

一人ひとりに寄り添い身近な存在に

TAKE FREE
ご自由にお取りください

かし和

2025.9 45

柏市立柏病院広報誌

特集

骨粗しょう症って どんな病気？～予防と対策を知ろう～

- 🔍 がんは身近な病気です 人間ドック受けていますか？
- 🔍 健康は日々の食事から かし和食卓日記・当院の行事食をご紹介します

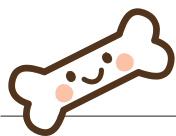
topic

- 高額療養費制度・マイナンバー保険証について

かし和 INFORMATION

- 糖尿病センターの市民講座を開催しました

骨粗しょう症ってどんな病気？ ～予防と対策を知ろう～



骨粗しょう症とは？



骨粗しょう症ってよく聞くんですけど、
どんな病気なんですか？

骨粗しょう症は、骨の量が減る、また骨の質が低下することで骨が弱くなり、**骨折しやすくなる病気**です。



整形外科 科長
南 徳彦先生



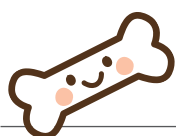
私は牛乳も飲むし、魚も好きなんです。
カルシウムは十分とってるから安心ですね。

骨粗しょう症の主な原因は、カルシウム不足だけではないのですよ。**古い骨が新しい骨に生まれ変わる時のバランスが問題**なのです。



骨って生まれ変わるんですか？
それって成長期だけの話ですよ？

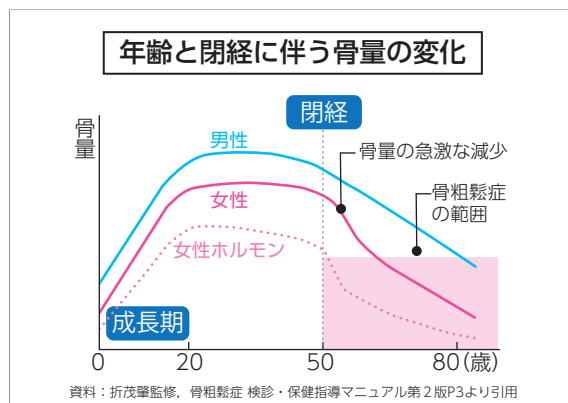
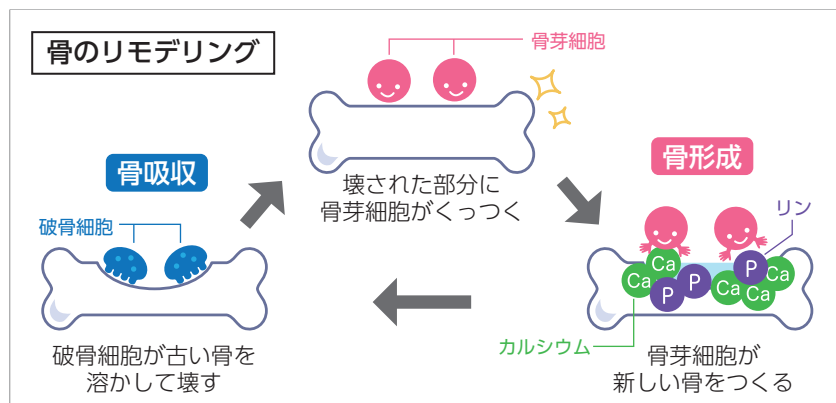
では、**骨の仕組み**から勉強していきましょう。



骨は常に生まれ変わっている？ ～リモデリングと骨量の変化について～

骨は「リモデリング」といって下の図のように、常に古い骨を壊す作業（骨吸収）と新しい骨を作る作業（骨形成）の両方が繰り返され骨が生まれ変わっており、約3～4年で全身の骨が生まれ変わるといわれています。様々な原因によって、骨を壊す作業の量が骨を作る作業を上回った場合に、骨量の減少が始まります。**骨粗しょう症の薬は、破骨細胞の働きを抑えて、骨の生まれ変わりのバランスを正常に戻すことを目的**としています。

