



# せせらぎ

TMG 宗岡中央病院  
広報誌  
No.16 2022年1月発行

新しい年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。  
～2022年も幸せと明るい話題にあふれますように～



## 自費PCR検査のご案内 \*非濃厚接触者・無症状者向け

○対象者：無症状の方  
海外出張や帰国・帰省の為に証明書が必要な方  
企業や団体等で従業員全員の検査を希望される方

❖帰省や出張の際に、陰性証明が必要な方向けの**自費検査**です。

○検査料金：証明書あり…28,600円(税込) \*日本語または英語の証明書  
証明書なし…25,300円(税込)

○予約制：あらかじめご連絡をお願い致します。

○検査時間：平日 9:30～10:00 \*実施のない日もあります。  
14:30～15:00  
土曜日 11:30～12:00 \* \* \*検査時間 10分前までに受付をお願いいたします\* \* \*

## 新型コロナウイルス抗体検査(IgG)のご案内

❖抗体の有無を**血液検査**で調べます。

○ワクチン接種で抗体が作られたか知りたい  
○これまでに新型コロナウイルスに感染しことがあるか知りたい

**検査料金：3,850円(税込)**

- \*ワクチン接種後(2回目後)、約3週間～1ヵ月間の期間を空けての検査をお勧めします。
- \*この検査はPCR検査・抗原検査ではありません。
- \*発熱症状のある方は、検査が出来ません。発熱外来の受診をお願いいたします。

## 年末年始のお知らせ

年末年始の診療体制につきましては、下記を予定しております。医師によっては休診・代診となる場合がございますので、詳しくは、ホームページまたは直接お電話にてご確認ください。

	12/25(土)	26(日)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
午前	通常診療	救急体制	通常診療	通常診療	通常診療	通常診療
午後	救急体制	救急体制	通常診療	通常診療	通常診療	救急体制

  

	12/31(金)	1/1(祝)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)
午前	救急体制	救急体制	救急体制	救急体制	通常診療	通常診療
午後	救急体制	救急体制	救急体制	救急体制	通常診療	通常診療

## 編集後記 2022年1月発行

感染症をはじめ様々な話題で揺れに揺れた2021年は、東京オリンピックなど明るい話題も多い一年でした。感染症も少しずつ状況が変わりつつあり、予断を許さない状況ではありますが、久しぶりのレジャーを計画した方も多かったのではないのでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の感染力の強さは、説明するまでもありません。「うつる強さ」といえば、人の感情や言葉の感染力も強いのだと日々感じます。人は人に影響されずにはいられません。そうであれば、優しさや感謝を伝染させたいものです。せめて手の届く範囲の人にだけでも、そしてその人がまた周りに対して…。そんな風にして、優しさや感謝を伝染させていけるよう、そのスタート地点として2022年も当院は職員一同、愛し愛される病院として種まきを続けて参ります。新しい年も皆様にとってより良い年となり、健康と笑顔に溢れますように。2022年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

**来院の際は  
マスクの着用と手指消毒  
をお願いいたします。**



医療法人社団 武蔵野会

**TMG 宗岡中央病院** 無料駐車場 完備

所在地：埼玉県志木市上宗岡 5-14-50 電話番号：048-472-9211



病院ホームページ



## Index～もくじ～

P2	ご存じですか？骨づくりはコツコツと…	放射線科
P3	糖尿病教室 Part2 糖尿病の方の年末年始の食事のコツ	栄養科
P4	自費 PCR 検査のご案内	医事課
P4	年末年始のお知らせ／編集後記	地域医療連携課



# ご存じですか？骨密度検査

## 骨づくりはコツコツと…

放射線科 小林 由佳

50歳以上の女性約4人に1人とも言われ、日本で推定約1280万人の患者数がある疾患「骨粗鬆症」  
 当院では、骨粗鬆症の治療に「骨密度測定検査」を導入しています。

### 骨密度検査の流れについて

骨塩の減少を早期発見し、適切な治療や予防を行うために検査は欠かせません。  
 当院の検査はDEXA(デキサ)法です。測定部は大腿骨・腰椎です。

#### 場所

検査室は健診エリアにあります。  
 落ち着いた静かなエリアです。

#### 更衣

衣服・身体についている金属を外していただきます。  
 (コルセット/湿布/ホッカイロ/金属のある下着/ボタン)

