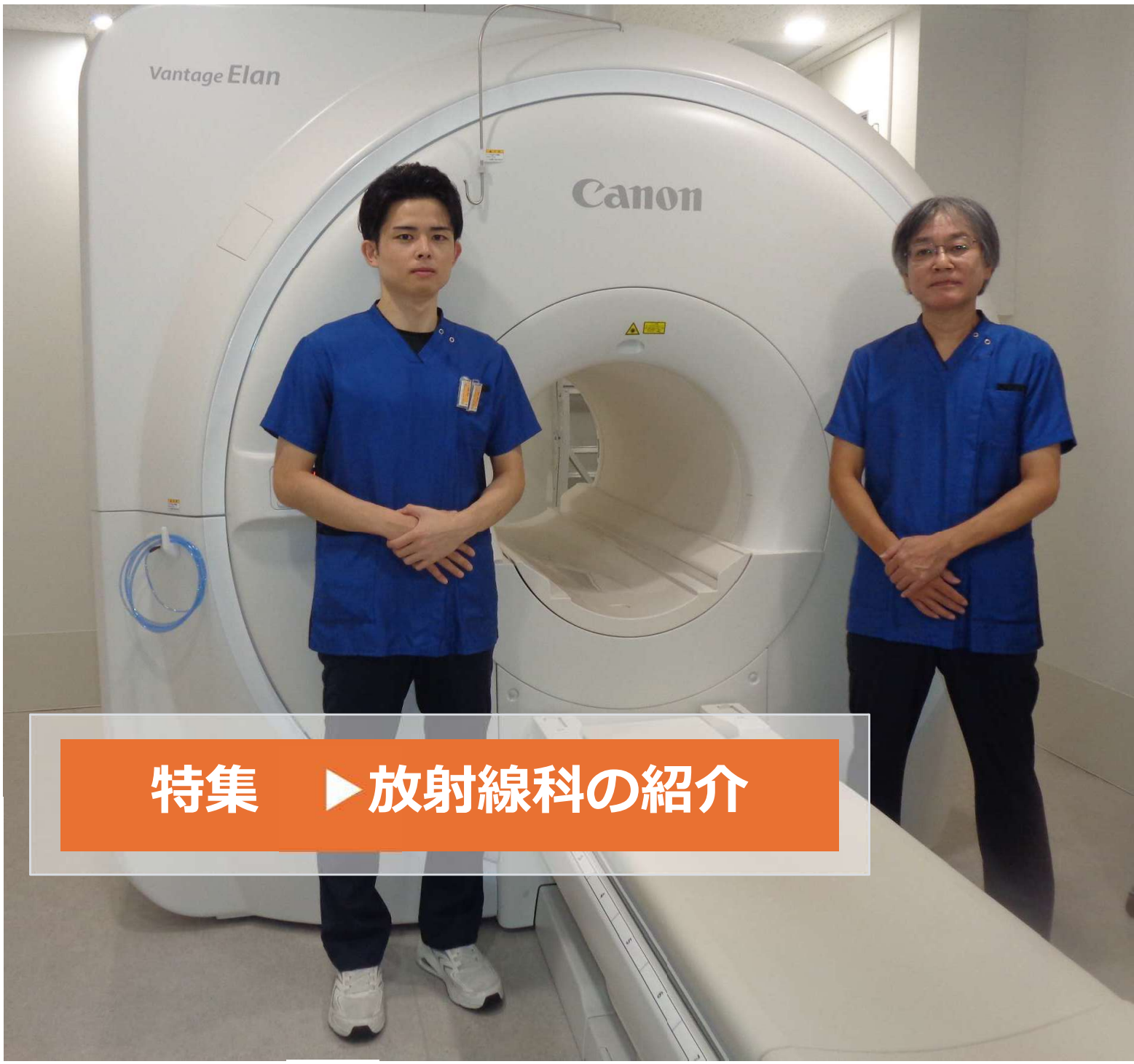
Take Free ご自由にお持ち帰り下さい

Vol.22
2026
秋号

Imagine
イマジン

今人(いまびと)=「Imagine」(いまじん):全ての方が心豊かに過ごせるように思いを込めて



特集 ▶放射線科の紹介

IMAMURA HOSPITAL

放射線科の 紹介

放射線科では、診療放射線技師２名が各種検査（レントゲン・骨密度・CT・MRIなど）や手術補助を行っています。　診療棟の建て替えに伴い検査装置を更新し、被ばく量の低減を実現しました。また、Web研修などを通じて技術向上に努めています。　今後も患者様に安心・安全で質の高い検査を提供できるよう、日々精進してまいります。