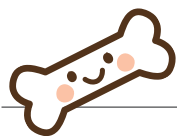
また、私たちの骨量は年齢によって変化しています。成長期から骨量は増えていき、女性は15～18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達し、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。その後加齢に伴い徐々に低下し、女性では50歳前後で閉経に伴う女性ホルモンの変化により骨量が急激に減少していきます。そのため、**若いうちから骨量を増やすことが大切**です。





そうだったんですね。
でも私の骨量はどうやって
わかるんですか？

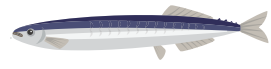
それは採血や骨密度検査でわかります。
では、骨粗しょう症にならないための栄養と
運動の話をしましょう。



骨粗しょう症の予防と対策について

栄養について

骨を強くするために摂取したい重要な栄養素は、**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**です。各栄養素の役割としては、カルシウムは骨の重要な構成成分、ビタミンDはカルシウムを効率よく体に吸収させる、ビタミンKはカルシウムを骨に定着させるための栄養素となっています。なお、ビタミンDは紫外線に当たることによって皮膚でも作られるため、近所をお散歩し適度に日光に当たることも良いでしょう。ひとつの栄養素に偏らず、普段の食事から様々な栄養素をバランスよく摂ることを心がけましょう。

栄養素	多く含まれる食品
カルシウム	乳製品、木綿豆腐、納豆、干しエビ、しらす干し、 いわし丸干し 緑黄色野菜（チンゲン菜、小松菜） など   
ビタミンD	紅鮭、イワシ、ニシン、サンマ、 干しいたけ、きくらげ など   
ビタミンK	納豆、小松菜、ほうれん草 など  

運動について

これから紹介する運動は、骨を強くすると言われています。膝や腰に痛みがある方は無理せず、転倒に気を付けながら行いましょう。

①片足立ち

ポイント

- ①姿勢をまっすぐにしましょう。
- ②支えが必要な人は十分注意して、机に手や指をついて行いましょう。

1日の目安：左右1分間ずつ
1日3回



②ウォーキング

ポイント

- ①胸を張って良い姿勢で歩きましょう。
- ②天気の良い日に、日光にあたりながら**20分～30分**程度行いましょう。
時間や距離は自分の体力に応じて適宜増減しましょう。



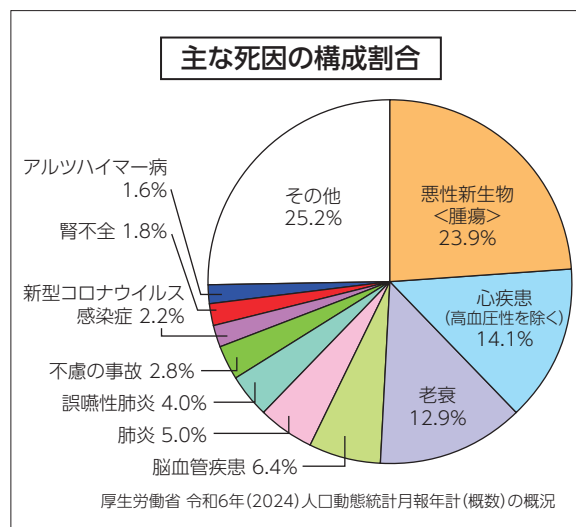
骨粗しょう症の治療は、年齢を重ねた時の準備です。
早期の予防と検査、適切な治療が大切です。
今回の内容を是非実践していただき、骨の健康を維持していきましょう。

がんは身近な病気です

人間ドック受けていますか？

厚生労働省の集計によると死因の1位は悪性新生物（がん）が約3割（4～6人に1人）を占めています。また、**日本人が生涯でがんにかかる確率は男女ともに2人に1人**というデータがあります。がんは早期発見・早期治療が重要であり、定期的な検診や健康的な生活習慣がとても大切です。そのため、30代から人間ドックを受診することが推奨されています。40代以降では生活習慣病のリスクが高まり、特に50代以降でがんにかかる確率が急増し、高齢になるほど上昇するため、年1回の受診が望ましいです。

