いきいき さんのう vol.5

2021 秋号

特集

『 はちおうじさんのう～透析のある生活～ 』

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。

外来担当医表

(R3/10/1 現在)

		月 午前	月 午後	火 午前	火 午後	水 午前	水 午後	木 午前	木 午後	金 午前	金 午後	土 午前
内科	①	井口院長★ (呼吸器・血液・糖尿)	小松★ (腎臓)	井口院長★ (呼吸器・血液・糖尿)	小島 予約 (腎臓)	井口院長★ (呼吸器・血液・糖尿)	須藤 (血液)	梶★ (糖尿)	金子 (一般)	井口院長★ (呼吸器・血液・糖尿)	小松 (腎臓)	梶★ (糖尿)
内科	②	井口(具)副院長★ (血液)	梶 (糖尿)	井口(具)副院長★ (血液)	小熊 (消化器)	井口(具)副院長★ (血液)	上田 (血液)	葦沢★ (肝臓)	葦沢 (肝臓)	井口(具)副院長★ (血液)	和田 (呼吸器)	下光★ (循環器)
内科	③	下光★ (循環器)		勝村 予約 (循環器)	勝村 予約 (循環器)	小和田★ (糖尿)	小和田★ (糖尿)	清水谷★ (呼吸器)	清水谷 (呼吸器)	金渕★ (心臓血管)		堀米★ (消化器)
内科	④			出口★ (循環器)		須藤 (血液)		青木★ (一般/リウマチ)		上田★ (血液)		山田★ 1週 (呼吸器)
内科	⑤			平松★ (糖尿)		金子★ (一般)						
総合診療		相引★							相引			
外科		小澤 (痔核)	小澤 (痔核) 郡司	富田★			小澤 (痔核)	千葉★	千葉	小澤 (痔核)	小澤 (痔核) 横山 (腎臓外科) 1.3.5週	小澤 1.3.4.5週 (痔核)
整形外科		渡邊★ (股関節)	渡邊★ (股関節)	楠本	楠本★	渡邊★ (股関節)		牧角	牧角★	交代制	渡邊 (股関節)	石川★ 1.3.5週 中西★ 2.4週
乳腺外科		尾作 (乳腺外科/甲状腺外科)			尾作 (乳腺外科/甲状腺外科)			尾作 (乳腺外科/甲状腺外科)	山田★		安達	尾作 1.3.5週 (乳腺/甲状腺外科) 天谷 2.4週
脳外科				金子	金子	永井	永井		堀田★ (ガンマナイフ/ボトックス/もの忘れ)	丸山 (もの忘れ)	丸山 (もの忘れ)	交代制
泌尿器科		長田	長田	大鶴★	長田	長田	長田	大鶴★		長田	長田★	長田 2.3.4.5週
形成外科			前島 1.2週								國分★ (形成外科一般/巻き爪)	
皮膚科							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。

