

	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)	こじま 小島 <sup>予約</sup> (腎臓)	いぐち★ 井口院長 (呼吸器・血液・ 糖尿)	すとう 須藤 (血液)	かじ★ 梶 (糖尿)	かねこ 金子 (一般)	いぐち★ 井口院長 (呼吸器・血液・ 糖尿)	こまつ 小松 (腎臓)	かじ★ 梶 (糖尿)
	②	いぐち とも★ 井口(員)副院長 (血液)	かじ★ 梶 (糖尿)	いぐち とも★ 井口(員)副院長 (血液)	おくま 小熊 (消化器)	いぐち とも★ 井口(員)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(員)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 <sup>予約</sup> (循環器)	こわだ★ 小和田 (糖尿)	こわだ★ 小和田 (糖尿)	しみずたに★ 清水谷 (呼吸器)	しみずたに 清水谷 (呼吸器)	かなぶち★ 金淵 (心臓血管)		ほりこめ★ 堀米 (消化器)
	④			でくち★ 出口 (循環器)		すとう 須藤 (血液)		あおき★ 青木 (一般/リウマチ)		うえだ★ 上田 (血液)		やまだ★ 山田 <sup>1週</sup> (呼吸器)
	⑤			ひらまつ★ 平松 (糖尿)		かねこ★ 金子 (一般)						
総合診療	あいびき★ 相引								あいびき 相引			
外科	おざわ 小澤 (痔核)	おざわ 小澤 (痔核) おちあい 落合	とみた★ 富田			おざわ 小澤 (痔核)	ちば★ 千葉	ちば★ 千葉	おざわ 小澤 (痔核)	おざわ 小澤 (痔核) よこやま 横山 (腎臓外科) 1.3.5週	おざわ 小澤 <sup>1.3.4.5週</sup> (痔核)	
整形外科	わたなべ 渡邊★ (股関節)	わたなべ 渡邊★ (股関節)	くすもと 楠本	くすもと 楠本★	わたなべ 渡邊★ (股関節)		ほりけ 堀家	ほりけ★ 堀家	交代制	わたなべ 渡邊 (股関節)	いしかわ★ 石川 <sup>1.3.5週</sup> なかにし★ 中西 <sup>2.4週</sup>	
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)	やまだ★ 山田			あだち 安達	おさく 尾作 <sup>1.3.5週</sup> (乳腺/甲状腺外科) あまや 天谷 <sup>2.4週</sup>	
脳外科			かねこ 金子	かねこ 金子	かぎわた 鍵和田	かぎわた 鍵和田		ほった★ 堀田 (ガンマナイフ/ ポトックス/ 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	
泌尿器科	ながた 長田	ながた 長田	おおつる★ 大鶴	ながた 長田	ながた 長田	ながた 長田	おおつる★ 大鶴		ながた 長田	ながた★ 長田	ながた <sup>2.4.5週</sup> 長田 <sup>2.4.5週</sup> くろさわ 黒澤 <sup>3週</sup>	
形成外科		まえしま 前島 <sup>1.2週</sup>								こくふ★ 國分 (形成外科一般/ 唇き爪)		
皮膚科							うめふね★ 梅舟					

(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。

# いさみのう

## さんのう

### vol.4

2021  
夏号

特集 乳腺外科  
『乳がん検診を受けてみよう』



乳腺外科 尾作医師

### 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
- 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

詳細は病院ホームページ  
またはお電話で

※ 採用情報は随時更新しております。

### 入口にて検温を実施しています



モニターにて検温を行います



手指消毒を行い、  
検温シートを受け取り  
受付へ進んでください



※ 37.5度以上の方は  
発熱外来への案内と  
なります。

### 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。



# 乳がん検診を受けてみよう!

6月から八王子市の市検診がはじまりました。  
八王子山王病院では、八王子市乳がん検診(問診・触診・マンモグラフィ)、  
自費乳がん検診を行っています。  
八王子市乳がん検診に自費でエコー検査を追加することもできます。  
夏号の特集では八王子山王病院の乳がん検診についてご紹介いたします!



## 診察

八王子市乳がん検診  
の場合は、問診の後、  
医師による診察と  
触診を行います。



## 検査



## マンモグラフィ

乳腺専用のX線検査です。  
マンモグラフィ検査は、  
早期乳がんのサインで  
あるごく小さな石灰化を  
発見するのに有効です。

## 乳腺エコー

※市検診の方は自費で追加

しこりの有無、大きさ、  
わきの下のリンパ節への  
転移があるかを調べます。  
乳房のしこりが良性か  
悪性かを判断するのに  
有効です。



## 結果説明

検査結果を診察室にて  
説明いたします。

万が一・・・  
異常が見つかって・・・

より詳しく検査を行うことが  
可能です。乳がんに対しても  
手術・抗がん剤治療  
などを行うことが  
できます。



## ブレスト・アウェアネスを知っていますか?

ブレスト・アウェアネスとは「乳房を意識する生活習慣」で、  
乳がんの為に世界的に提唱されているキーワードです。

## 4つの項目

1. 乳房の状態を”知る”(見る、触る、感じる乳房チェック)
2. 早く乳房の変化(しこりや出血など)に”気づく”
3. 乳房の変化に気づいたら、”すぐ医師へ相談する”
4. 40歳になったら”乳がん検診を受ける”



