令和5年10月1日発行

みんなの広場

ひだまり

たま日吉台病院

https://www.tamahiyoshi.or.jp

秋号
2023 autumn
Vol.76

たま日吉台病院　〒215-0013　神奈川県川崎市麻生区王禅寺 1105 番地
TEL: 044-955-4901　FAX: 044-953-8199

川崎みどりの病院　〒215-0013　神奈川県川崎市麻生区王禅寺 1142 番地
TEL: 044-955-1611　FAX: 044-955-1621

新富士病院グループ

医療法人社団 [神奈川県]
晃進会　たま日吉台病院　川崎みどりの病院　よろこび(訪看)ほか

医療法人社団 [東京都]
三医会　鶴川記念病院　鶴川リハビリテーション病院　ひまわり (訪看) ほか

医療法人財団 [東京都]
逸生会　大橋病院　ラポール高島平

医療法人社団[東京都]
京浜会　京浜病院

医療法人社団 [静岡県]
喜生会　新富士病院　ヒューマンライフ富士(老健)ほか

社会福祉法人 [静岡県]
秀生会　ヒューマンヴィラ伊豆 (特養)　ヴィラージュ富士 (特養)　富士中央ケアセンター(老健)ほか

社会福祉法人 [神奈川県]
美生会　ヴィラージュ川崎 (特養)　ヴィラージュ虹ヶ丘(特養)　よろこび久末(訪看)ほか

医療法人社団[神奈川県]
博慈会　青葉さわい病院

医療法人社団 [東京都]
叡宥会　安田病院

医療法人社団 [神奈川県]
朱鷺会　大内病院

保育室から

例年を上回る猛暑が続く中、元気いっぱいな保育室の子どもたち。水遊びや、ボディペインティングといった夏ならではの遊びに夢中です。
8月には、すいか割りを行いました。浴衣や甚平を着て、ドキドキワクワク！！すいか割りゲームも盛り上がりました。昼食のデザートにすいかも食べ、ニコニコな子どもたちでした。

外来医師担当表

令和５年10月１日現在

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 12:10	内科	渡邊 / 小﨑	鈴木 / 木村	鈴木 / 谷川	星野 / 伏屋	金子 / 富田	聖マリアンナ
	睡眠時無呼吸症候群外来	-	-	-	-	-	渡邊
	糖尿病内科	-	-	-	-	渋谷	-
	外科	鶴井	-	鶴井	-	鶴井	-
	整形外科	-	大野	遠藤	浅野	-	-
	皮膚科	飛田	-	-	飛田	-	-
	リハビリテーション科	-	立川	-	-	-	-
午後 13:30 ～ 16:50	内科	小﨑	渡邊 / 木村	谷川	橋本 / 川上	甲斐	昭和大
	物忘れ外来	-	-	宮保	-	-	-
	呼吸器内科	中村 15:30まで	-	-	中村	-	-
	外科	中村 15:30まで	林	-	中村	-	-
	整形外科	-	大野	遠藤	浅野	-	-
	皮膚科	-	-	飛田	-	-	-
	リハビリテーション科	-	立川	-	-	-	-

※睡眠時無呼吸症候群外来(土曜日午前)、物忘れ外来、専門外来は予約制となっております。
※今後も一部変更の可能性がございますので、当院HPとも併せてご確認下さい。

お問合せ 044-955-4901

アクセス

バスでお越しの方

「柿生駅」から、たまプラーザ行きバス「延命地蔵尊」下車１分

「たまプラーザ駅」から、柿生駅行きバス「延命地蔵尊」下車１分

「新百合ケ丘駅」から、あざみ野駅行きバス「王禅寺東三丁目」下車５分

「あざみ野駅」から、新百合ヶ丘駅行きバス「王禅寺東三丁目」下車５分

送迎バスでお越しの方

新百合ヶ丘駅北口ロータリーから15分
あざみ野駅西口、さくら薬局前から15分

車でお越しの方

東名川崎インターから車で約15分

編集後記

今年の夏は、連日の猛暑による熱中症のニュースが多かった一方、5月から5類に移行した新型コロナの話題は余り耳にしなかった気がします。マスクを着用されてない方もチラホラお見かけしましたが、どうか混雑した公共交通機関や医療機関をご利用される際には、マスクの着用をお願いしたいと思います。
今号では、ようやく訪れた秋を皆様が健やかにお過ごしになられますようにと「骨の健康」を特集してみましたので、参考にして頂けたら幸いです。今後とも宜しくお願いいたします。

広報委員

骨密度のお話

骨の密度が低下し、骨の量が減り、また質も変化して骨折が起こりやすくなった状態を「**骨粗しょう症**」と呼びます。
日本人の骨粗しょう症患者数は約1300万人、そのうち1100万人が未治療と言われています。
男女比率では女性の割合が圧倒的に多く、60代女性の3割、70代女性の5割の方が骨粗しょう症です。
骨粗しょう症になるとちょっとしたはずみや、転んだ拍子に骨折しやすくなります。

骨折しやすいところ

- 背骨の骨（圧迫骨折）
- 太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）
- 手首の骨

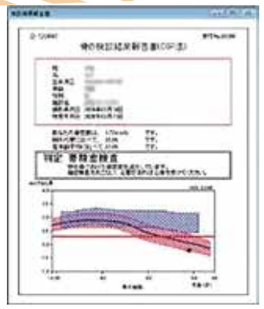
骨密度の主な測定部位

手（DIP法）、腰椎・大腿骨（DXA法）、手首（DXA法）、踵（超音波法）などです。
当院では手（DIP法）にて骨密度の測定を行っています。
手のX線写真を撮って、写真の濃度から骨密度を算出します。
X線を使う検査ですが、被ばくは少なく測定が容易です。（胸部X線撮影の1/10以下の被ばく量です）
また、一度検査を行えば、それ以降は前回の数値と比較することができます
（検査の推奨頻度は四か月に一度です）

撮影

計測

結果



川崎市

骨粗しょう症検診のご案内

川崎市在住の方で、40・45・50・55・60・65・70歳（受診日満年齢）の女性を対象とし、対象年齢時に1回、市の補助を受けて検査を実施することができます。

川崎市骨粗しょう症検診
700円
※予約制ではありません。

受診当日の流れ

1. **保険証・各種証明書を持参し、受付**
   「川崎市骨粗しょう症検診を希望」とお伝えください。
2. **問診票記入**
3. **先生との問診**
4. **手の甲でレントゲン照射**
5. **お会計**

問い合わせ　TEL　044-955-4901

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症は予防が大切です。
栄養と運動が基本となります。

食事（栄養）

- **カルシウム**
  牛乳 ごま　など
- **ビタミンD**
  魚 きのこ　など
- **ビタミンK**
  納豆 海藻
  緑黄色野菜　など

運動

- 散歩
- 一分間片足立ち
- 日光浴（15～30分）

骨に悪い影響をあたえるもの

- 偏った食生活
- 極端なダイエット
- 喫煙
- 飲酒

栄養の吸収を妨げる食品

- インスタント食品
- スナック菓子
- 炭酸飲料
- 漬物
- 加工食品