職員を募集しています

【看護部・診療技術部】

- ●看護師・准看護師
- ●看護補助
- ●作業療法士
- ●言語聴覚士
- ●医療クラーク

【事務部】

- ●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

職員が対応しております

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。

脳トレクイズ　こたえ・・・紅葉狩り（もみじがり）

医療法人社団　東光会
八王子山王病院
Hachioji Sannou Hospital
東京都八王子市中野山王2-15-16
042-626-1144（代表）

特集

はちおうじさんのう

透析のある生活

透析とは・・・ 腎臓の働きの一部を人工的に補う治療法です。腎臓の働きのうち、
最も重要な「余分な水分・塩分や老廃物の排泄」を代行してくれる治療法です。

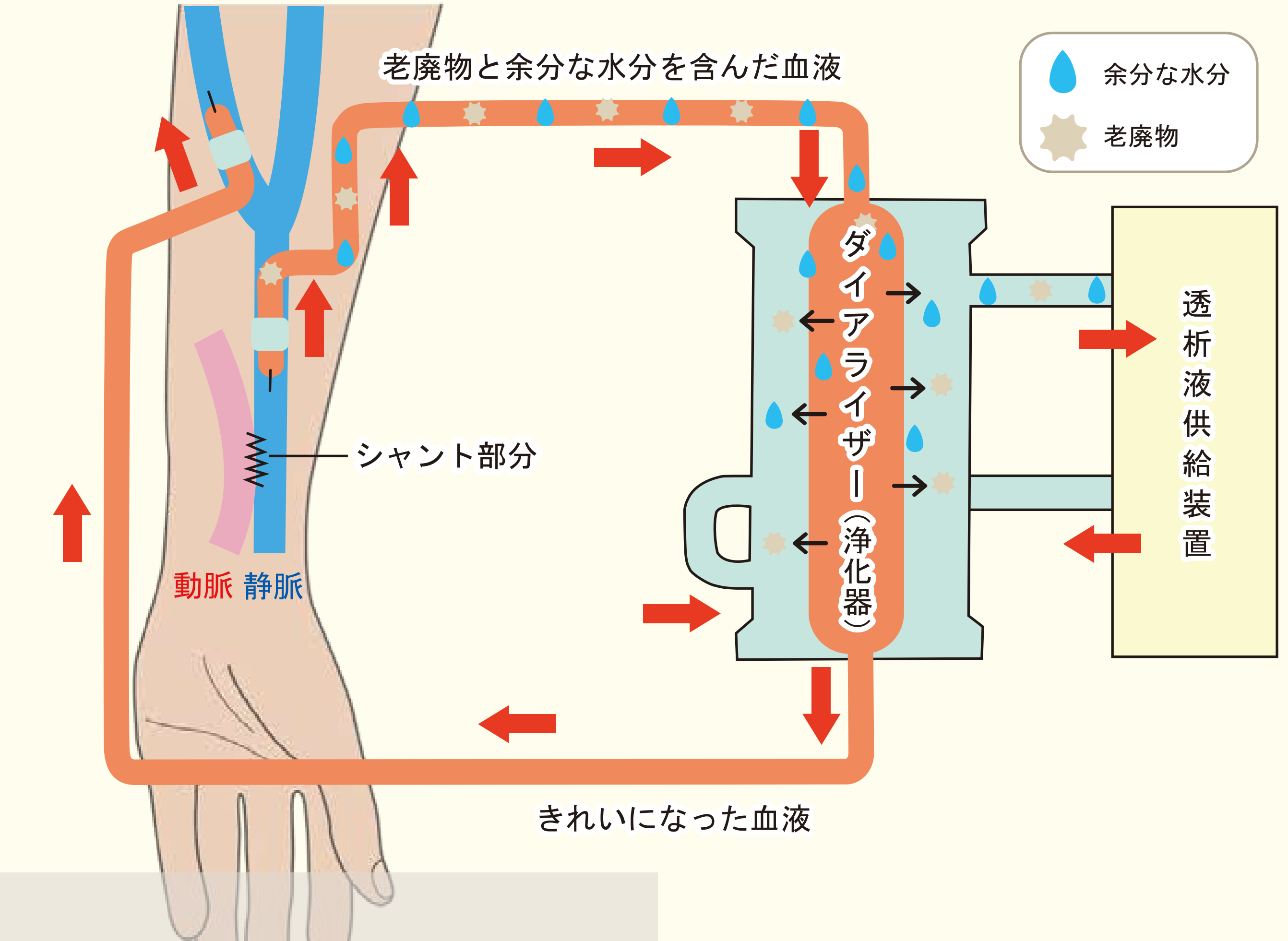
透析のしくみ

01 透析をするためには、まず腕に血液の出入り口である「シャント」を作ります。
動脈と静脈をつなぐ手術を行い、静脈に多くの血液が流れるようにします。

02 腕の血管に血液を取る側（脱血）と返す側（返血）の２本の針を刺し、
血管と透析機器をチューブでつなぎます。

03 血液ポンプを使って血液を体外へ送ります。取り出された血液は
ダイアライザー（浄化器）を通して老廃物や余分な水分を透析液に移します。
きれいになった血液を返血の血管から体内に戻します。