数日後

	月	火	水	木	金	土
午前	○			○		○
午後		○		○	○	

女性  
医師

2021年7月現在

## 外来 診療

当院では常勤医師 尾作(おさく)医師と  
東京医科大学八王子医療センター乳腺科の医師が  
外来診察を行っています。  
乳がん検診だけではなく、気になる症状がある方は  
お気軽にご受診・ご相談ください。

## ジャパン・マンモグラフィ・サンデーを開催します。



ジャパン・マンモグラフィ・サンデーとは、  
平日は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、検診を  
受けられない方のため、毎年10月の第3日曜日に  
乳がん検診が受けられる。というイベントです。  
当院では毎年開催しており、今年も予約受付中です。  
お問い合わせは、地域連携課までご連絡ください。



## 簡単おすすめレシピ ④

### 夏野菜たっぷり！本格グリーンカレー

【材料（3～4人分）】

- 【A】
- 鶏もも肉 ……1枚（250g）
  - なす ……大1本
  - ピーマン ……2個
  - 赤ピーマン ……2個
  - 玉ねぎ ……1個

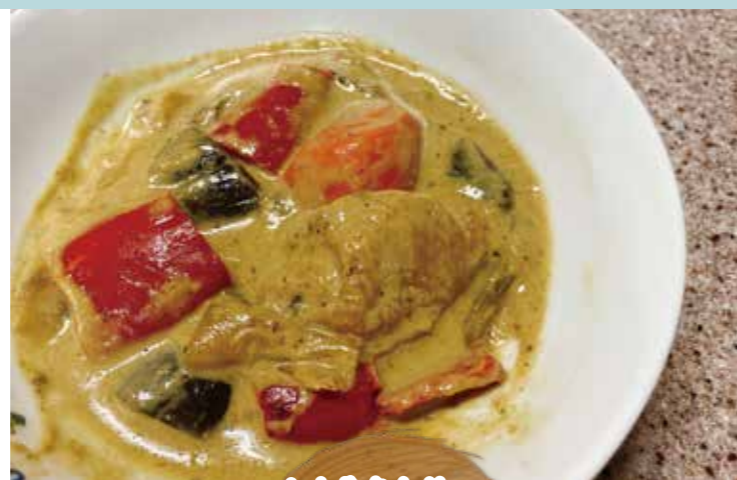
- 塩・コショウ ……少々
- サラダ油 ……大さじ1

- 【B】
- グリーンカレーペースト ……50g
  - ココナッツミルク ……400cc
  - 水 ……200cc
  - 砂糖 ……小さじ2

【作り方】

- ① 【A】の具をひと口サイズにカットする。
- ② 鶏もも肉に塩・コショウをし、炒める。  
（皮目から焼き、焼き色をつけると盛り付け時の彩りが良くなる）
- ③ ②に野菜も加えて炒める。
- ④ 【B】を加えて煮込む。

暑い夏はココナッツミルクで  
クールダウンしながら代謝アップ！



1人分あたり  
 カロリー 約380kcal  
 塩分 1.9g  
 食物繊維 2.6g

ここに注目！！



当院でも、  
中鎖脂肪酸オイルの使用を  
はじめました！  
（一部の献立のみ）

#### ▶ココナッツの栄養素について

ちゅうさしぼうさん  
中鎖脂肪酸

マグネシウム

食物繊維

鉄分

カリウム

葉酸

→ 中鎖脂肪酸は母乳にも含まれる天然成分で、  
一般のオイルに比べて消化吸収や代謝が速く  
エネルギーとして燃焼されやすいのが特徴です。

◎ 近年は、ココナッツオイルからとれる良質な  
中鎖脂肪酸オイルが人気を集めています。

はじめました



# 新型コロナウイルス こうたいけんさ 抗体検査

抗体検査では、血液検査で、新型コロナウイルスの抗体を  
持っているかどうかを調べることができます。

- 新型コロナワクチン接種後（2回目）に抗体が実際についているか
  - 新型コロナ感染後に抗体がついているか（感染後1か月以上経過後の検査推奨）
  - 知らない間に新型コロナに感染し、すでに抗体ができているか
- ※現在 新型コロナウイルスにかかっているかどうかを調べる検査ではありません。