放射線科は2階にあります

レントゲン、CT、MRIなど、体の中の様子を画像で調べる検査を行っています。
診療放射線技師が、安全で正確な検査をお届けします。

検査を受けられる方へ ご案内の流れ

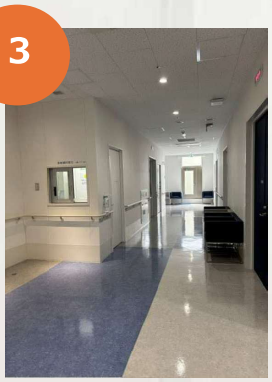
1

2階の放射線科受付窓口へお越しください。

2

ファイル(検査依頼書)を窓口へお出しください。

3



呼ばれるまで待合でお待ちください。技師がご案内します。

ご協力のお願い
検査室の扉は、技師の許可があるまで開けないでください。
検査室内では放射線や強い磁場を扱っています。安全のため、立ち入りは技師の案内のもとでお願いします。

医療放射線技師（Radiologic Technologist）

技師
菅　隆昌

撮影のスペシャリスト

私たちは、今回ご紹介しました機器を用い、診療に支障ないよう画像を作成、提出し、また、患者様に不快ないよう検査を行うよう努めております。
テレビCM等でもありましたように、背骨の、いつのまにか骨折も私たち日常で遭遇しております。何か痛み等ありましたら、お早目の受診をされてください。

スマイルNO.1スタッフ

技師
渡邉　賢政

診療放射線技師の渡邉です。私は、病院理念にもあるように、思いやりのある丁寧な対応を心がけて業務を行っています。
皆様に安心して検査を受けていただけるよう、日々精進してまいります。
今後ともよろしくお願いいたします。

放射線科の各種検査について

一般撮影（レントゲン検査）
胸部や腹部、骨などの状態を迅速に確認するための最も基本的な画像検査です。

CT検査
5～10分で広範囲や骨の細かい構造を鮮明に撮影。手軽に全身のスクリーニングや診断が可能です。

MRI検査
レントゲンやCTではわかりにくい、骨内部の損傷や筋肉・靭帯の痛みを放射線（被ばく）なしで詳しく調べます。

他医療機関さまからの、
ご依頼を受け付けております。
連携室までお問合せください。

迅速な診断（遠隔読影）
外部の画像診断専門医と連携し、最短2時間で正確なレポートを作成・還元します。

骨塩（コツエン）！

骨密度検査（DEXA法）
骨折予防の第一歩。ベッドに横になるだけで、5～10分で精度高く骨の状態がわかります（食事制限・痛みなし）

Q&A

Q：検査時間は？　A：5～10分程度です。
Q：食事制限は？　A：必要ありません。
Q：検査は痛いですか？　A：検査自体に痛みは一切ありません。

Pickup！

骨密度検査について

検査の手順

① 検査室入室後、必要に応じて検査着に着替えをしていただきます。
② 検査用ベッドに仰向けで寝ていただき、腰椎⇒股関節の順で検査を行います。
③ 終了後、検査結果の解析を行いますので廊下待合にてお待ちいただきます。
④ すべて合わせて10分程度で終わります。

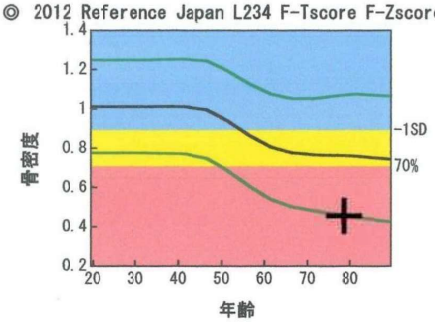
※実際の検査結果用紙です

骨密度測定結果

受診者番号	98	医療法人芝蘭会　今村病院	
名 前	イマムラ ハナコ　様		
年齢・性別	79 歳・女性	生年月日	1947/05/05
測定検査日	2026/10/03	測定部位	腰椎. 234
身 長	cm	体 重	kg

大分県大分市大手町3-2-29
TEL: 097-532-5181
FAX: 097-533-0116

◎ 2012 Reference Japan L234 F-Tscore F-Zscore



＋ あなたの骨密度です
青色の所 以上は心配ない区域です
黄色の所 少しは気をつけた方がいい区域です
赤色の所 骨密度が少なく注意が必要な区域です
この間は各年齢の平均骨密度範囲です

◎今回測定結果

腰椎. 234　を測定しました

あなたの骨密度は
0.454 g/cm²です
若い人と比較した値は
45 % -4.7SD です
同年代と比較した値は
60 % -2.0SD です
骨面積： 41.279 cm²　骨塩量： 18.748 g

