

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	
内科	①	いぐち★ 井口院長 (呼吸器・血液・糖尿)	こまつ 小松 (腎臓)	いぐち★ 井口院長 (呼吸器・血液・糖尿)	たどころ 田所 (消化器)	いぐち★ 井口院長 (呼吸器・血液・糖尿)	たどころ 田所 (消化器)	こまつ★ 小松 (腎臓)	こまつ 小松 (腎臓)	いぐち★ 井口院長 (呼吸器・血液・糖尿)	たどころ 田所 (消化器)	ほりこめ★ 堀米 (消化器)
	②	いぐちとも★ 井口(奥)副院長 (血液)	たどころ 田所 (消化器)	いぐちとも★ 井口(奥)副院長 (血液)	こじま 小島 (腎臓)	いぐちとも★ 井口(奥)副院長 (血液)	うえだ 上田 (血液)	あしざわ★ 葦沢 (肝臓)	あしざわ★ 葦沢 (肝臓)	いぐちとも★ 井口(奥)副院長 (血液)	わだ 和田 (呼吸器)	しもみつ★ 下光 (循環器)
	③	しもみつ★ 下光 (循環器)		かつむら 勝村 (循環器)	かつむら 勝村 (循環器)	かつまた★ 勝又 (糖尿)	かつまた★ 勝又 (糖尿)	あおき★ 青木 (一般/リウマチ)	かねこ★ 金子 (一般)	かなぶら★ 金淵 (心臓血管)		やまだ 山田 (呼吸器)
	④			たかだ★ 高田 (循環器)	おぐま 小熊 (消化器)	かねこ★ 金子 (一般)		しみずたに★ 清水谷 (呼吸器)	しみずたに★ 清水谷 (呼吸器)	うえだ★ 上田 (血液)		
	⑤			ひらまつ★ 平松 (糖尿)								
外科	おざわ 小澤 (痔核)	おざわ 小澤 (痔核) つるい 鶴井	とみた★ 富田		ぐんじ 郡司	ぐんじ 郡司	ちば★ 千葉	ちば 千葉	おざわ 小澤 (痔核)	おざわ 小澤 (痔核) とよ子 横山 (腎臓外科) 1.3.5	おざわ 小澤 (痔核) すみ 壽美	
整形外科	さかもと 坂本	さかもと★ 坂本	くすもと 楠本	くすもと★ 楠本	わたなべ 渡邊 (股関節)	わたなべ★ 渡邊 (股関節)	ひらばやし★ 平林	ひらばやし★ 平林	交代制	わたなべ 渡邊 (股関節)	いしかわ★ 石川 (1.3.5) なかにし★ 中西 (2.4)	
脳外科		ほった 堀田 (ガンマナイフ/ ボトックス/ もの忘れ)	かねこ 金子	かねこ 金子	交代制	交代制	ほった 堀田 (ガンマナイフ/ ボトックス/ もの忘れ)	ほった 堀田 (ガンマナイフ/ ボトックス/ もの忘れ)	まるやま 丸山 (もの忘れ)	まるやま 丸山 (もの忘れ)	交代制	
乳腺外科	おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)			おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)			おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)			こやま 小山	おさく 尾作 1.3.5 (乳腺/甲状腺外科) あまや 天谷 2.4	
皮膚科						うめぶね 梅船						
泌尿器科		ながた★ 長田	おおつる★ 大鶴							ながた★ 長田 1.3.4.5	ながた 長田 1.3.5 くろさわ 黒澤 1.4	
形成外科		まえじま 前島 1.3								こくぶ★ 國分 (形成外科一般/ 巻き爪)		

〈受付時間〉 午前8:00~12:30(診察9:00~) 午後13:00~16:45(診察14:00~) ★診療科・医師によって受付・診察時間が異なりますので確認のうえご受診ください。

