

水府病院 だより

2018年7月
夏号

地域医療連携室 Vol.004

1. 放射線科紹介

放射線科では診療放射線技師5名で業務を行っております。

一般撮影X線検査、CT検査、MRI検査、骨密度検査などの画像診断検査を担当しています。医療における放射線の専門家として知識と技術を提供し、チーム医療の一員として精進しております。



～医療機関の皆様へ～

◆画像診断検査予約受付

当院では地域連携の一環として、開業医の先生方からの画像診断検査(CT検査、MRI検査など)を予約にて実施しております。

詳しくは放射線科までお問い合わせ下さい。

放射線科 (直通) 029-309-6518



2. 骨密度検査



骨密度検査では骨粗しょう症の予防のため、骨量の減少を早期に発見することができます。当院では、骨粗しょう症による骨折が生じやすい腰椎と大腿骨の2ヶ所の骨量をX線にて測定しています。検査時間は約10分で、仰向けに寝ていただくだけです。

高齢化社会にともない、骨折の原因となる骨粗しょう症への関心が高まっています。骨の状態の評価にぜひご利用下さい。詳細につきましては、[各科外来にご相談ください](#)。

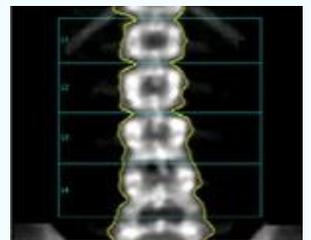
骨粗しょう症とは？

骨折をはじめとした様々な疾患を引き起こし、寝たきりの一因にもなる現代の生活習慣病です。その予防も治療も

まずは自分の骨量を知ることから！

検査結果は・・・

画像ではなく、同年齢の骨密度の平均値や若年成人(20～44歳)の平均値と比較した割合で評価します。



3. 市民公開講座を開催いたします

水府病院 第4回 市民公開講座

日時：平成30年9月29日(土) 14:00～15:00

場所：水戸市社会福祉ボランティア会館

ミオス 2階(赤塚駅北口)



◆入場無料

お申し込みは不要です。

◆お車でご来場の方は、**市営赤塚駅北口駐車場**をご利用ください。

(駐車券を差し上げます)

4. 食中毒予防

食中毒予防の三原則 食中毒の原因となる菌やウイルスを**付けない！増やさない！やっつける！**です。次の6つのポイントを行い、食中毒を予防しましょう！

食中毒の症状かな？と思ったら、早めに医療機関を受診しましょう。



Point1 食品の購入

- 購入した食品は、肉や魚介類などの水分がもれないよう、ビニール袋に分けて持ち帰りましょう。
- 冷蔵・冷凍品は、買い物の最後に購入し、寄り道せずに持ち帰りましょう。

Point2 ご家庭での保存

- 冷蔵・冷凍品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。
- 冷蔵庫 10℃以下**
冷凍庫 -15℃以下
- に維持することが目安です。



Point3 下準備

- 手洗いは食中毒予防の基本です。
- 生肉・魚を切った後、洗っていない包丁やまな板で、果物・野菜・生で食べる食材・調理の終わった食べ物を切ることはやめましょう。洗った後、熱湯をかけてから使うのが望ましいです。



Point4 調理

- 加熱の必要な食品は、中心部まで十分に加熱しましょう。
- 調理前の食材や、調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

Point5 食事

- 食事の前には、よく手を洗いましょう。



Point6 残った食品

- 残った食品は早く冷えるように、浅い容器に小分けして保存しましょう。
- 残った食品を温め直すときも、十分に加熱しましょう。

茨城県保険福祉部生活課 食の安全対策室 参考

5. 健康体操教室のご案内

7月よりリハビリスタッフによる**健康体操教室**を開催いたします。簡単な体操や個別相談を行います。どなたでも参加可能です！体を動かし、**健康なからだづくり**を一緒に始めましょう。

日 程	毎週水曜日 15:00～ 1時間程度（全12回）
場 所	水府病院内
参加費	500円
お申込み	受付窓口①または地域連携室
連絡先	029-309-5000(代表)

6. 専門職が教える健康体操 **連載**

今回は、肩・肩甲骨周囲のストレッチです。



腕を内側へ水平のまま組み、肩後方のストレッチを行いましょ。



腕を背面で上下に回して肩周囲のストレッチを行いましょ。



両手を腰の辺りで組み、胸を張るようにして後方に腕を伸ばします。

無理のない範囲で行ってください。それぞれ10～20秒を目安に行いましょ。

強い痛み等がある場合には中止してください。



国家公務員共済組合連合会 水府病院 地域医療連携室

〒311-4141 茨城県水戸市赤塚 1-1

TEL 029-309-5000(代表) FAX 029-309-6641(直通) <http://www.kkr-suifu.com>

平日 8:30～17:00

第1・3土曜日 8:30～12:00