

S

T

A

R

T

vol.4



のぞいてみよう

放射線科
を

目次

- P2 ここが放射線科です！
- P4 特定保健指導が始まりました
- P5 風疹抗体検査が無料で受けられます
- P6 健康寿命をのばしましょう！
- P7 お手軽・簡単おやつレシピ
- P8 外来診療のご案内（担当医表）

所沢市市民医療センター広報誌「START」

発行：所沢市市民医療センター広報委員会

発行日：令和元年9月1日

〒359-0025 埼玉県所沢市大字上安松 1224-1

04-2992-1151（代表）

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryo>

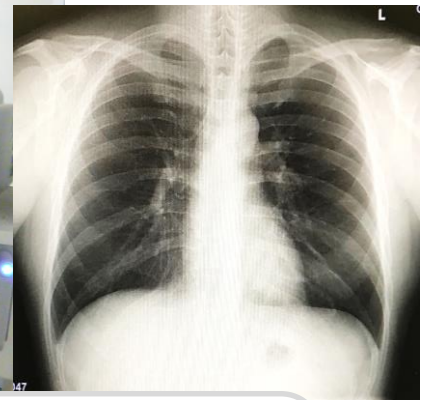
ここが放射線科 です!

放射線科 ってどんなところか知っていますか？

ここでは、私たち**診療放射線技師**が、体の外からは見えない内臓や骨などを診断するために、**X線**を使って、様々な撮影をしているのです！



X線 単純撮影



撮影したいところにX線をあて、その透過量を画像にして病変の診断に用います。例えば、大部分が空気である肺はX線が多く透過するため黒く写り、骨はX線の透過量が少ないため白く写ります。

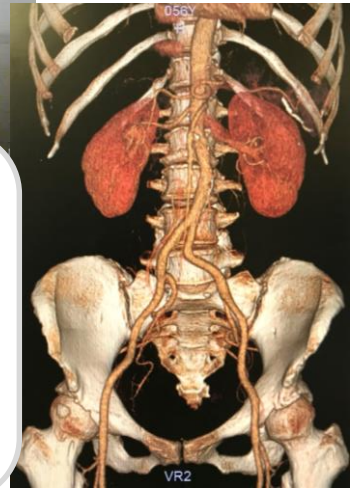
胃 部 X線検査



食道・胃・十二指腸に異常がないか調べる検査です。

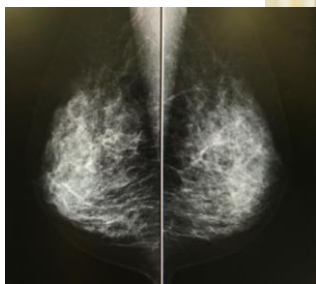
発泡剤を飲んで胃をふくらませ、続けてバリウムを飲みます。検査台の上でぐるぐる回転するのは大変なことです、よい検査のためには必要不可欠なのです！
私たち診療放射線技師も、わかりやすい説明ができるように努力しています。

CT検査



寝台に寝たまま大きなドーナツ状の機械の中に入り、目的の部位にX線をあてて撮影します。単純撮影と異なるのは、撮影したデータをコンピュータで処理することで、体の内部をさまざまな角度から見られること。右のような3D画像を作ることもできます。

乳房撮影 (マンモグラフィ)



乳房を上下、斜めからはさみ、腫瘍や石灰化の有無・形などを調べます。病変を見逃さないためには乳房をなるべく薄く伸ばし、固定する必要がありますが、痛みをがまんできないときは無理をせず技師に声をかけてください。

骨密度 測定検査



骨密度（骨の丈夫さ）の程度を測定し、骨粗鬆症のリスクを早期発見するために有効な検査です。利き手と反対の手首に弱いX線をあてて測定します。

国民健康保険の方の**特定保健指導**が始まりました♪



健康診断終わったー！！…最近ちょっとおなか回りが気になるけど、せっかくだから何か美味しいもの食べに行こう♪

トコロん様、健康診断の後でお疲れだと思いますが、**特定保健指導**を受けてみませんか？



え、特定保健指導って何ですか？

健診の結果から、メタボリックシンドロームになりかかっている方で、今から生活習慣を変えれば改善できる方に、保健師がお声をかけて、具体的なサポートをすることです。



メタボリックシンドローム？

内臓脂肪がたまることに加えて、高血糖・高血圧・脂質異常といった異常を2つ以上あわせもった状態のことを、**メタボリックシンドローム**といいます。これらは複数重なることで、急速に動脈硬化を進ませ、心臓病、脳卒中、腎不全などの大きな病気の危険性を高めます。



