第715号
2026年11月

ほりかわ

西陣健康会
〒602-0056
京都市上京区堀川通今出川上ル
堀川病院内
☎(075)441−8181
【編集・発行】
健康会事務局
https:www.horikawa-hp.or.jp

放射線技師から地域の皆さまへ

ー骨の健康を考えてみませんか？ー



こんにちは。堀川病院放射線科の續木孝成です。

私たち放射線技師は**一般撮影（レントゲン写真）**やＣＴ**（Ｘ線を使った立体写真）**，ＭＲＩ**（磁石と電波を使った立体写真）**、さまざまな検査を担当しています。その中で日々感じていることがあります。それは『病気になってから検査をする』のではなく『病気になる前から自分の身体を知っておくこと』が大切だという事です。

そこで今回は放射線技師の立場から皆様にぜひ知って頂きたい【骨密度検査】についてお話します。



骨密度検査ってどんな検査？

骨密度検査は、骨に含まれるカルシウムなどのミネラルを測定し、骨の状態を確認する検査です。骨は普段の生活ではなかなか意識することがありません。しかし骨密度が低下するとちょっとした転倒や日常生活の中での負担によって骨折しやすくなります。特に骨粗鬆症は、初期には自覚症状がほとんどないことも有ります。だからこそ『今、自分の骨はどんな状態なのか』を検査で知っておくことが大切だと私たちは考えています。

《検査内容》

○測定時間は、**５分位**で終了します

○体勢・体位は、**上向けで安静**にして寝ているだけです



骨密度は『未来の自分』のための検査

放射線技師として検査に携わっていると『もっと早く検査をしておけば良かった』と感じる事があります。骨の健康も同じです。

骨密度が低下してから対策を始めるのではなく、まだ元気なうちに自分の骨の状態を知り、食事や運動などの生活習慣を見直していく。それが将来の骨折を防ぎ、いつまでも自分の足で歩くための一つのきっかけになるのではないでしょうか。

骨を守る為に今日からできる事

①バランスの良い食事

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品などを普段の食事に取り入れてみましょう。また鮭やサンマなどの魚、キノコ類、卵などに含まれるビタミンDや、納豆、緑黄色野菜などに含まれるビタミンKも骨の健康にかかわる大切な栄養素です。



②適度な運動

ウォーキングなど無理なく続けられる運動を習慣にしてみましょう。

適度なスイミングなども良いかもしれません。

③適度に日光を浴びる

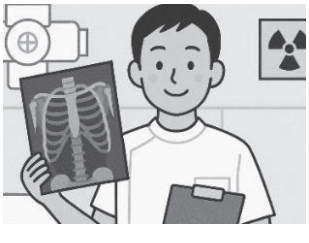
日光を浴びる事は、体内でビタミンD生成にも関係します。季節や時間帯、天候などによって適切な時間は変わりますので、無理のない範囲で外に出る習慣を作ってみてください。

残念ではありますが、骨密度検査を受けて終わりではありません。結果を踏まえ生活習慣を今一度考えてみる材料にもして頂ければと思います。

これからも堀川病院放射線科は患者様ひとりひとりに寄り添い、安心して検査を受けていただくよう取り組んでまいります。

地域の皆さまがいつまでも健康で元気に自分らしく歩き続けられるように、放射線技師として検査を通じて健康づくりのお手伝いをしていきたいと思います。

ご希望の方は、**主治医まで検査依頼**をお願いします。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

クリニックほりかわ

実施期間

2026年10月26日～2026年11月12日 ※予約制

※ワクチンの在庫がなくなり次第終了します

料　金

① 一般	3,900円(税込)
② 75歳以上の京都市民の方(接種日現在)	1,000円(税込)
② 65歳～74歳の京都市民の方(接種日現在)	1,500円(税込)