骨密度：
骨に含まれるミネラル(カルシウム他)の量です
若い人と比較した値：
骨密度がもっとも多い、20～44 歳の骨密度を基準としたとき比較です。
この値が低くなると骨粗鬆症が疑われます。
-1SD 以上 は心配ありません。
-1SD 未満 は骨密度がやや低下しています。
食事・運動などの生活に気をつけましょう。
70% 以下 は一度、精密検査を受ける必要があります。
同年代と比較した値：
骨密度は年齢とともに少なくなっていきますがあなたの同年齢のかたの骨密度を基準としたときの比較です。

骨密度判定	要精検
コメント	今回の検査で、あなたの骨密度は、 若い成人の平均値と比較した場合、低下が目立ちます。 また、同年代の人に比べてもかなり低いといえます。 骨粗鬆症の疑いもありますので、担当医の指示を仰いでください。 バランスのよい食事や適度な運動を心がけましょう。（C16） あなたの次回測定日は2027年01月頃です。

印刷日時 2026年10月03日 09:29:03　Ver 3.06

グラフについて

横軸は年齢、縦軸は骨密度を示しています。
グラフ上の＋印があなたの骨密度です。

青い範囲：正常です。
特に心配はいりません。
黄の範囲：やや低下しています。
食事や運動など、生活習慣に気をつけましょう。
赤い範囲：骨粗しょう症の状態です。
治療を含め、医師と相談が必要です。

数値について

あなたの骨密度を、**若い人（20～44歳）**の平均値と、同年代の平均値と比べて%で示しています。

若い人の平均と比べて70%以下の場合は、骨密度が低く、先ほどのグラフでは**赤色の領域（骨粗しょう症）**になります。

年齢とともに骨密度は少しずつ低下し、特に女性は**閉経後に急激に減りやすい**特徴があります。骨密度が低いと、転倒などで**骨折しやすくなる**ため、自分の骨密度を知ることが予防の第一歩です。

骨密度検査は**5～10分ほどで気軽に受けられる**検査です。この機会に、ぜひ測定してみてください。

栄養科より

骨密度・骨質を維持・改善する為に必要な栄養素

骨密度検査で平均より低い判定、骨粗鬆症の疑いがある、また最近よくこけるなど、骨に不安がある方は薬剤療法はもちろん、**日々の食事や運動の見直しが重要です。**様々な栄養素が骨の密度の維持、骨の質を守るために働いています。**単体で摂取するよりも複合的に摂ると効率的です。**

【骨の密度の維持に必要な栄養素】

カルシウム・マグネシウム・ビタミンD・ビタミンK2・タンパク質

骨量を増やすには1日700～800ｍｇのカルシウムが必要とされています。
※耐用上限量は1日2500mg。サプリやカルシウム剤の使用時は注意が必要です。
カルシウムは吸収率が低い栄養素で、牛乳・乳製品でも40～50％程度、小魚や野菜、海藻からは20～30％程度と言われています。**ビタミンDやビタミンＫ２を含む食品と一緒に摂取する事でカルシウムの吸収・定着がUPします。**

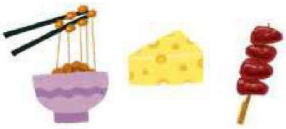
▶**カルシウムを多く含む食品　…　牛乳・乳製品・大豆・大豆製品・緑黄色野菜・小魚　等**

ビタミンDは腸管からのカルシウムの吸収等を助けます。日本人の食事摂取基準：18歳以上の男女のビタミンDの目安量は8.5μg/日。脂溶性のビタミンで、油と一緒に取ると吸収がよくなります。

▶**ビタミンDを多く含む食品　…　魚介類(特に鮭)・きのこ類　等**

ビタミンK2はカルシウムを骨に結合させる働きがあります。日本人の食事摂取基準：18歳以上の男女のビタミンＫの目安量は150μg/日。脂溶性のビタミンで、油と一緒に取ると吸収がよくなります。

▶**ビタミンK2を多く含む食品　…　納豆・チーズ、鶏レバー　等**



【骨の質を守るのに必要な栄養素】

タンパク質・ビタミンC・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸

骨の質を高めるコラーゲンの材料となるのがたんぱく質です。また骨折を防ぐには筋肉もしっかりしている必要があり、たんぱく質は、骨と筋肉を作るためにも欠かせない栄養素です。

▶**たんぱく質を多く含む食品　…　肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品　等**

⚠ **控えたい食品**

インスタント食品に多く含まれるリン、コーヒーやお茶に含まれるカフェイン、食塩、アルコールは過剰摂取によりカルシウムの吸収を低下させる恐れがありますので注意が必要です。

