

相模台

さんぽみち

広報誌 第57号 2023.7 発行

健康診断受けていますか？

気になることがあれば  
早めの受診を！



Sei Kai

当ビル4F  
相模台健診クリニック

健康診断

人間ドック

相模台健診クリニック

- ◇ 相模台健診クリニックの紹介
- ◇ 相模台病院で受けられるシンプル検診
- ◇ 興生会 News
- ◇ 栄養科おすすめレシピ

## 確かな健康管理で、笑顔に満ちた毎日を応援します

現在私たちを取巻く世の中の環境は、急速な高齢化とともに、がん・心臓病・脳卒中・高血圧・糖尿病などのいわゆる生活習慣病の方、又将来において発症する恐れがある方が年々増加の一途を辿り、深刻な社会問題となっております。相模台健診クリニックではご本人はもとより、ご家族すべてが日々健康で明るい生活を過ごせるよう各種健康診断を提供しています。

来所健診の他には企業健診、そして次世代を担う若者のために学校健診等の訪問健診にも積極的に力を注ぎ、健診結果を生かした適切な健康指導と、時に治療を要する場合には関連施設・相模台病院の各科専門医師が最先端の医療を提供し、グループ全体が一丸となって皆様の健康管理を支援いたします。



### 健診の目的

- 自覚症状のないときから病気を**早期発見**し、**早期治療**を行って病気の進行を止める。
- 病気になる前の段階で、悪い生活習慣を見直して健康づくりのきっかけをつくる。
- 健康時の自分の状態を知る。
- 繰り返し受けることで、自分の健康の物差し（自分の正常範囲）を作る。

相模台健診クリニック レントゲン室

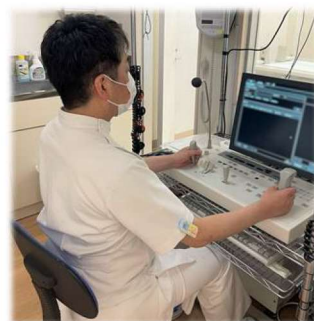


健康診断における放射線科の役割は、体の外からでは分からない疾患の早期発見、原因究明にあります。

「胸部X線」での検査では、肺結核、肺がん、肺炎、気管支炎、肺気腫などの呼吸器疾患を見つけることができます。

「上部消化管X線」での検査では、食道・胃・十二指腸のがん、炎症、腫瘍、ポリープなどの内臓疾患を見つけることができます。

健康診断の結果、精密検査が必要な場合には、連携している相模台病院において、CT、MRI、マンモグラフィーなどでさらに詳しく調べられます。どんな疾患でも早期発見が大事ですので、まずは健康診断を受診しましょう。そしてできれば、定期的な受診をお勧めします。



相模台病院 放射線科 箭内 信行

相模台健診クリニックには患者様のニーズに合わせた様々なコースがあり、充実の検査項目となっています。

○：実施項目    △：医師の判断に基づき選択的に実施する項目

分類	疑われる疾患	検査項目	人間ドック	生活習慣病	法定健診	特定健診	
身体計測	肥満	身長、体重、BMI、腹囲	○	○	○	○	
		肥満度	○			○	
循環器検査	高血圧、低血圧、不整脈、心臓肥大、心筋梗塞など	血圧	○	○	○	○	
		心電図	○	○	○	△	
		心拍数	○				
眼科検査	近視、遠視、緑内障、白内障、眼底出血など	視力	○	○	○		
		眼底	○			△	
		眼圧	○				
聴力検査	聴力障害	聴力	○	○	○		
呼吸器検査	肺結核、肺がん、肺炎、気管支炎、肺気腫など	胸部X線	○	○	○		
		呼吸機能	○				
胃がん検査	食道がん、胃がん、十二指腸のがん、炎症、腫瘍、ポリープなど	上部消化管X線 上部消化管内視鏡(追加料金あり)	○ いずれかで実施	○ いずれかで実施			
腹部検査	肝・膵・腎など各種臓器の炎症、結石、腫瘍など	腹部超音波	○				
採血検査	血液学	白血球 (WBC)	○	○			
		赤血球 (RBC)	○	○	○	△	
		血色素量 (ヘモグロビン)	○	○			
		ヘマトクリット (Ht)	○	○		△	
		血小板 (PLT)	○				
	肝機能	肝臓がん、肝硬変、肝炎、脂肪肝、アルコール性肝炎、膠原病など	AST (GOT)、ALT (GPT)、 $\gamma$ -GTP	○	○	○	○
			アルカリフォスファターゼ (ALP)	○	○		
			総蛋白(TP)、アルブミン(ALB)、総ビリルビン (T-Bil)、LDH、LAP、Cho-E	○			
	膵機能	急性・慢性膵炎	血清アミラーゼ	○			
	脂質	動脈硬化、肥満症、高脂血症など	総コレステロール (TC)	○	○		
			HDL-コレステロール (HDL-C)	○	○	○	
			LDL-コレステロール (LDL-C) 中性脂肪 (TG)	○	○		○
	腎機能	痛風、腎結石、糖尿病性腎炎、脱水症など	尿酸 (UA)	○	○		
			尿素窒素 (BUN)	○			
			クレアチニン (CRE)	○	○		△
			eGFR	○			△
			ナトリウム、カリウム、無機りん、クロール、カルシウム	○			
	糖代謝	糖尿病	空腹時血糖	○	○	○	
			ヘモグロビン A1c (HbA1c)	○			○ いずれかで実施
血清学	各臓器炎症、外傷、感染症など	CRP、RF、ASO、血沈、ガラス板法、RPR、TPHA 法、HBs抗原・抗体 HCV 抗体、	○				
		血液型 (ABO 式・Rh(D)) (初回受診時のみ)	○				
尿検査	腎疾患、尿路感染症など	蛋白、糖	○	○	○	○	
		潜血	○	○			
		ウロビリノーゲン、PH、比重、沈渣	○				
大腸がん検査	大腸がん、ポリープなど	便潜血 (2日法)	○	○			
生活指導・栄養指導			○				
問診・診察、質問票 (特定健診質問項目含む)、結果通知			○	○	○	○	