職員を募集しています

- 【看護部・コメディカル】
 - 看護師・准看護師
 - 看護補助
 - 薬剤師
 - 理学療法士
 - 医療クラーク
 - 【事務・保育室】
 - 総務課(パート可)
 - 医事課
 - 地域連携課
 - 保育士(パート可)
- ※ 採用情報は随時更新しております。

いきいき さんのう vol.2



直筆の書と院長

新春のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。昨年(2020年)は新型コロナウイルス・ショックにより、大きな嵐に見舞われた一年となりましたが、今年は新型コロナウイルスと併存していく「ウイズ・コロナ」の一年になりそうです。当院としましては検査機器の整備をはじめ、ウイズ・コロナの医療体制を整え、更には「アフター・コロナ」において当院で可能な医療体制を模索してまいります。安定した医療を提供するためにも、職員一丸となります。努力・工夫・実行してまいります。

院長 井口 祐三

特集 整形外科

『変形性股関節症と向き合う』

病院 理念

思いやりのある あたたかい医療

- 〈基本方針〉
- ▷ 患者さんの権利を尊重し、患者さん中心の医療を行います。
 - ▷ 医療の質の向上を目指します。
 - ▷ 地域医療における社会的責任を果たします。

来院者の検温と体調確認

来院される全ての方に対して、検温および体調確認を行い、発熱や風邪症状がある方には専用の待合室をご案内しております。

発熱患者さま用エリアの設置

発熱や風邪症状がある患者さま専用の入口・待合室・診察室を別途設置しております。

感染対策のため ご理解とご協力をお願いいたします

面会の制限

状況に応じて、面会日・面会者の人数などを制限させて頂いております。 ※全面禁止の場合もございます。

清掃・換気の徹底

多数の方が触れるシートや受付カウンターなどの清掃、診察室や待合室などの換気を定期的に変更しております。

職員への感染対策教育

職員に対し、感染対策教育・レクチャーや、メール・ポスター掲示などによる情報共有を行っております。

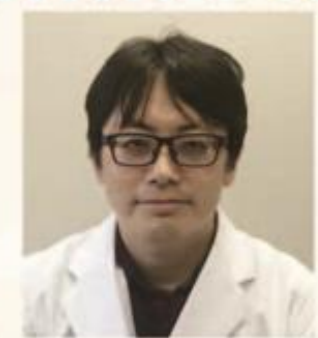
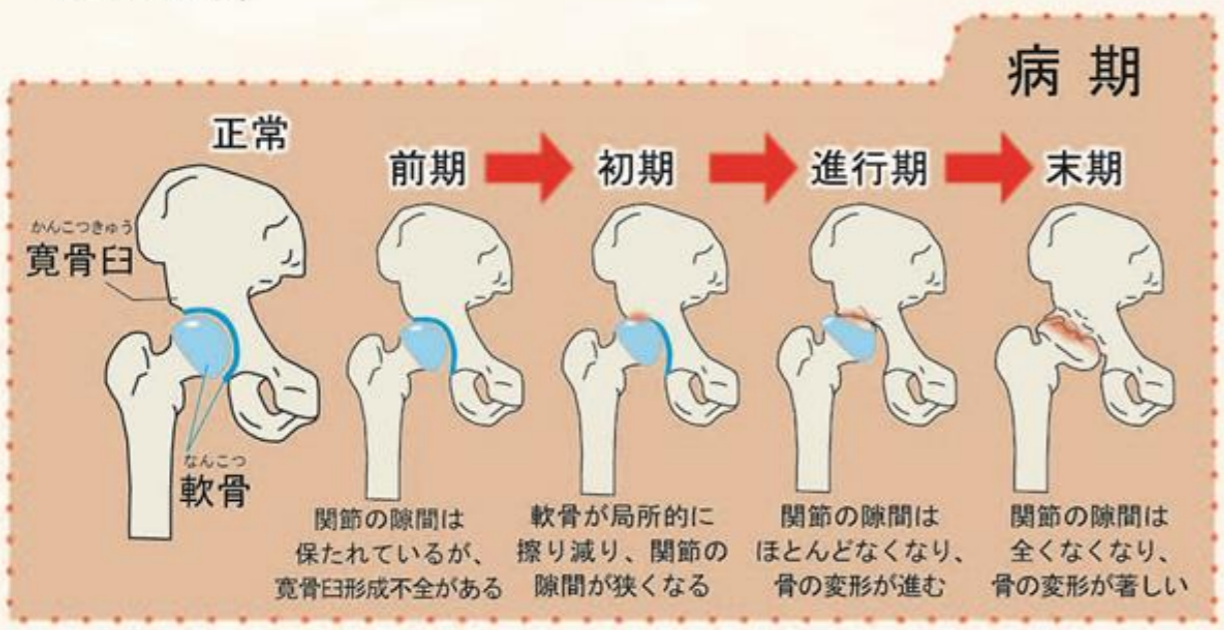
変形性股関節症って どんな病気？

