

ろうさいの森

Vol. 187 2026年4月号



福島花見山 病院長 森田 明夫 撮影

「はたらく乗り物大集合 in HEIJAJIMA2026」に参加しました

第11回ひだまりを開催しました

「BIGFUN平和島」および「ポートレース平和島」にて行われたイベント「はたらく乗り物大集合 in HEIJAJIMA」に参加しました。お越しいただいた皆さまありがとうございました。

3月17日(火)に、健康・楽しみ・交流の場「ひだまり」を開催し、36名の方にご参加いただきました。

当院 森田院長による『脳の機能』のお話をお聞き頂きました。その後、院内に展示されている美術品を見て回る、院内散歩を楽しみました。

【イベントの風景】

AED体験、小児科医健康相談、白衣試着体験、救護班 を行いました。



～次回開催日程～

「健康診断の見方について」
「健康診断の見方（肺のレントゲンについて）」

- ・開催日：4月21日(火)
- ・時間：15:30～16:30
- ・場所：3階 大会議室
- ・参加費：無料 お気軽にご参加ください

ろうさいの森 地域紹介コーナー

京急グループコラボ弁当 2026年春バージョン

京急グループと東京労災病院のコラボ弁当春バージョンが3月8日から発売されています。

春の旬の食材を豊富に取り入れ、タンパクが多く塩分控えめとしており、健康に気遣った美味しいお弁当になっています。どうぞお試しください。

病院のすぐ東側、車道に出て左に曲がりますと200mほどで運河に突き当たります。そこからぐるっと森ヶ崎水再生センター・森ヶ崎公園を一周できる歩道（海辺の散策路）が設置されています。そのまま回って行くと呑川緑道につながって行きます。

4月になると散策路では大島桜が開花し、呑川沿いをあさひ橋まで行くとソメイヨシノの並木があります。一周約1.4kmくらいの散歩道になっています。春の良い日に散策されてはいかがでしょうか？



外来担当医表は裏面へ

人間ドックオプション 内臓脂肪CT検査」のご案内

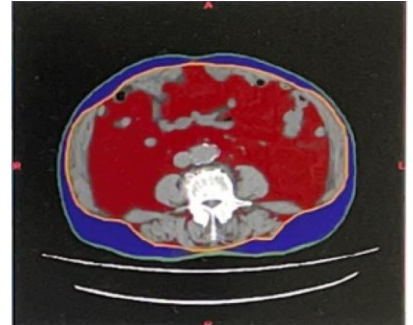
腹囲や体重・体脂肪率だけでは分かりにくい「内臓脂肪」の量を、CTを使い画像と数値ではっきり見える化できる検査です。

【内臓脂肪CT検査とは】

CT装置でおへそ周りを撮影し、その画像から内臓脂肪と皮下脂肪の面積を測定する検査です。

検査時間は数分程度、痛みはなく、撮影そのものはすぐに終わります。

測定結果は、内臓脂肪と皮下脂肪を色分けした画像とグラフ付きのレポートとして、後日、健診結果票と一緒に郵送いたします。



【どうして内臓脂肪を測る必要があるの？】

内臓脂肪が増えすぎると、高血圧・糖尿病・脂質異常症など、いわゆるメタボリックシンドロームのリスクが高まることが分かっています。

内臓脂肪の面積が一定以上になると「内臓脂肪型肥満」とされ、将来の心筋梗塞や脳卒中などの病気にもつながりやすくなります。

内臓脂肪は、生活習慣の改善（食事・運動）によって比較的減らしやすい脂肪です。まずは今の状態を知ることが、予防の第一歩です。

【家庭用体組成計との違い】

ご家庭の体組成計は、体重や体脂肪率の“目安”を日々チェックするのにとても便利な道具です。



一方で、内臓脂肪CTは、体の断面画像から内臓脂肪の量を直接測定するため、本当に内臓脂肪が多いのか」「どのタイプの肥満なのか」をより正確に評価できます。

ふだんは体組成計で変化を見ながら、節目の健診では内臓脂肪CTで“本気のチェック”をしてみませんか。

【このような方におすすめです】

- ・健診で「血圧・血糖・中性脂肪・コレステロールが高め」と指摘されたことがある方
- ・おなか周りが以前より太くなり、ベルトの穴がきつくなってきたと感じる方
- ・体重や体脂肪率は標準と言われるが、「隠れ肥満ではないか」と気になっている方
- ・家族に糖尿病や心筋梗塞・脳卒中などの生活習慣病があり、自分の将来のリスクを一度しっかり確認したい方

【費用・お問い合わせ】

・内臓脂肪CT検査は、人間ドックオプションです。料金や実施日については、健診科までお問い合わせください。

・お申し込みやご不明な点は、お電話または健診科窓口でお気軽にご相談ください。



おなかの“中身”を見える化して、
これからの健康づくりに役立ててみませんか。



ひだまり

健康・楽しみ・交流の場

からのお知らせ

5月から開催日時が変わります！

変更前…毎月第3火曜日

変更後…7~9月を除く第2木曜日

2026年度の初開催は… **5/14(木) 15:30~**

年間スケジュール

- 5月 薬の正しい飲み方
- 6月 体力測定
- 10月 ひだまり運動会
- 11月 難聴について
- 12月 目の病気について
- 1月 腸について
- 2月 骨粗鬆症について
- 3月 人間ドッグでわかること

各回の第2部は、第1部と繋がる講義や、ものづくり、アクティビティ等を計画しています！

※スケジュールは変更となる場合があります。

日時 7~9月を除く第2木曜日

15:30~16:30

※途中参加・退室自由

場所 東京労災病院
3階 大会議室

整形外科(12番)前のエレベーターで3階へ。
エレベーター降りて左へ曲がると大会議室です。

申込方法 事前申込不要

当日は直接、会場へお越しください。

持ち物 持ち物不要！手ぶらでお越しください。
お越しの際は動きやすい服装をおすすめします。

お問合せ 東京労災病院 中央リハビリテーション科
TEL:03-3742-7301