

地域から世界へ！田島中学校柔道部（新井道場）

三愛病院から一番近い中学校に取材してきました！



2025年マルちゃん杯で日本一を獲得。今後、世界での活躍が期待される選手が多数在籍する新井道場。実際に道場へ足を運ぶと、子供たちの気迫と真剣な眼差しに圧倒されました。ここでは【ただ強くなればいい】という指導ではなく、生きていく上で大切なことを鈴木監督が一人ひとりに伝えています。その教えに惹かれ、小学校卒業後に下宿をする子供や学区外から通う子供たちも。技術だけではなく、人としての成長を大切にする新井道場。今後も目が離せません。



マルちゃん杯 全国優勝時の写真



1/17に行われた「埼玉ジュニア国際柔道大会」では、海外選手も含めた14歳～20歳の選手の中で坂本颯馬（中3・左上）選手が60kg級で見事優勝
藤田雛子（中3・真ん中上）選手は57kg級で笠原杏珠（中2・右上）選手は78kg級で高校生、大学生に勝ち3位入賞



健康管理センターから さいたま市にお住まいの方へ



2025年度の健康診断の実施はお済ですか？

今年度の【さいたま市健康診査】の実施は3月14日（土）までとなっております。各健診は完全予約制のため、定員になり次第終了とさせていただきます。ご希望の方はお早めにご予約ください。

詳しくは、健康管理センターにお問合せください。フリーダイヤル 0120-866-175

新任医師の紹介

消化器内科 小林 睦季医師よりコメントいただきました

三愛病院、陽まわりメディカルクリニックにて外来診療・内視鏡検査を努めてまいります。御指導御鞭撻の程お願い申し上げます。

好きな食べ物：蕎麦
行ってみたい旅行先：アイラ島（スコットランド）

陽まわりメディカルクリニックよりお知らせ

2026年1月より、受付時間・診療日の変更がございます。

★午前の受付時間 変更前13：00 → 変更後12：45
これに伴い、初診の方の受付終了時間も設けさせていただきます。
午前（初診の方）12：30まで 午後（初診の方）17：45まで

★金曜日の午後が休診となります。
変更前 祝日休診 → 変更後 祝日・金曜午後休診
※最新情報は陽まわりメディカルクリニックホームページにてご確認ください。



小林先生は陽まわりメディカルクリニックの外来も担当しています。
担当日は月曜・木曜・土曜日です。
詳しくは、陽まわりメディカルクリニック ホームページにてご確認ください。

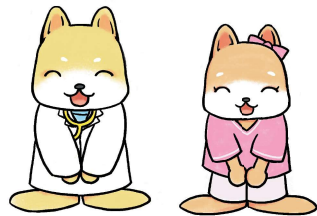
■三愛病院 外科・整形外科・脳神経外科・循環器内科・消化器内科・消化器外科・形成外科・呼吸器外科・呼吸器内科・泌尿器科・神経内科・リウマチ科・心臓血管外科・皮膚科・眼科・乳腺外科・感染症内科・糖尿病内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科
〒3380837 さいたま市桜区田島4-35-17
TEL：048-866-1717（代表） FAX：048-866-1865
■三愛病院 施設内併設
さいたま健康管理センター（フリーダイヤル）：0120-866-175
さいたまガンナイクセンター（フリーダイヤル）：0120-83-1717

～医療法人社団 松弘会グループ～
■陽まわりメディカルクリニック
〒336-0027 さいたま市南区沼影1-8-18 3F ザ・マーケットプレイス 武蔵浦和4階 TEL：048-767-7882
■トワーム小江戸病院
〒350-0848 川越市下老袋4909 TEL：049-222---8111
■トワーム指扇
〒331-0074 さいたま市西区宝来591 TEL：048-620-3377
■トワーム熊谷
〒360-0017 熊谷市小曾根337-1 TEL：048-599-3377



Topics

- ・ 済陽理事長より新年のご挨拶
- ・ 猪野院長より新年のご挨拶
- ・ 脳外科医に聞く！
- ・ リハビリよりストレッチ紹介
- ・ 栄養科よりレシピ紹介
- ・ 広報担当よりお知らせ
- ・ 地域から世界へ！
- ・ 健診センターよりお知らせ
- ・ 新任医の紹介
- ・ 陽まわりメディカルクリニックよりお知らせ



2026年1月5日 仕事始記念写真

病院理念

- ・ 患者さんへの愛と思いやりの心
- ・ 地域を愛する心
- ・ 医療に奉仕する心

基本方針

- ・ 患者さんの全身管理を念頭におき、早期発見・早期治療を行い、質の高い医療を実践します。
- ・ 救急病院として24時間救急診療に応じる体制を維持できるよう努力いたします。

済陽理事長よりご挨拶



明けましておめでとう御座います。患者様のご紹介有り難うございます。
三愛病院は今年で開業42年目になります。関連施設は老人保健施設（トワーム指扇、トワーム熊谷）、認知症専門病院（トワーム小江戸病院）3年目を迎える陽まわりメディカルクリニックがあり、近隣の方々の様々なニーズにお応えできるよう、診療体制を整えております。今年もよろしくお願い申し上げます。

猪野院長よりご挨拶



新年のお慶び、謹んでお祝い申し上げます。旧年中は地域の皆様に当院に多大なるご厚情を賜り心よりお礼申し上げます。
昨年は検査棟の竣工もあり、検査体制を整えました。今年は救急室の整備を予定しております。これからも地域の医療を担う病院として、さらに質の高い医療の実現を目指し、皆様方のご期待に添える病院であるよう、職員が一丸となって努めてまいります。