“股関節は身体の中心です”

股関節は身体の中心で、最も大切な関節です。変形性股関節症とは、寛骨臼形成不全（正常な形ではない）による股関節不安定性により、股関節の軟骨が擦り減ってしまう疾患です。クッションの役割をしている軟骨が擦り減り、骨同士が直接ぶつかり合うようになると骨が変形・損傷し炎症を起こすようになります。そのまま放っておくと「長く歩けない」「日常生活が満足に行えない」といった状態になってしまいます。股関節は足のつけ根にあるので、はじめは立ち上がりや歩き始めに足の付け根に痛みを生じます。

- 原因としては、
- 寛骨臼形成不全によるもの
 - 加齢によるもの
 - 体重増加によるもの
 - 先天性疾患によるもの
 - 外傷や病気によるもの

などがあります。



整形外科
渡邊 伯夫 (わたなべ みちお)

2005年 埼玉医科大学卒業
2020年4月より 八王子山王病院整形外科部長として勤務

日本整形外科専門医
難病指定医
身体障害者福祉法指定医

変形性股関節症と向き合う。

治療は何がある？

“前期～初期の方は保存療法で進行をおさえましょう”

- ❑ 負荷がかかることを控えましょう
過度なひねり動作、ヨガ、スクワットなどの股関節に負担がかかる運動は控えましょう
- ❑ 体重コントロール
体重が重ければ重いほど股関節への負担が大きくなります。適正な体重管理を心掛けましょう。
- ❑ 杖の使用
杖を使用することで、股関節にかかる負担を分散させます。

⇒それでも改善しない時は、**関節温存手術** が必要です
(かんせつおんぞんしゅじゆつ)
(関節温存手術は「初期」まで、「60歳」までが適応です)

“進行期～末期の方は外科的手術を検討しましょう”

❑ **人工股関節置換術**
(じんこうこかんせつちかんじゆつ)

変形・損傷した股関節の骨を取り除き、人工股関節に入れ替えます。人工股関節はチタン・コバルトクロム合金・ポリエチレン・セラミックなどで作られており、手術することで痛みが大きくやわらぎ、関節の動きもスムーズになります。術後数日から立位・歩行のリハビリテーションを行えることが多く、リハビリ期間が比較的短い、社会復帰が早いというメリットがあります。人工関節は使用していくうちに緩みが生じることがありますが、その耐用年数は飛躍的に伸びています。術後は定期的を受診をし、緩みが生じた場合は入れ替えの再手術を行う場合があります。



手術前 手術後

高齢者を支える
高齢者あんしん相談センター

高齢者あんしん相談センター中野
センター長 小島 光代

“高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）”は、高齢者の皆さまがいつまでも住み慣れた地域で生活できるように支援する拠点です。

八王子市内に21か所設置され、当センターの担当地区は晩町一丁目から三丁目、中野町、中野山王一丁目から三丁目（二丁目8番地を除く）、中野上町一丁目から五丁目、清川町となっております。