ただ、メタボリックシンドロームは内臓脂肪が原因となっているので、内臓脂肪が減少すると、その他の高血圧などの検査値の改善にもつながります。



僕にもできることあるかな…ちょっと頑張ろうかな？

<対象となる方>

所沢市の国民健康保険被保険者の特定健診において、現在脂質・血圧・血糖の内服治療を行っていない方のうち、血圧・血糖値・脂質の値が高いものの、治療域ではない方。

腹囲が… 男性 85 cm 以上 女性 90 cm 以上

BMI (※) が… 25 以上 ※BMI…体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

保健師または栄養士が、お一人おひとりの生活習慣を振り返り、これから継続できそうで効果的な方法と目標設定を一緒に考えます。

生活習慣病は予防ができます！声をかけられたら、ぜひ特定保健指導を受けてみましょう！

健康診断で 風疹抗体検査 が

無料※ で受診可能です。



※受診にはクーポン券が必要です。対象となる方は下記のとおりです。



無料だよ！！
風疹抗体検査は
もう受けましたか？

健診時に同時に
検査可能なのさ！

【対象者】

所沢市在住（所沢市に住民登録がある人）

昭和 37 年 4 月 2 日 ~ 昭和 54 年 4 月 1 日生まれの 男性

【無料クーポン券の配布について】

- ・昭和 47 年 4 月 2 日 ~ 昭和 54 年 4 月 1 日生まれの方は…
平成 31 年 4 月 25 日にクーポンを送付。
- ・昭和 37 年 4 月 2 日 ~ 昭和 47 年 4 月 1 日生まれの方は…
希望する方にクーポン券を発行します。
発行を希望する場合は下記にお問い合わせください。

所沢市健康推進部保健センター健康管理課 04-2991-1811

【受診の方法】

健診当日に無料クーポン券を市民医療センター健診会場受付で提出

- ※ 事前連絡は不要です。当日その場でお申し出ください。
- ※ 無料クーポン券をお持ちでない方は検査を受けることができませんので、ご注意ください。

運動習慣をつけて

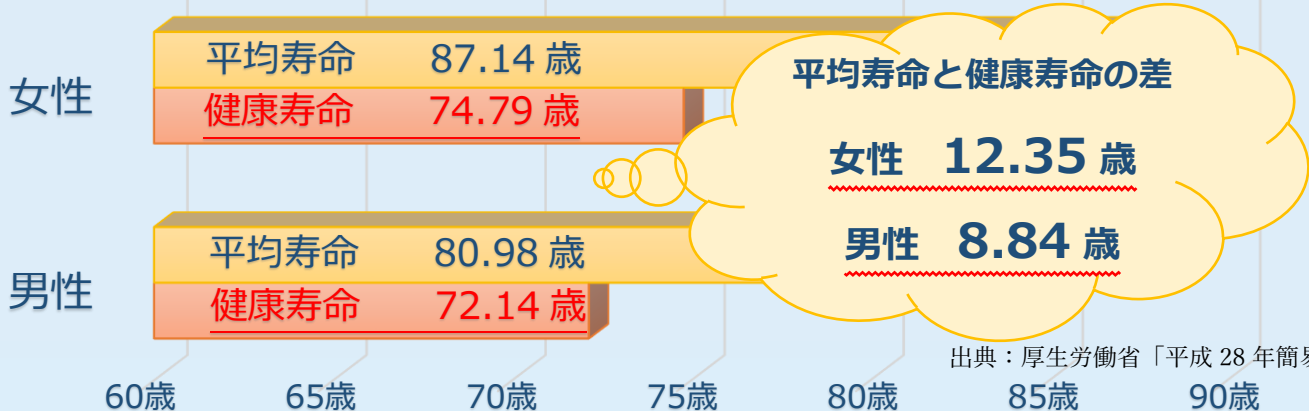
健康寿命のばしましょう!



健康寿命とは?



～健康で日常生活を支障なく送ることができる期間～



健康寿命をのばすには、適度な運動がオススメです!

ウォーキング

有酸素運動

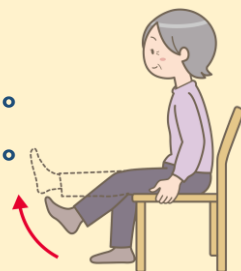
体調に合わせて約 20～30 分程度歩きましょう。人と楽に会話ができる程度の運動が最適です。



膝伸ばし

筋力トレーニング

椅子に腰かけ、片脚ずつゆっくりと膝をのばします。5 秒間保持し、おろします。



スクワット

筋力トレーニング

椅子やテーブルにつかまって、両膝を一緒に『1, 2, 3, 4, 5』と数えながら曲げていきます。



足の外開き

筋力トレーニング

椅子やテーブルにつかまって、一方の足を横に『1, 2, 3, 4, 5』と数えながら広げていきます。



無理せず少しの運動でも続けていきましょう!