人間ドックは自覚症状がない**病気の早期発見**や**健康増進**を目的とし、健康診断よりも多くの検査項目によって、より詳しく全身を調べることができます。当院で受けられる人間ドックをご紹介します。ご自身にあった検診を受診し、健康の維持に役立てましょう。



ドックコース紹介

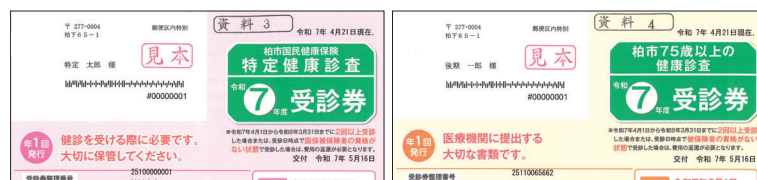
人間ドック

	(税込)
上部消化管X線(バリウム)	44,000円
上部消化管内視鏡(カメラ)	47,300円
// 鎮静剤使用	51,150円

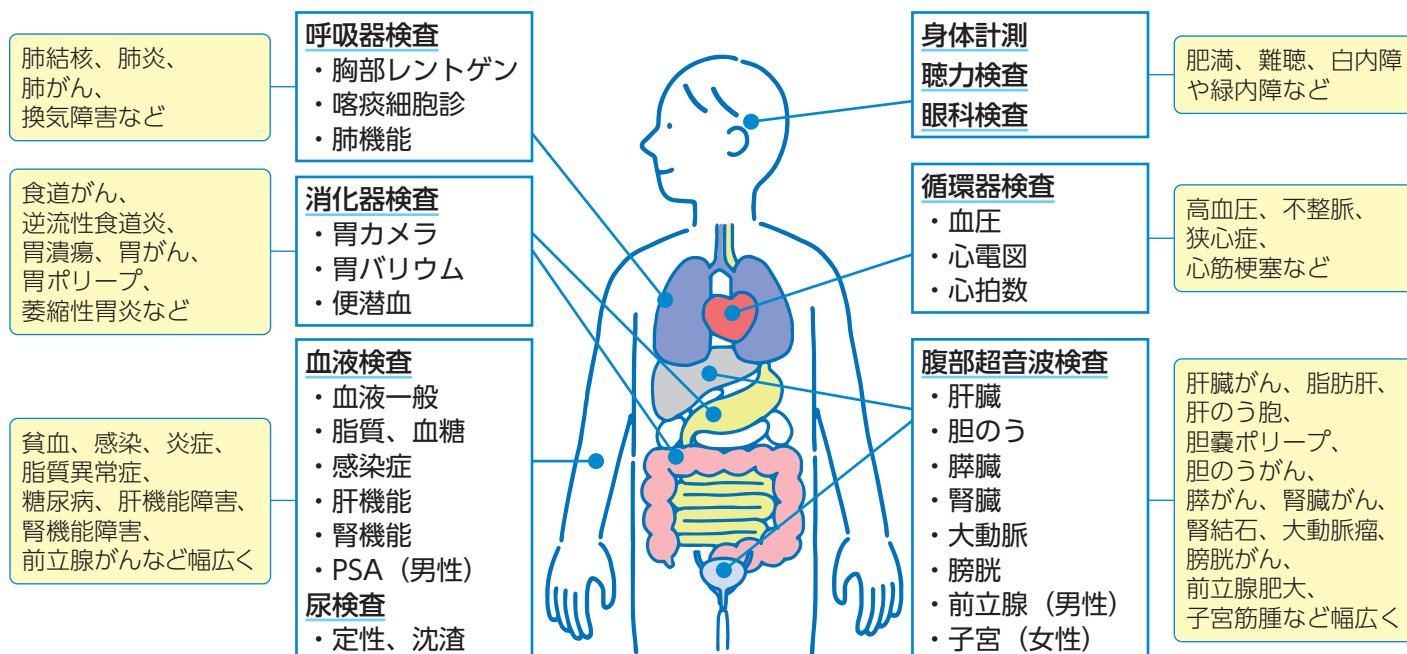
脳単独ドック

	(税込)
一般の方	39,600円
柏市健診利用の方	47,300円

柏市の健診を利用し、お得にドックを受けることができます。
特定健康診査受診券とドック助成券を持参の方は15,000円、75歳以上の健診受診券を持参の方は10,000円の助成が出ます。