骨を強くするレシピ＆おやつ

鮭のバターポン酢焼き

◆材料(2人分)
- 生鮭　2切れ
- 片栗粉　大さじ１
- しめじ　1/4株
- 椎茸　中サイズ2個
- 油　小さじ2
- ポン酢　大さじ２
- 料理酒　小さじ２
- バター　10ｇ

※お好みのきのこでOK

◆作り方
- 生鮭の水気を拭き取り、片栗粉をまぶしておく。
- しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに割く。椎茸も同じ大きさぐらいにスライスする。
- フライパンに油を敷き、中火で鮭を両面焼く。
- しめじと椎茸も端に入れ、しんなりするまで焼く。

そこに酒とポン酢を入れ、鮭ときのこに絡ませてる。
- 最後にバターを入れ、溶けたら、器に盛り付ける。

※お好みでカボスを添えてもOK

カルシウムの吸収に必要なビタミンDを豊富に含んだ秋らしいレシピです★
鮭はたんぱく質も多く、きのこ類は食物繊維が豊富です。カボスを絞るとビタミンCも摂れ、より相乗効果が上がります◎

きな粉ヨーグルト

◆材料(１人分)
- プレーンヨーグルト　120ｇ
- きな粉　大さじ１
- オリゴ糖　お好み量

カルシウムとたんぱく質が同時に摂れる簡単おやつﾒﾆｭｰです★
プレーンヨーグルトにきな粉・オリゴ糖をかけると腸活にもなるのでオススメです◎

文・写真　作成
栄養科　管理栄養士　足立

レスパイト入院のご案内

レスパイト(respite)とは、一時休止・息抜きなど『休息』を意味する言葉でございます。
ご事情により一時的に自宅での介護・療養が困難になった場合に医療保険を利用して短期入院を行うことを“レスパイト入院”といいます。

＜ご対象＞

医療管理が必要でショートステイなど介護施設をご利用いただけない方。
また、退院先がご自宅となる方を対象としています。
期間は2週間程度です。専門的なリハビリテーションを行う事ができます。

＜こんな時ご利用いただけます＞

・介護に疲れた為、少しの間お休みしたい
・介護者が体調不良のため介護が行えない
・しばらく家族が家を留守にする
・医療ケアが必要だが受け入れ先が見つからない

＜ご利用の流れ＞今村病院、連携室にお問い合わせください。

※ホームページ『お問合わせ』フォームからのご相談も可能です。

お問い合わせ先:地域医療連携室(電話番号:097-533-0330　FAX番号:097-537-4480)

令和８年７月２２日（水）　CareTEX福岡に参加してきました。

第9回 CareTEX福岡に参加してきました。
CareTEXは、介護用品をはじめ、医療・介護施設向けの設備やサービスに特化した専門展示会です。
今回は、見守りシステムやケアフードなどの分野を中心に見学しました。最先端の機器やサービスに触れることができ、大変有意義な機会となりました。
ここで得た学びを日々の業務に活かし、患者様により良い療養環境をお届けできるよう、

今後も努めてまいります。

医療法人芝蘭会
今村病院

整形外科/ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ科/循環器内科/内科/外科
〒870-0022　大分市大手町3-2-29
TEL　097-532-5181

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前(9:00～13:00)	○	○	○	○	○	○
	午後(14:00～18:00)	○	○注1	○	○注1	○	／
一般内科 循環器内科	午前(9:00～13:00)	○	○	○	○	○	○
	午後(14:00～18:00)	○	○	○	○	○	／
総合診療科	午前(9:00～13:00)	／	／	／	／	○	／
	午後(14:00～18:00)	／	／	／	／	○	／
外科 （胃カメラ検査）	午前(9:00～13:00)	／	／	／	／	／	○
	午後(14:00～18:00)	／	○	／	○	／	／

受付時間/午前8：30～午後12：30まで/午後13：30～午後17：30まで
整形外科（火・木）午前12：00まで**※手術がある日はホームページに掲載します。**

通所・訪問
リハビリテーション

＜併設介護事業所＞
体験・見学を随時受け付けています
TEL　097-537-4770

【整形外科診療について】
（注1）火曜・木曜の午後は手術日となっております。受診をご希望の方は、事前にお問い合わせのうえご来院ください。なお、手術の予定については、随時ホームページにてお知らせいたします。

【内科診療について】
〈受付・診療時間〉月曜日～金曜日　14：00～17：00
上記時間内にご連絡ください。
予約状況によっては、受診をお断りする場合がございます。
また、隔週金曜日は都合により予約枠を制限させていただきます。

[交通案内]
■大分駅　徒歩15分
■県庁前バス停　徒歩3分

[駐車場]
P1駐車場18台
P2駐車場10台

発行：医療法人芝蘭会　IMAMURA広報チーム▷▶田中/住川/瓜生田/足立