脳外科医に聞く！

冬から春にかけて気をつけたい脳のトラブル

脳神経外科部長 渡邊先生



Q1：冬から春にかけて、脳のトラブルが増えやすい理由がありますか？

A: 冬は寒さで血管が縮み、血圧が急に上がりやすくなるため、脳出血やくも膜下出血などの脳卒中が増えると考えられています。また、乾燥と暖房で体の水分が失われ、さらに、寒さで無意識に水分摂取が減ることで、血液が濃くなって血栓ができやすくなることも原因の一つです。

Q2：この時期に特に注意したい症状は何ですか？

A: 冬は「急な血圧の上昇」を避けることが最大のポイントです。そのためにも普段から血圧、生活習慣に留置し、しっかり体調管理することが大切です。また、こまめな水分補給、禁煙・節酒、減塩と野菜多めの食事、日中の軽い散歩などといった、ごく一般的かつ簡便にできる生活管理こそが、冬の脳卒中予防に役立ちます。

Q3：日常生活でできる予防策はありますか？

A: 冬に増える頭痛やめまいの多くは、肩こりや冷え、自律神経の乱れなどによる軽い不調ですが、その中に脳卒中の前ぶれが隠れていることがあります。「突然これまでにない激しい頭痛」「急に片側の手足のしびれ・力が入りにくい」「ろれつが回らない・言葉が出づらい」「ふらついてまっすぐ歩けない」「片目が見えにくい・物が二重に見える」などの症状が一つでもあれば、軽い不調と自己判断せず、すぐ救急病院を受診してください。

Q4：どんな症状が出たら受診を考えるべきでしょうか？

A: 上記の症状が一つでも「急に出た」、「繰り返し出る」、家族から見て「様子がおかしい」と感じた場合は、様子見をせず救急病院への受診を考えてください。

ブロッコリー餃子

用意するもの（3人～4人分）

- ・ブロッコリー 200g
- ・鶏ひき肉 100g
- ・餃子の皮 24枚
- ・塩 小さじ4分の1
- ・サラダ油 適量
- ・酢、醤油、ラー油 適量

「A」

- ・おろしにんにく、おろし生姜 各小さじ1
- ・醤油、マヨネーズ 各大さじ1
- ・こしょう 適量



こんな方におすすめ

- ・野菜不足が気になる
- ・ダイエット中でも餃子を食いたい
- ・お子さんや高齢者に栄養バランスのよい一品を出したい

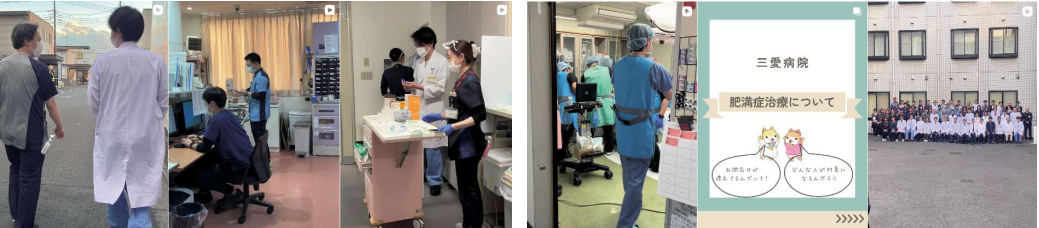


- ①ブロッコリーは小房に分けて、茎の皮は剥き、粗みじん切りにします。
- ②ボウルに①と鶏ひき肉、塩を入れ、粘りが出るまで混ぜます。
- ③②にAを加えよく混ぜたものを餃子の皮で包みます。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を並べ、水100ml（分量外）を加えて蓋をし、強めの中火で5分加熱します。その後、蓋を取り、強火で焼き目がつくまで焼いたら、お好みで酢、醤油、ラー油などをつけ食べます。

農林水産省「Webマガジンaff」2021.1月号より

広報よりお知らせ

2025年8月に公式インスタグラムを開設しました。地域の皆さんとの【診察外コミュニケーション】のひとつとして、色々なことを発信していこうと思っています。ぜひ、のぞいてみてください。



SCAN ME!



Instagram



リハビリテーション科より筋力トレーニングの紹介

- ・腹横筋のトレーニング（複式呼吸）→10回×3セット



鼻から息を吸って…

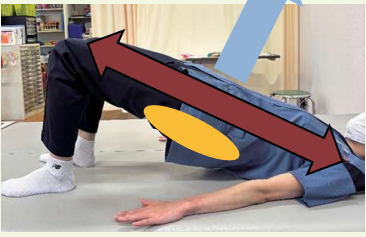


口から吐く（口はすぼめる）

- ・大殿筋のトレーニング→10秒×3セット



開始姿勢



一直線になるように！

鍛えている部位 ↑ 運動方向

リハビリスタッフより

転ばないカラダは呼吸から複式呼吸の効果

- ・体幹強化：インナーマッスルを鍛えて、姿勢改善や腰痛予防につながる。
- ・リラックス効果：副交感神経を優位にし、心身の緊張を和らげる。
- ・発声の改善：声を出すための「息」をコントロールできるようになる。

複式呼吸を日常生活に取り入れることで健康増進や心の安定にもつながりますので、ぜひ実践してみてください。

そして！！
ホームページが新しくなりました！



SCAN ME!



新しくなったホームページも、のぞいてみてください。

