

POLARIS^{☆≡}

健康で人生を変えるためのワンポイントアドバイス

2025

春

VOL.1

Message

春のご挨拶

春の訪れとともに、新たな挑戦として本誌を創刊いたしました。脳の健康や最新医療情報はもちろん、スタッフおすすめの温泉やお店、最近ハマっていることなど、親しみやすい話題も交えながらお届けします。皆さまの日常に少しでも役立ち、楽しんでいただける内容を目指してまいります。お役立ていただけたら幸いです。



Seasonal Picks

大学病院の教授または専門医による専門外来が始まりました！

4月より産業医科大学病院教授または専門医による専門外来が始まりました。

第1第3木曜午後が脳卒中血管内科学 教授 田中優子先生による脳卒中専門外来です。（4月3日～）

第2第4土曜午前が脳神経外科学教室 専門医による専門外来です。（4月12日～）

いらっしゃる先生方の日程は随時お知らせいたします。

通常、大学病院や大規模な病院でしか診てもらえない医師による診察が、クリニックという身近な環境で受けられるのは大きなメリットです。最先端の医療知識や高度な技術を持つ医師が直接診療できる環境を作ること、当初からの院長の願いでもありました。引き続き満足度の高い治療を提供していきたいと考えています。

【予約に関するご注意点】

★完全予約制です（お電話での受付となります）

★現時点で初診の方は北川院長が診察を行います。必要に応じて専門外来へのご紹介を行います。（現時点では初診から専門外来の受付は行っておりません）

★担当医師からの紹介状をお持ちの場合は、初診から専門医が診察いたします。

※ご不明点がございましたらお気軽にご相談ください。

Introduction of the professor

医師のご紹介

今月は脳卒中血管内科学 教授 田中優子先生をご紹介します

《プロフィール》

2003年 産業医科大学卒業 産業医科大学 神経内科入局

2004年 熊本労災病院 内科

2006年 産業医科大学 脳神経内科 専門修練医

2009年 和歌山ろうさい病院 脳神経外科

2014年 昭和大学藤が丘病院 脳神経外科 助教

2015年 石岡循環器科脳神経外科病院 脳神経外科 助教

2018年 昭和大学藤が丘病院 脳神経外科 助教

2021年 産業医科大学

《資格》

日本内科学会 認定内科医

日本神経学会 神経内科専門医

日本脳神経外科学会 脳神経外科専門医

日本脳卒中学会 認定脳卒中専門医

日本脳血管内治療学会 専門医

《趣味》

趣味・休日の過ごし方：登山・釣り・キャンプ・ゴルフ

好きな食べ物：魚

出身高校：東筑高校

田中優子先生からのひとこと

患者様の病気を治療するだけでなく、療養生活の様々な悩みについても一緒に考えていけたらと思っています。よろしくお願いいたします。



脳が喜ぶレシピ

春が旬の食材を使った脳に良いレシピを紹介します！脳の健康にはオメガ3脂肪酸、抗酸化物質、ビタミンB群が重要です。その点を意識したメニューになっています。ぜひお試しください。

アスパラとツナのマヨ炒め

【脳に良いポイント】

- ✓ アスパラ：アスパラギン酸が疲労回復・代謝アップに◎
- ✓ ツナ（油漬け/水煮）：DHA・EPAが含まれ、記憶力サポート
- ✓ マヨネーズ：適量なら脂質の補給に、味つけも簡単

材料（2人分）

- グリーンアスパラ：4本
- ツナ缶：1缶（油を軽く切る）
- マヨネーズ：大さじ1〜1.5
- 塩・こしょう：少々
- しょうゆ：小さじ1/2（風味づけ、好みで）



作り方

1. アスパラは根元を少し切り落とし、ピーラーで下の方の皮を軽くむく。
2. 4cmくらいの食べやすい長さに切る。
3. フライパンにマヨネーズを入れて中火にかけ、アスパラを炒める（1〜2分）。
4. アスパラが少し柔らかくなったツナを加えてさらに炒める。
5. 塩・こしょうで味をととのえ、最後にしょうゆをたらして香りをつけて完成！

Recommended information

院長おすすめの温泉

ほうじょう温泉

ふじ湯の里のおすすめは、なんと言っても源泉掛け流しの炭酸水素泉が手軽に楽しめることです。湯温はちょうど良い“ぬる湯”であり、体に負担をかけず入浴が可能です、心身の疲れをとることができます。また、遠赤外線サウナも完備されています。サウナ後は、福智山が一望できる露天風呂へ行き、外気浴を行います。絶景×きれいな空気×開放的なスペースで“ととのう”こと間違いありません。福智山の登山とセットで立ち寄ってみてはいかがでしょうか？

住所：田川郡福智町弁城1300-1

TEL：0947-22-6667

定休日：第3月曜日（祝日の場合は翌日）

*詳細はHPをご確認ください

*写真はHPから転載しています。



Editor's note

最後に・・・

ご覧いただきありがとうございました。ぜひ本誌で取り上げてほしい内容やおすすめの情報がありましたらぜひお知らせください。風薫るさわやかな季節、どうぞお健やかに過ごしてください。

スタッフおすすめのお店



すし寅

光貞台にあるお寿司屋さんです。お寿司がおいしいのはもちろんのこと、てんぷらや茶わん蒸しなど一品料理も外れがないです。お寿司以外を食べに行くという目的でも十分満足できる美味しさでとてもおすすめです。

住所：北九州市八幡西区光貞台1-1-103

TEL：093-691-4874

*詳細はHPをご確認ください

*写真はHPから転載しています。

雑貨屋巡り

特に北欧雑貨を集めるのが趣味で、最近では中間市にあるチャビットというお店がお気に入りです。アンティーク調の商品が多く、洋服やアクセサリーの取り扱いもあるので、ぜひ一度足を運んでみてください。

住所：中間市中間3-16-13

TEL：093-244-9855

*詳細はHPをご確認ください

*写真はHPから転載しています。

スタッフの最近のはまり事