人間ドックの基本項目



脳単独ドックの基本項目

一般の方

頭部MRI・MRA検査
頸動脈超音波検査
動脈硬化検査（CAVI・ABI）

柏市健診利用の方

頭部MRI・MRA検査
頸動脈超音波検査
動脈硬化検査（CAVI・ABI）



柏市健診分の採血、検尿、心電図、問診



脳梗塞や脳出血、脳動脈瘤、脳血管、頸動脈の狭窄の有無、動脈硬化の程度など

人間ドックのオプション項目

15種類の検査が追加可能です。

検査区分	料金(税込)
脳ドック（頭部MRI・MRA、頸動脈超音波）	33,000円
頸動脈超音波	5,600円
子宮がん検診（頸部細胞診）	3,300円
乳がん検診（マンモグラフィ）	4,400円
乳がん検診（乳腺超音波）	3,850円
骨密度（DEXA法）	4,400円
腫瘍マーカー（消化器セット）	5,500円
腫瘍マーカー（女性セット）	3,300円
甲状腺機能	4,400円
ピロリ菌抗体	1,650円
動脈硬化（CAVI、ABI）	1,650円
内臓脂肪（腹部CT）	5,500円
肺がん検診（胸部CT）	11,000円
大腸内視鏡	16,000円
心臓超音波	9,900円

年代別のおすすめ検査

30代以降に

- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診



40代以降に

- 大腸内視鏡
- 肺がん検診
- 心臓超音波
- 頭部MRI



50代以降に

女性：骨密度



その他、柏市健診やがん検診

当院では、柏市特定健診や75歳以上の健診の個別健診、プレ特定健診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検査などの柏市健診の他、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診も承っています。

お気軽にお申込み、お問い合わせください。

申し込み方法

2階健診センター窓口、もしくはお電話にてご予約を承ります。
ご予約は遅くともご希望日の1ヵ月前までにお申し込みください。



お電話での
申し込み
お問い合わせ先

健診センター・人間ドック宛て

TEL：04-7134-2000（代表）

平日（ドック） 10：00～16：00
（健診） 14：00～16：00
土曜日 10：00～11：30

健康維持には定期的な検診と日頃からの健康的な生活習慣が大切です。
皆様の大切な命を守るため、人間ドックを受けましょう。

生揚げの炒め物



※当院で実際に提供している病院食です

ワンポイントアドバイス

- 生揚げはカルシウムが多い食材です。ビタミンK、Cが含まれるチンゲン菜とともに摂取することで、骨へのカルシウム吸収率があがります。
- 御飯に干しエビやしらすなどの小魚を混ぜるとカルシウムの摂取量を増やすことができます。干しエビは10gでカルシウムが約710mg含まれています。
- 1日に必要なカルシウム650～800mgのうち、牛乳コップ一杯（200ml）で約1/3を摂取できます。牛乳が飲めない方は、ヨーグルトやチーズを食事に摂り入れることを心掛けましょう。



骨粗しょう症予防に大切な栄養

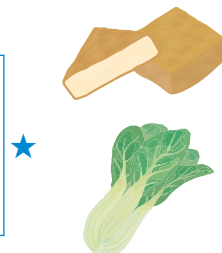
予防に必要な栄養素として、最も重要な栄養素はカルシウムですが、摂取したカルシウムの吸収を促進するビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを補助するビタミンK、骨質を良くするビタミンB6、ビタミンB12、葉酸なども十分に摂取することが大切です。

●材料(2人分)

生揚げ	120g	たまねぎ	40g(中サイズ1/6)
鶏ひき肉	30g	にんじん	20g(中サイズ1/7)
		チンゲン菜	100g(1株)