※上記の他に「婦人科検査」などがオプションで御座います。詳しくはホームページ閲覧、またはお電話にてお問い合わせください。



胃部検診車



胸部検診車

◆相模台健診クリニック 利用案内

- 人間ドック（半日：基本コース）
- 生活習慣病予防健診（協会けんぽ）
- 法定健診
- 特定健診
- 特殊健診（塵肺・有機・鉛等）

◆出張健診のご案内

基本50名様以上のお申込みで、健診機器とともにスタッフが事業所へ出張いたします。業務を中断することなく移動時間を節約し、健診を受ける事が可能です。エリアなど詳細はお問い合わせください。

※その他詳細は、お電話でお問合せ、またはホームページをご参照ください。



電話：046-256-9235

日本は世界でも最も盛んに「けんしん（健診と検診）」が行われている国です。「健診」とは「健康診断」の略で健康であることの確認と説明されています。必ずしも疾患の存否を確認するものではありません。特定健康診断（通称メタボ健診）と人間ドック健診がこれにあたります。一方、「検診」は「検査・診断」の略で特定の病気を発見する目的で行われるものと説明されています。がん検診が典型例です。

病気は、発症してからの治療も重要ですが、その発症を予防する手立てがより大切です。国は健康寿命を延伸し、生活の質を高めていくために、一次から三次予防の3段階に分けて設定しています。一次予防とは、生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病などを予防することです。ワクチン接種、教育、啓発なども含まれます。現在本邦において広く、地域や職域または学校で行われている健診・検診は疾病の早期発見・早期治療を目的としたもので、二次予防です。三次予防とは、病気が発症した後に、必要な治療を受け、永続的な機能障害の回避と再発防止を図ることをいい、機能訓練が含まれます。

相模台健診クリニックは一次、二次予防の一翼を担っています。皆様の健康増進のお手伝いをさせて頂いています。ぜひ、「けんしん」を積極的に受けて頂きたいと思います。その際には健康について何でもお気軽にご相談ください。

相模台健診クリニック 施設長 相馬 一亥



座間市 国民健康保険 加入者の方へ

人間ドックの費用助成（上限1万円）を行っています。

- ◆ 40歳～74歳で、一定の要件を満たす方が対象です。詳しくは、座間市役所保険年金課までお問合せください。（046-252-7672） またはホームページもご参照ください。



全国健康保険協会会員の方へ

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減を行っています。

- ◆ 軽減前最高7,169円が、軽減後は最高5,282円になります。詳しくはホームページをご参照ください。



# 相模台病院で受けられるシンプル検診

## シンプル乳がん検診

- ・ 料金  
■ 5,500円（消費税込み）  
視触診はオプションとなります(+5,500円)
- ・ 検査内容  
■ マンモグラフィ検査  
最新鋭のデジタルマンモグラフィ装置で質の高い検査を行います
- ・ 受診の流れ