#### 測定部位

検査台で仰向けの体制で検査を開始します。  
 腰椎の検査を行う際は膝を曲げた状態で検査を行います。  
 検査中はお身体をなるべく動かさないようにしてください。

#### 検査時間



検査の時間は約15分です。  
 検査技師が近くで作業を行っておりますので、  
 検査中に何かあれば、すぐにお声がけください！



※落ち着いた健診エリア



※検査着の用意もあります！



※大腿骨検査の時



※腰椎検査の時

#### 検査の結果(例)

結果は後日医師から説明します！



※大腿骨



※腰椎



米国ホロジック社製の「Horizon」

Dual Energy  
 X-ray  
 Absorptiometry

**骨密度検査 実施中！**  
 かかりつけ医からのご紹介で検査のみのご予約も可能です。  
 医療機関・クリニック様の診断にご活用ください。

参考URL 公益社団法人 骨粗鬆症財団 [https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/inspection\\_treatment/inspection.html](https://www.jpof.or.jp/osteoporosis/inspection_treatment/inspection.html)  
<https://www.jpof.or.jp/Portals/0/images/publication/sokutei.pdf>

# 糖尿病教室 Part2 年末年始の食事のコツ

糖尿病の方の 栄養科

年末年始はクリスマスや忘年会、お正月等様々なイベントがあり食生活が乱れやすくなります。  
 年明けにHbA1cを測ったら高くなってしまった…とならないように、チェックしてみましょう。

- クリスマスケーキやチキン等、カロリーの高そうなものをよく食べた
  - お正月はだらだら食っちゃ寝の生活。食卓の上には常に食べ物がありつい食べ過ぎてしまった
  - テレビを見ながらみかん。「あれ、今日何個食べたっけ？」ということがよくあった
  - 伊達巻や黒豆、栗きんとん、おせちの中でも甘い味付けのものが好きでよく食べた
- 思い当たるものはありましたか？これらの項目に1つでも当てはまると高血糖のリスクとなります。

### <高血糖とならないように過ごすための食事のコツ>

- ① 1日3食メリハリをつける  
 ⇒ 年末年始は生活リズムが崩れて食事時間が不規則になりがち。  
 普段通り時間を決めて食事を摂り、だらだら食べ続けないようにしましょう。  
 ⇒ 買いだめを避け、こたつの上のみかんなど、目の届く範囲に  
 食べ物を置かないようにして食べすぎを防ぎましょう。



★毎日体重測定をすることで  
 食べる量を調整できると◎

- ② なるべくカロリーや糖質の低いメニューを選ぶ  
 ⇒ クリスマスやお正月のメニューはカロリーや糖質が高めのものが多いです。  
 少しの工夫で抑えることができます。以下のように置き換えてみましょう。



クリスマス編：フライドチキン→ローストチキンやローストビーフ ★少しでも油の少ないものへ  
 ショートケーキ→チーズケーキ ★最近は様々な低糖質ケーキも販売されています  
 お正月編：糖質が高く食べ過ぎに注意したいおせち→伊達巻、黒豆、栗きんとん、錦卵、お多福豆  
 糖質が低く食物繊維やたんぱく質が摂れるおすすめおせち→紅白なます、たたきごぼう、  
 煮しめ、ぶりの照焼

おもちの食べ過ぎに  
 注意！

お餅は、角餅1個(約50g前後)で約120kcalと以外に高カロリー。  
 1食で2個までが無難です。

★お汁粉やきなこ餅よりも、シンプルな磯辺餅や野菜たっぷり具沢山の雑煮にして食べるのがおすすめ

- ③ アルコールは要注意！  
 ⇒ アルコール類はエネルギーが高くて栄養素はほとんど含まれていません。アルコールを飲む  
 ことで節制がなくなり、ますます飲んだり食べたりする量が増え、血糖コントロールが乱れる  
 原因となります。控えめを心がけましょう。

※症状や治療法によって飲酒が許可される条件は異なります。  
 必ず主治医にご相談ください



Point  
 次号！  
 糖尿病教室～Part3～  
 お楽しみに！

食べ物だけでなく、身体を動かして消費することも大切！  
 次回はリハビリテーション科より運動についてお伝えします♪