

うららか

さん(ま)

addCoffee (アッドコーヒー)
鹿児島市下荒田

「人々の暮らしに癒し、くつろぎ、活力、笑顔をadd(プラス)したい」という思いから誕生したaddCoffeeは、街のオアシスとして人気のお店だ。スペシャルティコーヒーを使ったエスプレッソやカフェラテをはじめ、ほうじ茶ラテなどを楽しめる。店内にはパティシエが作るカヌレやケーキ、焼き菓子などのスイーツが並び、その日の気分に合わせて選べるのがうれしい。店内のカウンター席でちょっと休憩するのもおすすめ。

エスプレッソマシンが映えるスタイリッシュ&カジュアルな店内

カヌレだけで9種類! 外側パリッと内側しっとり、食感がたまらない

韓国発のバースデーケーキ「センイルケーキ」。予約は10日前までに

おいしいコーヒーとスイーツが楽しめるカフェでホッと一息つきませんか?

addCoffee
〒890-0056 鹿児島市下荒田1丁目6-24 TEL: 099-807-2188
営業時間…11:00-18:00 定休日…不定休

公益社団法人昭利会 IMAKIRE GENERAL HOSPITAL

いまきいれ総合病院

〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>

外来予約センター 診療予約・予約変更
TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月～金曜日 9:00～17:00 / 土曜日 9:00～12:00

がん相談支援センター
TEL: 099-203-9123 月～金曜日 9:00～17:00
[どなたでも無料でご利用いただけます](#)

昭利会理念
協力
貢献
向上
教育

関連施設 上町いまきいれ病院
〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>

関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター まある
〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326

●発行日…2022年(令和4年)9月
●発行…〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号 公益社団法人昭利会 いまきいれ総合病院
表紙写真撮影/看護部 杉之尾 学

いまきいれ総合病院の公式SNSもチェック! >>>

いまきいれ総合病院
地域と医療をむすぶ情報誌

うららか

ur ar a ka

2022
秋号

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

つな
がる
医
療

つな
がる
生
命

いのち

特集

健康診断後の二次検査 ～再検査・精密検査～

健康診断後の二次検査 ～再検査・精密検査～

健康診断（一次検査）後に送られてくる健診結果で「要再検査」「要精密検査」と判定された場合は、二次検査をお勧めします。自覚症状が無いからと自己判断で放置せず、医療機関を受診しましょう。

「再検査」と「精密検査」とは

どちらの場合も“再度検査が必要”という点は同じです。しかし、以下の違いがあります。

再検査

検査結果が一時的な異常値だったのか、身体の問題によって引き起こされたものかを調べます。検査では、健康診断等で受けたものと同等の検査を行います。

※再検査の結果、異常が確認されれば、原因を調べるためにより詳しい精密検査が必要となります。

精密検査

一次検査または再検査で異常が確認され病気が疑われるため、その原因を探るための検査を実施します。検査内容は見つかった異常によって異なります。



肺がんCT検査
肺がんCT検診認定技師が担当します。



超音波検査



乳房X線検査
(マンモグラフィ)
女性の診療放射線技師が担当します。



胃内視鏡検査

当院で可能な二次検査(要検査・精密検査)の項目

●血液検査

肝機能、糖代謝、甲状腺、腫瘍マーカー（前立腺がん検査含む）、貧血、感染症など

●尿潜血

●心電図

●一般撮影(レントゲン)

胸部、腹部、顔面、頸部、脊椎、マンモグラフィ、パノラマ撮影(歯科口腔外科)

●CT検査(単純・造影)

頭部、頸部、胸部(心臓、肺)、腹部、脊椎、骨盤

●MRI検査(単純・造影)

脳、脊椎、頸部、乳房、腹部、骨盤、心臓

●骨密度検査(骨粗鬆症検査)

●超音波検査

腹部全般、甲状腺、乳房、心臓など

●便潜血反応検査(大腸がん検査)

●胃内視鏡検査

診察後に別日で検査を行う場合があります。

●大腸内視鏡検査

事前の診察が必要です。検査は別日に行います。

当院で二次検査のために受診される場合

外来予約センターにご予約ください。

専用電話番号... 099-203-9100

受付時間..... 平日 9:00～17:00

検査当日にご持参いただくもの

- 健康診断結果報告書
- お薬手帳
- 健康保険証
- 診察券(当院の診察券をお持ちの方)