### 予約

- お電話で予約してください
- 046-256-0011（月～金：9時～17時）

### 準備

- ホームページより問診表をダウンロードし、印刷してから記載してください

問診表のダウンロード ⇒



- ダウンロードできない場合には、当日来院後のご記載でもかまいません

### 検査当日

- 総合受付で問診表をご提出ください
- 放射線科で検査着へ着替えてください
- マンモグラフィ検査を行います（15分程度かかります）

### 結果

- 結果は後日郵送します（2週間程度）

## シンプル脳検診

- ・ 料金  
■ 22,000円（消費税込み）
- ・ 検査内容  
■ MRI（脳実質撮影）  
■ MRA（脳血管撮影）  
■ VSRD（認知症検査）
- ・ 受診の流れ

### 予約

- お電話で予約してください
- 046-256-0011（月～金：9時～17時）

### 準備

- ホームページより問診表をダウンロードし、印刷してから記載してください

問診表のダウンロード ⇒



- 郵送での送付をご希望の際は予約時にお申し出ください

### 検査当日

- 総合受付で問診表をご提出ください
- 放射線科で検査着へ着替えてください
- MRI検査を行います（30分程度かかります）

### 結果

- 結果は後日郵送します（2週間程度）

### 注意事項

- ◎ 検査を受けられるまでに、説明文書をよく確認して問診表を記載してください。
- ◎ 検査の際のお食事制限などはありません。
- ◎ マンモグラフィ検査は、豊胸手術をされた方やペースメーカーを装着されている方は受けられません。
- ◎ MRI検査は磁気を用いた検査の為、体内に金属を装着している方や入れ墨がある方は受けられない可能性もあります。

## ① CT 検査機器が新しくなりました



- ・従来型のCTより被ばく量2割減
  - ・体重 227kg まで撮影可能
- これまで以上に幅広いニーズに対応可能になりました。

令和5年度を迎え、長年懸案であったCT検査機器を5月の連休を利用し更新いたしましたので、ご報告いたします。

従来のCT検査機器は購入後17年目を迎え、最近では、ほぼ毎月位の頻度で不具合が生じており、検査ご利用の患者様には多大なご迷惑をかけておりました。また当院では、座間・綾瀬地区の2次救急医療の輪番を月9日間行っており、今後急な故障が発生し十分な検査ができず、ご迷惑をお掛けすることはできないと考え、従来の機種より安全で患者様への被ばく量の少ない最新のCT検査機器を導入いたしました。

これにより故障などで患者様にご迷惑をおかけすることなく、安全で高度な診療が安心してできるようになりましたので、ご利用よろしくお願い申し上げます。なお、近隣のクリニックな

どの先生方につきましても、ご依頼いただければ迅速に予約対応していこうと考えておりますので、ご連絡いただければ幸いです。CTだけでなくMRIの検査予約も受け付けておりますので当院までご連絡いただければと思います。御利用申出の方よろしくお願い申し上げます。

相模台病院 院長 井原 厚

医療機関さま専用お問い合わせ先：046-256-0533（患者総合相談室）

クリニックの先生方から放射線科に依頼されたCT MRIに関しましては、検査後会計時にCD-Rでのお渡しが可能です。大抵は報告書もCD-Rと同時に お渡し可能ですが、日によっては翌日 fax とさせていただきますので、申し込み時に確認をお願いします。また、次回貴院を受診するまで日が空く場合は、後日郵送可として頂けると助かります。

放射線科部長 西 直子

## ② 田中看護部長が令和5年春の叙勲を受章しました！



日頃より看護部の活動にご支援ご鞭撻を頂き感謝申し上げます。

私事ですが、令和5年春の叙勲を受章しました。

昭和56年3月に大津赤十字看護専門学校を卒業後、平成8年にJCHO（地域医療機能推進機構）に籍を置き、滋賀県・三重県・神奈川県・埼玉県と地域医療の発展に尽力してまいりました。平成26年四日市羽津医療センターの看護部長として就任し

三重県初の地域包括ケア病棟の開設、相模野病院では入退院支援センターの設立と訪問看護ステーションの開設、埼玉メディカルセンターでは多くの新型コロナウイルスの陽性患者を受け入れたことなどが功績として認められ今回の受



章となりました。現在、相模台病院の看護部長を拝命し2年目となり、地域の皆様が安全で安心できる医療・ケアを提供できるよう邁進していく所存でございます。看護管理者の役割は、「病院の経営目標の達成」と「人材の人財化」であるというポリシーを持ち、今後も受章に恥じないよう地域医療に貢献していきたいと思っております。

