



すこやか

「信頼と共創」 — 永続的で誰一人取り残すことのない医療を目指して —

千葉メディカルセンター（旧川鉄病院）60周年



千葉メディカルセンターは、前身の川崎製鉄健康保険組合千葉病院としてこの地に開設されて以来、この4月で満60歳となりました。地域の皆様のご支援とご理解があったからこそその60年です。皆様には深く感謝申し上げます。

1966年4月、川崎製鉄健康保険組合千葉病院は、病床数226床、5診療科（内科・外科・整形外科・眼科・歯科）、職員数95名でスタートしました。

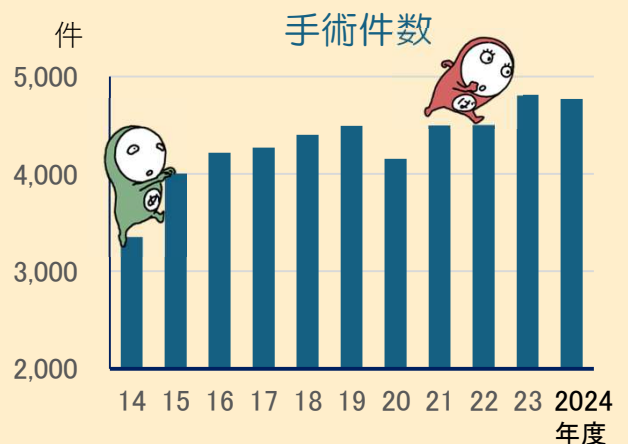
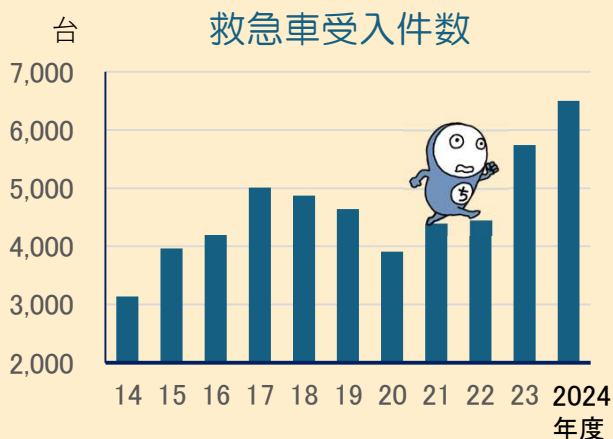
1977年には新棟を増築し335床に増床、標榜診療科も13科に拡大、職員数も284名に増えました。

2011年10月、事業継承により医療法人社団誠馨会千葉メディカルセンターとして再出発し、2014年12月に現在の新病院が開院しました。



2026年4月現在、稼働病床数は346床、標榜診療科23科、職員数は855名。地域医療支援病院、千葉県救急基幹センター、紹介患者重点医療機関として、千葉医療圏の急性期医療の中核を担っています。今後も医療を通じて皆様の生活の支えとなる病院であり続けるために職員一同で鋭意努力して参ります。

下のグラフは、急性期医療の指標のひとつである救急車の受入れ件数と手術件数の最近10年間の推移です。



OTC類似薬って何？

最近なにかと話題のOTC類似薬について考えてみましょう。

ドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる薬をOTC(Over The Counter)医薬品と言います。医療機関で処方される医薬品のうち、安全性が確認されOTC医薬品としてドラッグストアでも購入できるようになったものをOTC類似薬と言います。どちらも同じ成分の薬ですので、医療機関で処方されるOTC類似薬の一部を医療保険の適応から外そうという議論がなされています。

ドラッグストアで買う
(OTC医薬品)

受診して処方してもらう
(OTC類似薬)

ドラッグストアで買おうと、

どれがいいんだろ。値段も違うし...

これください。花粉症の薬、30日分ですよね

ああ、やっと落ち着いたわ。

すっきり...

花粉症の薬が欲しいとき、どうしてる？

診察を受けて処方箋を出してもらった方がいいですね

花粉症ですね。お薬を処方しましょう。

初診料＋処方箋料 3480円がかかります (3割負担で1044円)

処方箋

30日分になります。

調剤技術料＋薬学管理料 1880円が別途かかります (3割負担で564円)

あー、時間がたつてきたわ。

やっと少し落ち着いたわ。

すっきり...

迷うよね

エピナスチン(アレジオン)30日分の薬剤料

約 2100円	477円 (3割負担で 143円)
※ ネット上での最安値 ※ 最高値は4500円以上 ※ 消費税10%がかかります	
+ 消費税 210円	
合計 2310円	

※ 処方内容によって異なります

自己負担3割で 合計 1751円 (医療費総額 5837円)