※ただし、「保護受給証明書」を事前に区役所・支所で発行、接種時に持参で無料となります。
（接種日現在60歳～64歳で　心臓・腎臓または、呼吸器の障害を有する方も対象となります。）

接種日（※予約制）

10月　26日・29日

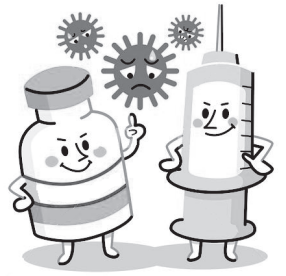
11月　2日・5日・9日・12日

（時間：14時～16時）

ご予約の電話は

☎４４１－８１８５　まで

受付時間　月～金（9～16時）　土（9～12時）



11月の行事予定

1日(日)　山歩き会「京都一周トレイル逆走」

15日(日)　写真同好会

22日(日)　歩こう会「当尾の里」



※11月22日(日)歩こう会雨天中止の場合、11月23日(月・祝)に開催。

ほりかわ歩こう会

行き先 ～紅葉の当尾（とうの）の里へ～

岩船寺から浄瑠璃寺までの石仏の道を歩きます

日　時 令和8年11月22日（日）

※雨天の場合は翌日、11月23日（月）

集合場所 京都駅 JR奈良線(10番線) 前より2両目辺り
(午前9時04分発に乗ります)

JR京都駅　午前9時04分発　奈良線　前より2両目に乗車 770円
(六地蔵駅　午前9時16分発 590円)

※木津駅より大和路線 加茂駅に、加茂駅より
木津川市コミュニティバス（加茂駅東口駅）に乗り換えます。
（木津川市コミュニティバス運賃：一日フリー乗車券400円）

コース

【一般コース】6㎞

JR京都駅wc 9時04分発～木津駅wc(乗り換え9時44分着/9時58分発大和路線)～加茂駅wc(10時04分着)～木津川市コミュニティバス加茂駅東口駅（10時44分発）～岩船寺wc～石仏の道～（昼食）～浄瑠璃寺wc～木津川市コミュニティバス（浄瑠璃寺前）～加茂駅東口

【健脚コース】6㎞+4㎞

～（昼食）～石仏の道～木津川市コミュニティバス（加茂山の家）～加茂駅東口

石仏の道：三体地蔵・弥勒の辻・一願不動・わらい仏・ガラスの壺・
愛宕燈籠・藪の中三体磨崖仏・首切り地蔵・大門石仏群・
長尾阿弥陀磨崖仏など

※当日、コース変更の可能性があります。

※道のアップダウン度：★★☆　比較的平坦な街なかを歩きます。
一部、未舗装道の岩肌の多いところもあります。
ストックがあると歩きやすいです。軍手・手袋がお勧めです。

帰　路 木津川市コミュニティバス（浄瑠璃寺前）～加茂駅

持ち物 水筒・弁当を持参。　**参加費** 200円

問合せは 長谷川
電話
090-3031-7501

雨天中止

午前5時55分のＮＨＫの天気予報で、当日の京都府南部の午前中雨の降る確率が50％以上なら中止です。

ほりかわ山歩き会

行き先 金毘羅山（572.8m）

日　時 令和8年12月6日（第1日曜日）

集合場所 地下鉄国際会館駅 改札口　8時20分集合
京都バス大原行（19系統）8時40分発に乗車、戸寺で下車

コース 戸寺バス停 ～江文神社 ～江文峠～金毘羅山頂

地形図 1/25,000「大原」

距　離 10㎞（標高差 573m）

費　用 約1,200円＋会費100円

持ち物 雨具（カッパ、傘）・飲み物（水、お茶等）・
弁当・コップ・懐中電灯etc

〈健康会会員の方が参加対象です〉

事前申込み制
事務局 藤田 TEL
090-2046-8320

雨天中止

当日午前5時以後の天気予報で、当日の京都南部の午前中1ｍｍ以上雨の降る確率が50％以上なら中止です。