介護に関する悩みから心配事のほか、健康や福祉、医療に関する様々な支援を行うため、保健師または看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士などの専門職員がご相談をお受けします。

ご相談をお受けするうえで、医療機関との連携はとても重要なことの一つであり、八王子山王病院のソーシャルワーカーさんとは入退院時に限らず日頃より連携を密に取っています。また、自立支援の観点から、八王子山王病院リハビリテーション科と地域での体操教室開催を目指すなど、地域事業にも協力しながら取り組んでいます。

今後も、地域で暮らす皆さまが安心して生活できるよう職員一同頑張っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

住所 八王子市中野上町4-27-4
ポナールHONDA 1階
電話 042-620-0860

—高齢者あんしん相談センター中野は
八王子市立第二中学校 東門そばに
あります
(写真：建物と相談室の様子)



pick up!

クリスマスの院内イベント

2020年12月16日に入院患者様を対象にキャンドルサービスを行いました。電池式のライトキャンドル使用しサンタクロースと看護師がメッセージカードを渡し歩きました。

行事食にはチキンライス、コールスローサラダ、カリフラワーのカレーソテー、クリスマスプリンを栄養科にて用意し入院患者様にご提供しました。

正面玄関脇には毎年恒例のクリスマスツリーが登場。今年も常勤医師の似顔絵オーナメントを職員が作り、ツリーに飾り、八王子山王病院ならではのツリーが完成しました。



1 クリスマスの行事食



—正面玄関のクリスマスツリー



1 キャンドルサービス

八王子山王病院
管理栄養士の

簡単おすすめレシピ②



**かぶときのこと
あったかヨーグルトスープ**

【材料 (1人分)】

かぶ	…100g	にんにく	…2g
玉ねぎ	…40g	固形ブイヨン	…1g
えのき茸	…40g	ヨーグルト	…40g
しいたけ	…25g	胡椒	…少々
ベーコン	…20g	塩	…少々
豚ひき肉	…40g	水	…600ml

ヨーグルトにより旨味がプラス！
酸味で後味がさっぱりと感じられ、
少量の塩分でもおいしく頂けます

【作り方】

- ① かぶはくし形1/8カット、玉ねぎはみじん切り、えのき茸は3cm、ベーコンは2cmの長さにカット、しいたけとにんにくはスライス、ベーコンはさっと湯を通しておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れあたため、玉ねぎと塩を加えて炒める。
- ③ きのこと類を②へ入れ炒め、さらに豚ひき肉とベーコンを加えて炒める。
- ④ 水600ml、固形ブイヨンを③へ入れ、かぶを加え10分煮る。
- ⑤ 火を止めてヨーグルトを加え、余熱で温め、皿に盛り胡椒をふる。

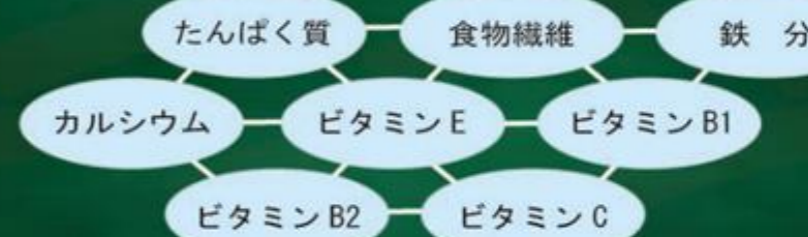


1人分あたり
カロリー 約299kcal
塩分 0.9g
食物繊維 6.4g

ここに注目!!