調味料

サラダ油	4g(小さじ1杯)
オイスターソース	8g(小さじ1.5杯)
醤油	8g(小さじ2杯)
みりん	4g(小さじ1杯)
中華味	2g
合成清酒	2g(小さじ1/2杯)
片栗粉	1g
水	少々(片栗粉が溶ける程度)



●1人分の成分値

熱量	161kcal	塩分	1.2g
炭水化物	6.7g	カルシウム	203mg
脂質	10.7g	ビタミンK	66μg
たん白質	9.4g		

●作り方

- 生揚げはさいころ状に、たまねぎ、にんじんは千切り、チンゲン菜は5センチ幅に切る。
- 生揚げは湯をかけ、油抜きし、チンゲン菜は沸騰湯でサッと茹でる。
- サラダ油をひき、鶏ひき肉を炒め、生揚げとたまねぎ、にんじん、チンゲン菜を入れて炒める。
- ★調味料を入れて加熱する。
- 調味液が沸騰したら、少量の水を加えて溶いた片栗粉を入れて加熱する。
- トロミが付いたら火を止め、盛り付ける。



当院の行事食をご紹介します

当院では、入院生活が続く患者さんに、食事でも季節を感じていただくため、行事食にこだわっています。

6月21日 夏至

- あさりの炊き込みご飯
- 冬瓜の海老と枝豆のあんかけ
- 豚しゃぶ
- すまし汁
- キュウリとトマトのマリネ
- あじさいゼリー

こだわりポイント

- 夏が旬の冬瓜、枝豆を使用し、デザートはあじさいをイメージしました。
- 梅雨のジメジメや暑さを乗り切れるよう、主菜はポン酢を和えてさっぱりとした豚しゃぶにしました。



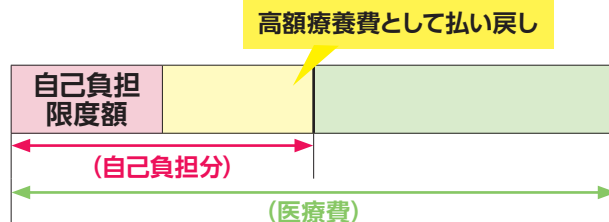
topic 高額療養費制度・マイナンバー保険証について

高額療養費制度とは？

同一月に払った医療費の自己負担のうち、**限度額を超えた分について払い戻しを受けられる制度**です。

自己負担の限度額は年齢や所得によって異なります。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。



高額療養費の申請方法

病院で医療費を支払う



申請書類を提出する



高額療養費が払い戻される

支払額が、自己負担限度額を超えているか確認する。

加入している公的医療保険や市区町村の窓口で高額療養費の申請書入手し、必要事項を記入のうえ必要書類を添えて申請する。

申請時に提出した口座へ入金される。

●申請から払い戻しは左記の流れで行われますが、**高額であっても一度お支払いが発生**します。用意する書類や、窓口に出向かなければならないなど、**煩雑な手続きが伴います**。

●一方、マイナンバーカードを保険証にする「マイナ保険証」を利用する方法もあります。

マイナ保険証を利用していただくと・・・



1. 保険証資格を迅速に確認できます。

公費負担医療の受給者証（指定難病・特定疾患・子ども医療・心身障害者医療など）は、従来どおり窓口で受給者証を提示していただきます。

2. より適切な診療を受けることができます。

他の医療機関などにおけるお薬や特定健診の情報提供に同意していただくことにより、今までに使ったお薬情報などを当院の医師と共有することができます。

（※現在、実行に向け調整中です。）

3. 限度額の情報提供に同意していただくことにより、**申請手続き無しで高額療養費制度の限度額を超えるお支払いが免除されます**。

4. 医療費控除が簡単になります。

マイナ保険証を利用して支払った医療費の情報は、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」から確認できます。さらに、国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を連携させることで、確定申告書に1年間の医療費を自動で入力できます。**もしも医療機関で受け取った領収書を紛失してしまっても安心です**。

