

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「ボートレース平和島」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？



東京労災病院 脳神経外科 森田院長監修 お弁当シリーズ

脳神経外科 森田院長監修 お弁当シリーズ第4弾

大豆を愉しむ 春の雑穀ごはん弁当

竹の子とさわらの 2種のおにぎり弁当

ヘルシーなのにこんなに 美味しいなら絶対食べたい！

カロリーを削ぐつお肉も お楽しみできるお弁当です。

東京労災病院 脳神経外科 森田院長監修 お弁当シリーズ第4弾

ヘルシーなのにこんなに 美味しいなら絶対食べたい！

カロリーを削ぐつお肉も お楽しみできるお弁当です。

東京労災病院 脳神経外科 森田院長監修 お弁当シリーズ第4弾

ヘルシーなのにこんなに 美味しいなら絶対食べたい！

カロリーを削ぐつお肉も お楽しみできるお弁当です。



外来担当医表は裏面へ

独立行政法人労働者健康安全機構東京労災病院 発行人 木村 幸司

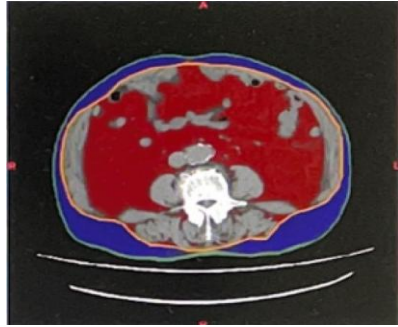
編集人 小又 美悠

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

ろうさいの森

Vol. 188 2026年5月号



BigFun 病院長 森田 明夫 撮影

「スポーツメディカルラボ」を開催しました

4月3日（金）整形外科医師と理学療法士による「スポーツメディカルラボ」を開催しました。

近隣の中学生、高校生5名が参加し、スポーツ障害の説明や身体評価、障害予防のストレッチ指導を行いました。



少人数ならではの丁寧な対応ができ、充実した内容となりました。



令和8年度 看護週間のおしらせ

5月10日から16日は「看護週間」です。この期間は全国で、看護の心・ケアの心・助け合いの心広く知っていただくことなどを目的に、様々な催しが行われています。

当院でも、以下のとおりのイベントを開催いたします。是非ご覧ください。

- ・開催期間：5月8日（金）～5月18日（月）
- ・内容：看護の日のポスター掲示
お祝のお花設置
看護師として働く家族の絵の掲示
他部門からの看護師への応援メッセージの掲示
ナースのお仕事紹介（病棟編）



第12回ひだまりを開催しました

4月21日（火）に、健康・楽しみ・交流の場「ひだまり」を開催し、35名の方にご参加いただきました。



1部では臨床検査技師の佐藤技師に健康診断の血液データの見方について、2部では放射線技師の三富技師に肺レントゲンの見方について、それぞれお話をいただきました。健康診断を受ける時の検査の結果について知ることができました。

ろうさいの森 地域紹介コーナー



病院から北に約3kmの所に平和島天然温泉 BigFunがあります。温泉施設・サウナ・食事飲み処・ボーリング場・競艇場・ゲームセンターやロッセリア・業務スーパーなど備えた複合施設です。

こちらで当院では年に数回健康講座をさせていただいており、また年数回ある乗り物フェアなど数万人が訪れるイベントでは、診療補助、健康相談や子供達に向けてAEDの訓練なども実施しています。

当院は京急グループとさまざまな企画協力をしており、時に割引券なども手に入りますので、平和島経由でお寄りになってみてはいかがでしょうか？



～次回開催日程～

「薬の正しい飲み方について」
「みんなで当てて！3連単ゲーム」

- ・開催日：5月14日（木）
- ・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

Vol. 189 2026年6月号



6月新緑の鳶沼（青森） 病院長 森田 明夫 撮影



病院内でのマスク着用ルールの変更について

新型コロナウイルス感染症の流行から病院内すべてのの方々にマスクの着用をお願いしてきましたが、流行状況を鑑みてマスクは必要時に着用することとさせていただきます。

また、地域での流行状況や呼吸器症状により病院側からマスクの着用をお願いする場合がありますことをご了承ください。

令和8年度 看護週間を 開催しました



5月8日（金）～5月18日（月）は「看護週間」がありました。



＜お祝のお花設置



ナースのお仕事紹介（病棟編）▽

この期間は、看護の心・ケアの心・助け合いの心を広く知っていただくこと等を目的に、全国各地で様々な催しが行われております。



△看護師として働く家族の絵の掲示

当院でもお祝いの看護の日のポスター掲示や他部門からの看護師への応援メッセージの掲示等を行いました。

第13回ひだまりを開催しました

5月の「ひだまり」では、25名の方にご参加いただきました。

第1部では、当院薬剤師より「薬の正しい飲み方について」をテーマに講義をしていただきました。参加者の皆さまは熱心にメモを取りながら参加され、質問も活発に行われるなど、薬について改めて学ぶ貴重な機会となりました。

第2部では、当院作業療法士による「みんなで当てて！3連単ゲーム」という交流ゲームを実施しました。ゲームを通して自然と参加者同士の会話も生まれ、和やかな交流の場となりました。

～次回の開催日程～

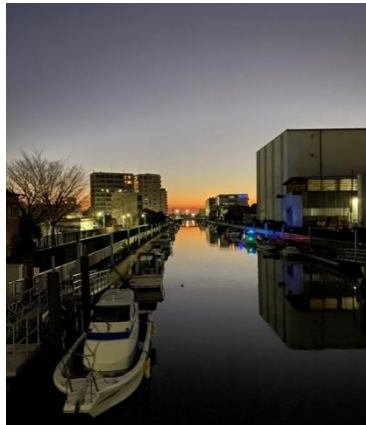
「自分を知ろう！身体計測」

- ・開催日：10月8日（木）
- ・※7～9月 ひだまりは夏休みとなります。
- ・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



地域紹介コーナー：呑川

本年4月に紹介させていただきました森ヶ崎海辺の散策路を時計周りに進みますと呑川緑道に到達します。呑川は世田谷区の桜新町（深沢）あたりを水源として当院裏の多摩川支流の海老取川に注ぐ全長14.4 kmの二級河川です。



上流の方は緑道として整備され、大田区では花や野鳥が楽しめます。少し暑くなってきましたが、朝夕とか涼しい時に少し散策してみてもいいでしょうか？いずれ呑川完歩ツアーでも組もうかと考えています。