看護部長・認定看護管理者 田中 敬子



### ③ 内視鏡検査枠拡大しました

新任の先生を迎え、火曜日と木曜日の内視鏡検査枠を拡大しました。  
 これまで以上に多くの患者様を検査できるようになり、患者様の健康増進に努めてまいります。また、以下の対象の方は、診察無しで検査を受けれます。  
 ※対象者：座間市内在住で令和5年4月1日時点で50歳以上の偶数年齢の方。  
 ※上記対象者の方でも対象外になる方がいらっしゃいます。  
 詳しくは電話にてお問い合わせください：046-256-0011（代表）



### 🍴 夏バテ防止に！ 🍴 栄養科おすすめレシピ



#### 🌻 ジャージャーそうめん 🌻

#### 材料(2人前)

そうめん	1人前(100g)	☆水	50cc
豚ひき肉	100g	☆しょう油	小さじ2
なす	1/2本	☆酒	大さじ1/2
きゅうり	1/3本	☆砂糖	大さじ1/2
トマト	1/4個	☆味噌	小さじ1/2
豆板醤	少々	☆鶏ガラだし	小さじ1/2

#### 作り方

1. そうめんは茹でて、よく冷やしておきます。
2. 豚ひき肉を炒めます
3. 火が通ったら小さく切ったなすと豆板醤を加えてさらに炒めます
4. ☆の調味料を加えて煮詰めます
5. きゅうりは千切り、トマトはくし切りにします
6. よく冷えたそうめんに4と5を盛り付けたら完成！

#### 栄養量(1人前)

エネルギー	644kcal
たんぱく質	29.7g
脂質	18.7g
炭水化物	82.5g
食塩相当量	3.4g

#### 栄養・調理ポイント♪

豚肉に含まれているビタミン B1 は疲労回復に欠かせない栄養素の一つです。元気がない、体がだるいと感じる際に炭水化物などの糖質をエネルギーに変えて疲労回復を促進し、夏バテ予防になります。また、旬の夏野菜も栄養価が高いため、暑い夏を元気に乗り切る上で欠かせない食品です。栄養満点の食事を食べて、暑い夏も元気に楽しく過ごしましょう。



相模台病院 診療支援部 栄養科

## 興生会の理念

私たちは、地域皆様の健康増進のため、安全で安心できる医療・介護を提供します。

### 基本方針

1. 説明と同意に基づき、良質な医療・介護を提供します。
2. チーム医療(医療・介護)を確立し、全人的医療を提供します。
3. 近隣の医療機関と連携し、地域皆様の心身の健康を守ります。
4. 豊かな人間性と強い使命感を持った医療人を育てます。

### 【小田急相模原駅バス停撤去のお知らせ】

この度、行政からの指導により小田急相模原駅の病院送迎バス停を令和5年6月30日に撤去することとなりました。大変ご迷惑をお掛けいたしますが、バス停撤去後は相模台病院ホームページで時刻表等ご確認していただきますようお願い申し上げます。尚、バス停撤去後のバス乗降場所および時刻表の変更はございません。



小田急相模原駅 南口

バス発着場



### 無料! 相模台病院 送迎バス 運行コースマップ

※バスの車両は、運行状況により変わる場合がございます。

### ◆送迎バス時刻表◆

#### 小田急相模原コース(平日・土曜日) 中央林間コース(平日・土曜日)

南口発	病院発
7 50	7
8 10 28 50	8
9 10 30 50	9 5 25 45
10 10 30 50	10 5 25 45
11 10 30 50	11 5 25 45
12 10 50	12 5 45
13 10 40	13 5 35
14 10 40	14 5 35
15 10 40	15 5 35
16 10 40	16 5 35
17 10 40	17 5 35
18 10 40	18 5 35
19 10	19 5 35

小田急電鉄北口発	病院発
7 40	7
8 10 45	8
9 35	9 15
10 25	10 5 55
11 15	11 45
12 5	12 40
13 0 40	13 20
14 35	14 15
15 25	15 5 55
16 15	16 45
17 5 50	17 30
18 35	18 15 55

赤字は土曜日運休となります。 ※日曜・祝祭日、休診日はすべて運休となります。

- お願い
  - 発熱がある方のご乗車はご遠慮ください。
  - 車イスでのご利用には対応しておりません。
  - 交通事情により時刻表通りに運行できない場合がございます。
  - 途中降車はできません。
  - 満席の場合はご乗車でできませんのでご了承ください。
  - 相模台病院及び関連施設にお越しの方以外のご利用はできません。運転手が行き先をおたずねする場合がございます。

**座間市コミュニティバス「ザマフレンド号」(有料)をご利用の患者様・ご家族様へ**

- ◆B 小松原・病院経由コースでは「相模台病院」にて下車していただくと病院正面玄関となります。
- ◆C 相模が丘コースでは「小田急住宅入口」または「相模が丘」にて下車されますと、病院まで徒歩5～6分の距離となります。