おやつレシピ

今回のキーワード **カルシウム**

今回ご紹介するのは、日本人に不足しがちな栄養素「カルシウム」を多く含む食べ物を取り入れたおやつです。

カルシウムは、骨や歯を丈夫に保つだけでなく、血液・筋肉・神経の働きにも関わる大切な栄養素。骨量は20歳ごろまで増加し、ピークを迎えますが、中高年以降はだんだんと減少してしまいますので、小さいうちから意識してカルシウムを摂取することが重要です。

<カルシウムを多く含む食べ物>

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、ひじき、大豆・大豆製品、一部の野菜（小松菜・チンゲン菜・水菜など）

じゃこトースト

【材料（2枚分）】

食パン（6枚切）…2枚
しらす …大さじ3
マヨネーズ …10g
青のり …少々

【作り方】

- ①しらす・マヨネーズ・青のりを混ぜる。
- ②①を食パンにぬり、トースターでこんがり焼く。



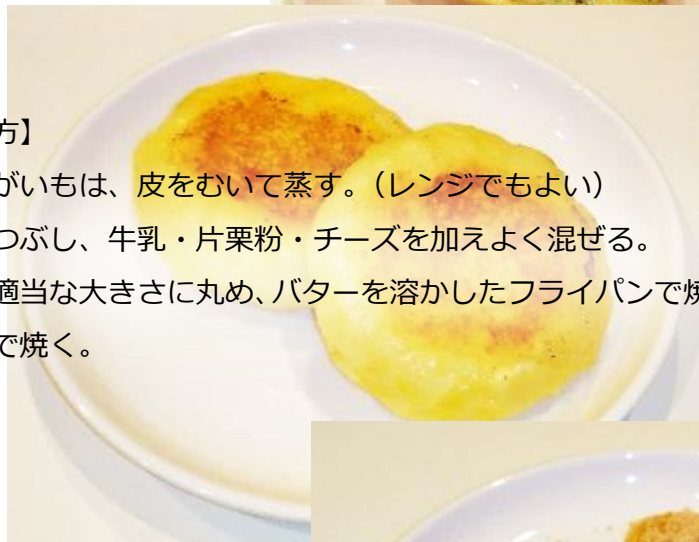
じゃがもち

【材料（4人分）】

じゃがいも …200g
牛乳 …大さじ4
片栗粉 …大さじ2
ダイスチーズ …25g
バター …小さじ2

【作り方】

- ①じゃがいもは、皮をむいて蒸す。（レンジでもよい）
- ②①をつぶし、牛乳・片栗粉・チーズを加えよく混ぜる。
- ③②を適当な大きさに丸め、バターを溶かしたフライパンで焼き目が付くまで焼く。



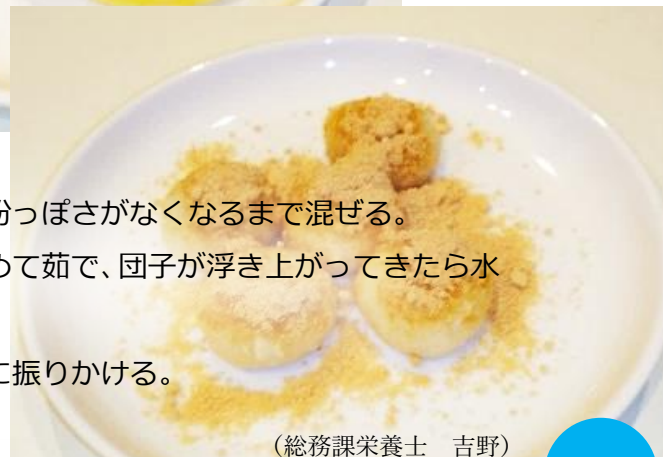
豆腐米ール

【材料（4人分）】

白玉粉 …60g
木綿豆腐 …120g
きなこ …大さじ3
砂糖 …小さじ4

【作り方】

- ①白玉粉と豆腐をあわせて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ②①を食べやすい大きさに丸めて茹で、団子が浮き上がってきたら水にとる。
- ③きなこ・砂糖をあわせ、②に振りかける。



（総務課栄養士 吉野）

外来診療のご案内

診療科目 内科、循環器内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、小児科、放射線科

診療日 月～金曜日（祝休日、年末年始を除く）

（診療時間）

科目	受付時間	診療開始時間
内科	午前 8 時～11 時	午前 8 時 30 分
小児科	午前 8 時～11 時	午前 8 時 30 分
	午後 1 時～4 時	午後 1 時 30 分

		月	火	水	木	金
内科	午前	繁	東	繁	繁	鯨岡
		東	鯨岡	鯨岡	東	三輪
		酒井 (1・3・5週)	平田	酒井	吉山	★ 東 (糖尿病初診)
	午後			★ 東 (糖尿病外来)		
		月	火	水	木	金
小児科	午前	山本	山本	山本	山本・土橋・吉岡	藤塚
		土橋	土橋	土橋	上記 3 医師又は 2 医師	吉岡
		吉岡	吉岡	吉岡	☆ 小出 神経発達相談 (要予約) (第 1・3・5 週)	山本
	午後	藤塚 (第 4 週休診)	藤塚	土橋 又は 吉岡	山本・土橋・吉岡 上記 3 医師又は 2 医師	山本
		山本 又は 土橋	山本 又は 吉岡	☆ 山本 夜尿症 (要予約)		土橋
						☆ 吉岡 乳幼児フォローアップ (要予約)

※令和元年 8 月 1 日現在

※（内科）★（小児科）☆は、予約制専門外来です。

※このほか都合により休診となる場合があります。休診情報については、広報ところざわ、ホームページ、ほっとメール等でご確認ください。

ご予約

お問い合わせは

04-2992-1151 (代表)