注：それに該当しない医療費の領収書（自費診療の支払い・通院費・ドラッグストアでの医薬品購入など）は自宅で5年間保存する必要があります。

当院のマイナンバーカード健康保険利用(マイナ保険証)への取り組み

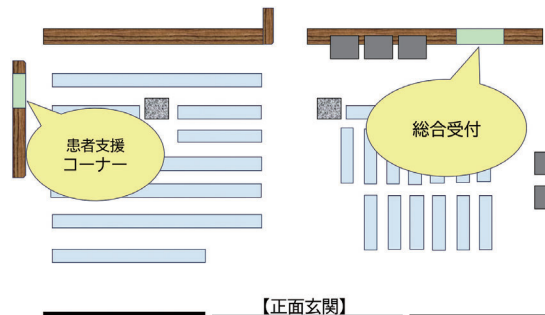
当院では、

- 総合受付
- 患者支援コーナー

の2か所で「マイナタッチ」による確認を行っております。



従来の保険証（例えば国民健康保険や後期高齢者医療制度の場合）の多くは**2025年7月か8月が有効期限**となります。



マイナ保険証以外に使用できるもの

何らかの理由でマイナ保険証の利用できない方は、これまでの健康保険証と同じように、『資格確認書』を使うことができます。





糖尿病センターの市民講座開催

7月5日【糖尿病を知る】をテーマに糖尿病センター主催の市民講座が開催されました。

好評により事前予約でいっぱいとなり、会場では参加された方々の熱心な姿が見られました。

- ・糖尿病センター長（稲澤 健志 医師）：
「早期に治療を始めることの大切さ」について
- ・管理栄養士：「食事療法」について
- ・理学療法士：「運動療法」について
- ・臨床検査技師：「動脈硬化の検査」について
- ・薬剤師：「低血糖の症状」について

など、病気や治療のことを楽しく学べる幅広い内容となりました。

10月6日にはアミュゼ柏で今年度2回目の市民講座を行います。テーマは【糖尿病と肝臓】です。院内掲示板、ホームページなどでお知らせしますので、皆様のご参加をお待ちしています。



稲澤医師による講演の様子

病院ホームページリニューアルのお知らせ

この度、病院ホームページを全面的にリニューアルいたしました。新しいデザインと機能により、より使いやすく、アクセスしやすいホームページに生まれ変わりました！スマートフォンやタブレットからも快適にご覧いただけるよう、デザインを一新しています。診療科目や医師・スタッフの紹介、診療時間やアクセス情報のほか、健診・人間ドック、予防接種などの情報、地域の皆様へ向けた情報などもわかりやすく確認できるようになっています。

また、「新棟建設計画」など、病院から発信する新しい情報もピックアップして掲載しています。

ぜひ新しいホームページをチェックしてみてください。



<https://kashiwacity-hp.or.jp>



今年も骨粗しょう症予防イベントを開催します

日時：10月17日（金）18:00～20:00
場所：柏市立柏病院 総合受付前

イベント内容

- 病院のブルーライトアップ
- 各専門職によるミニ講座
18:45頃開始予定
- 超音波による骨粗しょう症検査
- ベジミルによる野菜の摂取量検査
- 試供品やリーフレット提供

日時：10月18日（土）14:00～16:00
場所：モラージュ柏 モラージュホール

イベント内容

- 各専門職によるミニ講座
14:45頃開始予定
- 超音波による骨粗しょう症検査
- 試供品やリーフレット提供

※17日と18日の会場場所、開始時間が異なるためご注意ください。



皆様ふるって
ご参加下さい！



編集 後記



かし和45号をお読みいただきありがとうございます。
まだまだ暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

私は体力作りのために筋力トレーニングを始めました。皆様も体力作りのために、運動を始めるのはいかがでしょうか。

地域医療支援センター
榎本

健康と地域医療の発展に寄与する千葉県救急告示病院



〒277-0825 千葉県柏市布施1-3
TEL：04-7134-2000



柏市立柏病院ホームページ
<https://kashiwacity-hp.or.jp>

※バックナンバーをご覧いただけます

※本誌の無断転用・転載はご遠慮ください。