後のデザートにいかがですか？