## ■ 検査方法

当院にて採血を行い、  
外部機関にて血液内に抗体があるかどうか調べます。

## ■ 結果説明

結果が出るまで数日かかります。  
後日 来院いただき、医師より結果を説明いたします。

## ■ 費用

保険適用外となります。  
費用は自費で 5,500円（税込み）です。

## ■ 予約の取り方

予約制になりますので、外来看護師へお声かけください。  
お電話でのお問い合わせは 042-626-1144（代表）まで  
おかけください。

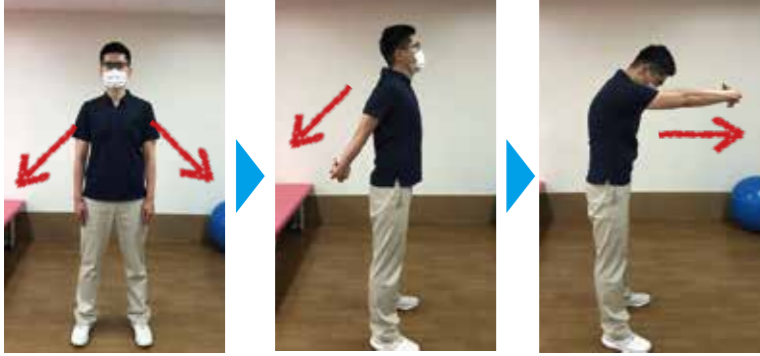




## その4 『動きやすいカラダを作る - 背骨の体操 -』

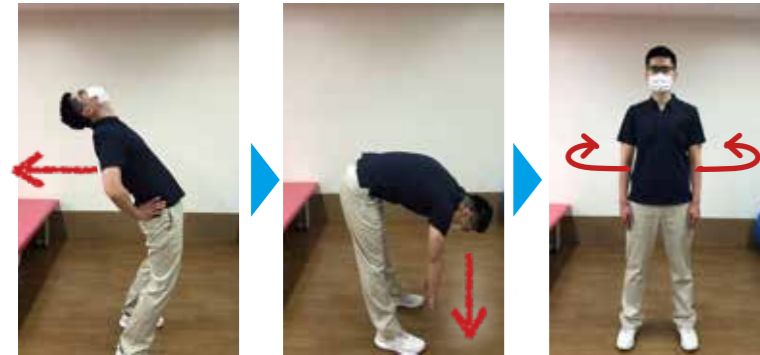
皆さんは、首や肩・背中や腰の痛みに悩まされた経験はありませんか？  
 そんな時、多くの方が首や腕を回したり伸ばしたりすることで痛みを和らげようとする  
 ことが多いと思います。  
 しかし、実はこうした痛みの原因が【背骨の硬さ】にあることは意外と知られて  
 いません。背骨は年齢と共に動かす機会が減ってきます。意識して動かさないと背骨は  
 段々固まってしまい、首や肩・腰など様々な部分の痛みが生じる原因ともなります。

### 【背中】



左右にゆっくりたおす。  
 後ろに手を組み胸を張るよう手を後ろに引っ張る。  
 前に手を組み手の方向に体を伸ばす。

### 【腰】



腰をゆっくり後ろにたおす。  
 今度はゆっくり前にたおす。  
 腰を左右にゆっくりひねる。

### 【首】



首を  
 ①前後に伸ばす。  
 ②左右にひねる。  
 ③左右にたおす。  
 ④回す。

ストレッチで  
 しなやかな背骨を  
 作ろう！

〈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。



## ほうもん 訪問リハビリテーション

行っています！！

「訪問リハビリテーション」とは、ご自宅に理学療法士や作業療法士などのスタッフが訪問しリハビリを行うことで、主に以下の方が対象となります。

主治医が、日常生活のためにリハビリが必要と判断した方  
 そして  
 病院への通院が困難な要介護者、要支援者の方



訪問リハビリテーションでは、身体機能の維持や向上のためのリハビリだけでなく、歩行練習やトイレの動作、入浴や家事の動作、外出練習など一人一人の日常生活に合ったリハビリを行い、生活の質の向上を目指していきます。  
 ご家族に対する介助方法や福祉用具の提案なども行っております。

# 当院で受診できる 八王子市健康診査

## 特定健診

負担金なし

特定健診〈実施日〉

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	△

★対象者：八王子市に住民登録がある  
40歳以上の方

【持ち物】

- ・保険証
- ・受診券（八王子市より送付）

## 大腸がん検診

※予約制

800円  
 特定健診と同時受診で  
 500円

## 肺がん検診

1000円

## 乳がん検診

2000円

乳がん検診〈実施日〉

	月	火	水	木	金	土
午前	●			●		●
午後		●		●	●	△

肺がん検診・大腸がん検診〈実施日〉

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	△

★対象者：八王子市に住民登録がある  
40歳以上の方

（乳がん検診は2年に1回、女性のみ）

★予約窓口：八王子山王病院 受付  
 ★予約日の指定時間にお越しください

【持ち物】

- ・保険証
  - ・無料クーポン（対象者のみ）
  - ・共通無料受診通知書（対象者のみ）
- ※忘れた場合は無料になりません

## 胃がん検診

※予約制

（胃内視鏡検査）2800円

胃がん検診〈実施日〉

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●				●
午後						△

★対象者：八王子市に住民登録がある  
50歳以上の方（2年に1回のみ）

★予約窓口：八王子山王病院 外来看護師  
 ★予約日の指定時間にお越しください

【持ち物】

- ・保険証
  - ・共通無料受診通知書（対象者のみ）
- ※忘れた場合は無料になりません