※ 平均的なケースですので、多少異なる場合もあります。

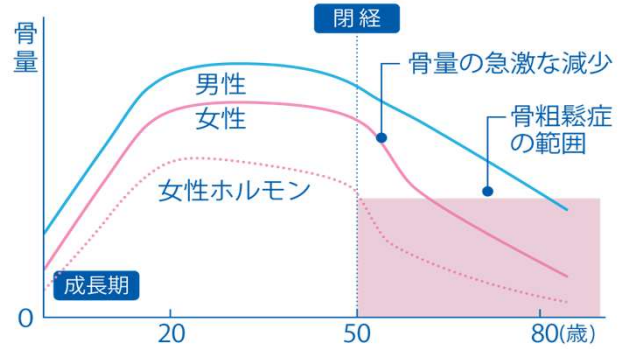
ドラッグストアで購入できるOTC医薬品は、受診して処方してもらうOTC類似薬より5~10倍ほど高額です。また、定期的に処方されている薬がある方がついでにOTC類似薬を処方してもらうと、薬剤料しかかかりませんので自己負担額はさらに低額になり、そうでない方との間に不公平感が生じます。ヘルスリテラシーやセルフメディケーションのあり方など含め、OTC類似薬についてはまだまだ多くの課題が残されています。これを機会に、OTC医薬品や類似薬についての理解を深める必要があります。

骨粗鬆症にならないように・・・



骨粗鬆症は、骨がもろくなり、軽い衝撃やちょっとした転倒で骨折しやすくなる病気です。特に、背骨や太ももの付け根を骨折すると「寝たきり」になってしまうことが少なくありません。骨折予防の3本柱は、**運動・薬・栄養**です！

骨量（骨密度）は年齢によって変化します。骨粗鬆症を予防するために、最大骨量をできるだけ高め、その後は減少していく量を抑えていくことが大切です。特に女性は、閉経を機に骨量が急激に減少します。



資料：折茂肇監修、骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版 P3より引用

コツコツ栄養POINT ～定期的に骨密度検査を！～

バランスの良い食事

主食
(ごはん・パン
・麺類)



主菜
(肉・魚・卵
・大豆料理)



副菜
(野菜・きのこ
・海藻類)



※主菜のタンパク質は丈夫な骨や筋肉に不可欠です。毎食、手のひらサイズを摂りましょう。

適切体重の維持

BMIが低下するほど、骨粗鬆症のリスクが増大します。筋肉が落ちて転びやすくなり骨折の原因になります。また、骨に負担がかからず、骨量減少を招きます。定期的に体重測定をしましょう。

年齢	目標とするBMI
18-49	18.5～24.9
50-64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

骨が喜ぶ栄養素

<カルシウム>

▶乳製品、大豆製品、小魚、野菜、海藻類

日本人の摂取量は100～200mg（牛乳1本程度）不足していると言われています。意識的な摂取を。

<ビタミンD>

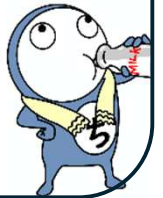
▶魚介類、卵、きのこ類

腸でのカルシウム吸収を高めます。紫外線にあたることも効果的です。1日15～30分の日光浴を。

<ビタミンK>

▶野菜、海藻類、大豆製品

骨へのカルシウムの沈着を助けます。



今春、新たに92名の職員が入職しました



2026年4月1日より、新たに92名の職員が入職しました。

- ✓医師 20名
- ✓研修医 8名
- ✓看護師 42名
- ✓コメディカル 21名
- ✓事務員 1名



～*～新入職員より～*～

- *地元である千葉メディカルセンターで地域医療の中核となり、専門性の高い医療を提供できるように尽力します。
- *他職種と連携し、患者さんの安全を第一に考えるチーム医療に惹かれました。
- *研修支援制度が整っているため、認定資格を取得しながら自己成長にも努めます。





少年サッカーメディカルチェック開催



第1回 2026年6月22日 (月)

第2回 2026年6月29日 (月)



集合場所 千葉メディカルセンター 2階リハビリ室
開催時間 受付17:45 / 開始18:00 / 終了19:30 (予定)
駐車場 お車でお越しの方は、病院横の提携駐車場をご利用ください。
お帰りの際に割引券(200円券)が必要な旨お伝えください。

*ご参加希望の方は、QRコードより申し込みが可能!

【対象】

千葉市中央区・緑区の
チームに所属する
小学5・6年生



《★メディカルチェック内容》

- ①スポーツDr.による下肢検診
- ②理学療法士による柔軟性とストレッチ指導

つばめ保育園Soga



2026年3月26日、つばめ保育園Sogaで卒園式が執り行われました。

認可保育園であるつばめ保育園Sogaは2歳児クラスで卒園。2025年度は全9名の園児たちが卒園式に参加されました。明日から離れ離れとなるお友達に泣いてしまう子もちらほら。それだけ楽しい思い出が出来ました。少しずつできることも増えてお兄さん・お姉さんになった皆さんを園・病院から応援しています。



編集後記

5月の風が心地よい季節になりました。今年の春は、暖かいを通り越して、暑い日も多くありましたね。本格的な夏を迎える前に、今のうちから日常生活の中で汗を流し、暑さに慣れておくことも熱中症対策の1つです。軽めのウォーキング(1日30分)、お風呂あがりの筋トレやストレッチ、サイクリングもこの時期にぴったりですね。私も三日坊主にならないように頑張ります。

「すこやか」vol. 51 2026年4月30日発行

医療法人社団 誠馨会 千葉メディカルセンター
〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号
TEL 043(261)5111(代表)

URL <http://www.seikeikai-cmc.jp>

編集・発行責任 千葉メディカルセンター広報委員会