二次検査の保険適応・費用負担

健康診断は保険適応外ですが、二次検査(再検査・精密検査)は保険が適応されます。

Pick up

血球異常の二次健診外来 第1・第3土曜日

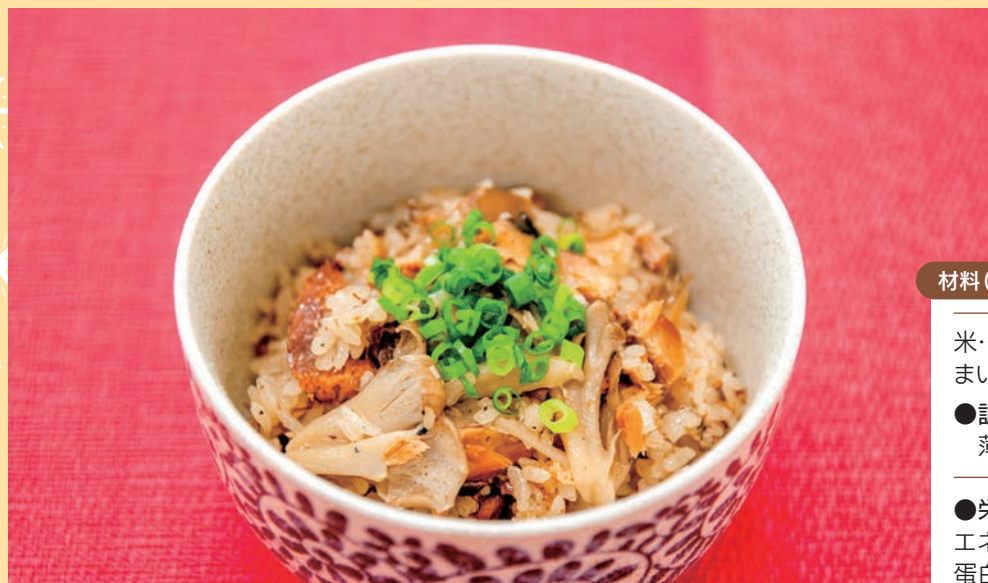
健診では、血液一般として、白血球・赤血球・血小板(これらを血球といいます)についての検査項目があります。血球の数だけでなく、白血球の種類(分画といいます)や、赤血球の色素量(ヘモグロビン)・大きさ(MCV)・容積(ヘマトクリット)などの異常を指摘されることもあります。血液内科では、これらの血球異常の原因を精査し、病態に応じて治療を行っていきます。

貧血を指摘された場合、女性では過多月経であった

り、男性では消化管出血の疑いなど、血液の病気が貧血の原因ではないこともあります。ときには骨髄異形成症候群、再生不良性貧血あるいは多発性骨髄腫などの血液疾患による貧血のこともあります。また、血球が増加する疾患としては慢性骨髄性白血病などの重篤な疾患が隠れている場合があります。

血球異常を指摘されたら一度、血液内科専門外来での二次健診をお勧めします。

秋の味覚!! 常備品で作るレシピ



◆ サバ缶の炊き込みご飯 ◆

作り方

- ①2合のお米を洗米し、炊飯器の釜へ入れる。
- ②さば缶詰の汁と薄口醤油を分量通り入れ、米の分量まで水を加えた後、混ぜる。
- ③②の上にまいたけ、さば缶詰のさばをほぐしてのせ、20分おいてから炊飯。

- ④炊きあがったら、さばをほぐして全体をかき混ぜる。
- ⑤お茶碗に盛り、小ネギをちらしたら完成!

材料(4人分)

米…2合、さばの醤油缶詰…200g
まいたけ…100g、小ネギ…適量

●調味料

薄口しょうゆ…大さじ1

●栄養価(1人あたり)

エネルギー	403kcal
蛋白質	13.8g
脂質	8.7g
塩分	1.0g

ひと工夫するだけで常備品が、秋の味覚へ大変身!!!
さばは、体を作る源となる蛋白質はもちろん、体内で合成できない必須脂
肪酸DHA、EPAなどの栄養が含まれています。缶詰は長期保存ができ、災害
などの非常時に備えて保管もできる万能食材です。また、秋の食材である
「まいたけ」は、きのこのなかでもトップクラスの味・香りを持ち、特にうま
味成分のグアニル酸や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維も豊富に含
みます。食欲が落ちた夏から秋にかけて手軽に栄養アップができます。栄養
改善を目指して季節の変わり目も元気に乗り越えましょう♪



調理師
下鶴 めぐみ

管理栄養士
川畑 希

調理師
上平田 智喜

Let's 尿漏れ体操

そうなる前に、まず予防から

骨盤底筋群を鍛えましょう！

年齢を重ねると共に全身の筋力はどうしても衰えてしまいます。

尿を溜めている筋肉も同じく衰えていき、お腹に力が入っただけで尿が漏れてしまう場合もあります。

尿漏れは外出するのも億劫になったり、日常生活に支障をきたしてしまうこともあるため、そうなる前に手軽にできる運動で予防していき、楽しい日常をおくりましょう。



尿漏れ体操② 座わりながらでも

- ①椅子に座って、足を肩幅に広げ、足の裏の前面を床につける
- ②背筋を伸ばして顔を上げ、上半身の力をぬき尿道や膣、肛門を締める動作を繰り返す
- ③イメージしづらい場合は太ももにボールを挟み、両足でボールを締める動作でもOK



尿漏れ体操① ブリッジ運動

- ①横になってお尻を上げる。そのまま5秒間とめる
- ②あげているときは、尿道や膣、肛門を締める意識で

1セット:10~15回

少しの運動でも変わってきます。
運動は継続が大切です！
できる範囲で取り組んでいきましょう！



リハビリテーション課
理学療法士
前田 早央里



リハビリテーション課
理学療法士
別府 詩音