1 食分で必要な



がしっかりとれるバランスの良いメニューです。

★ 低栄養の予防にぴったりのメニューですので、是非ご家庭のメニューの1つに加えてみてはいかがでしょうか？

まんも通信

No. 2

10月18日「日曜日」に
ジャパンマンモグラフィサロナーを
開催しました！



年に1度、10月の第3日曜日に乳がん検診を受けられる
イベント「ジャパンマンモグラフィサロナー」を開催いたしました。
八王子市内では当院が唯一の参加医療機関となっており、毎年たくさんの方が
乳がん検診を受けています。日曜日開催の完全予約制ということもあり、平日は
忙しい女性やゆったりと検診を受けたい女性に好評で、毎年参加していただく方も
いらっしゃいます。今年はソーシャルディスタンスなどの感染対策もしっかり
行い安心して乳がん検診を受けていただきました。



脳トレ くろすわ〜ど

1	2	3	4
2			
3			
4			

を並び替えて

タテのかぎ

1. 風呂の湯を沸かし直す機能
2. 記憶の中の出来事や体験
3. 「雄渾」なんと読む？
4. 初宮詣、七五三などに神社で行います

ヨコのかぎ

1. 雪が大量に降ること
2. 「姉」の対義語
3. その人に代わって行きます
4. 「あなた」という意味。手紙やメールで使用します

こたえ

--	--	--

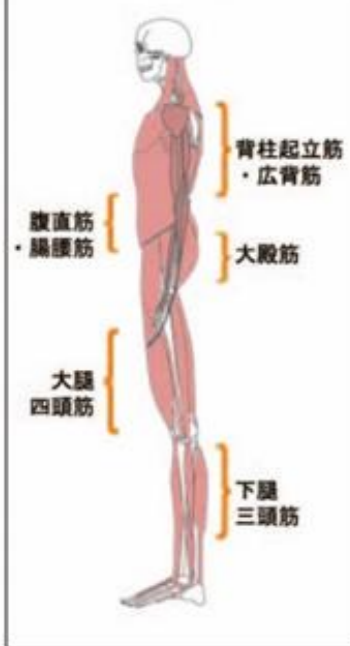
こたえは裏表紙へ



その2 『ステップ×スクワット 姿勢保持の体操』

普段「立っているだけ」「座っているだけ」でも、姿勢を保持するための筋肉が働いています。この筋肉を「抗重力筋」といい、日常生活では常に働いています。しかし、この筋肉も加齢とともに衰えてしまいます。特に高齢者は自宅に椅子に座っている時間が長くなってしまくと、上半身と下半身の抗重力筋のバランスが崩れ、姿勢の保持ができなくなってしまいます。体操や適度な運動を行い、姿勢が保てるからだを作りましょう。

主な抗重力筋



1 手を横に下した姿勢から、背筋を伸ばして一歩足を軽く横に広げる。

★ 歩幅が大きいとより負担がかかります。

2 そのままゆっくり体を下げていきます。上半身はまっすぐに。

★ お尻を床に近づける程負担がかかります。

4 広げた足を元の位置に戻し、最初の姿勢に戻る。

広げる足を変えて①～④を同様に行う。

3 ゆっくり体を上げ、①の姿勢に戻す。

★ 姿勢が崩れないよう、上半身をまっすぐ伸ばします

<youtubeで体操を配信中>

QRコードを読み取るか、youtubeで「八王子山王病院リハビリテーション科」を検索してください。

外来のご案内



股関節外来

整形外科 渡邊 Dr
(水) 午前 / 午後
(金) 午後

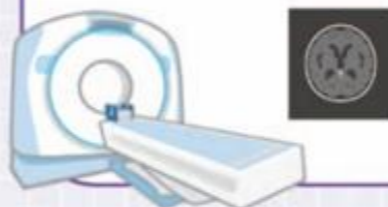
腎臓外来

内科 小松 Dr
(月) 午後
(木) 午前 / 午後



もの忘れ外来

脳神経外科 堀田 Dr・丸山 Dr
(月) 午後 (木) 午後
(金) 午前 / 午後



巻き爪治療

形成外科 國分 Dr
(金) 午後
保険診療や保険外治療(下図)も取り扱っています



痔の治療

外科 小澤 Dr
(月) 午前 / 午後
(金) 午前 / 午後
(土) 午前 ※第2土曜以外