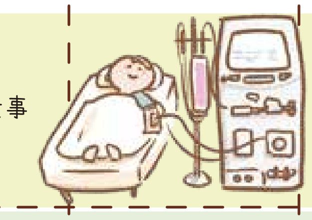
この一連の流れを循環させせながら行います。



たとえば・・・

一週間スケジュール

例）週３回（月)(水)(金)午前透析の場合

	月	火	水	木	金	土	日
午前		仕事		仕事		趣味	趣味
午後		仕事		仕事			

透析時間

初めは、３時間からスタートし、
身体が透析に慣れるようにします。
（慣らし運転）

その後は、４時間行うことが
一般的です。

透析中の過ごし方

ラジオや音楽を聴いたり、テレビを見たり、
お昼寝をしたりして過ごされています。

ベッド上で足のストレッチや
自転車（エルゴメーター）をこぐような
リハビリを行う方もいます。

透析に合わせた食事制限

腎臓の働きが悪くなると、老廃物の排泄、水分・塩分・電解質のバランス調整にも障害がおこります。
透析治療法では補えない部分は、患者さん自身が食事管理を行う必要があります。

水分と塩分の制限

水分　８００ml前後／日（体重による）
塩分　６g以下／日

無尿の透析患者さんの場合、飲んだ水分量だけ体重が増えます。
水分と塩分はとても仲良し、塩辛い物を食べれば、
のどが渇き、水分を多く摂ってしまいます。

カリウムの制限

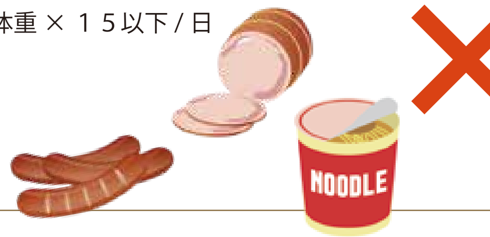
２０００mg以下／日

カリウムのほとんどが尿として排泄されるため、無尿の透析患者さんの場合は、
カリウムがたまってしまいます。カリウムは過剰に摂取すると不整脈を起こすことが
あるので十分に注意が必要です。

リンの制限

０．９〜１．２g/kg × 標準体重 × １５以下／日

リンが排泄されず体内にたまってしまうと、
骨がもろくなったり、血管の石灰化が起こります。



八王子山王病院
管理栄養士の

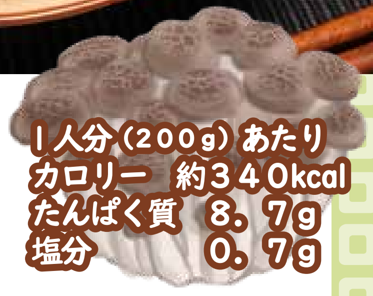
簡単おすすめレシピ ⑤

鯖缶で★ サバときのこの炊き込みご飯

〈材料〉（４人分）

	米	…２合
	鯖水煮缶	…１缶（160ｇくらい）
	しめじ	…１株（100ｇくらい）
A	酒	…大さじ１
A	しょうゆ	…小さじ１
A	みりん	…小さじ１
	しょうが	…３ｇ（チューブなら３cmくらい）
	小ねぎ	…適量

鯖缶でＤＨＡ、ＥＰＡを手軽に摂取しよう！



１人分（200g）あたり
カロリー　約340kcal
たんぱく質　8．7g
塩分　0．7g

〈作り方〉

① 鯖缶の身と汁を分ける。
② 米をとぎ炊飯器に入れ、水、鯖缶の汁、Ａの調味料を合わせ２合の目盛りまで入れる。
③ 米の上に鯖の身と、ほぐしたしめじ、すりおろしたしょうが（チューブでも可）を乗せてご飯を炊く。
④ ご飯が炊けたら、鯖の身をほぐしながら混ぜ、小ねぎをちらす。

はたらき

▶ 鯖-サバ-の栄養素について

鯖などの青魚には、
ドコサヘキサエン酸（DHA）
エイコサペンタエン酸（EPA）
が含まれます。

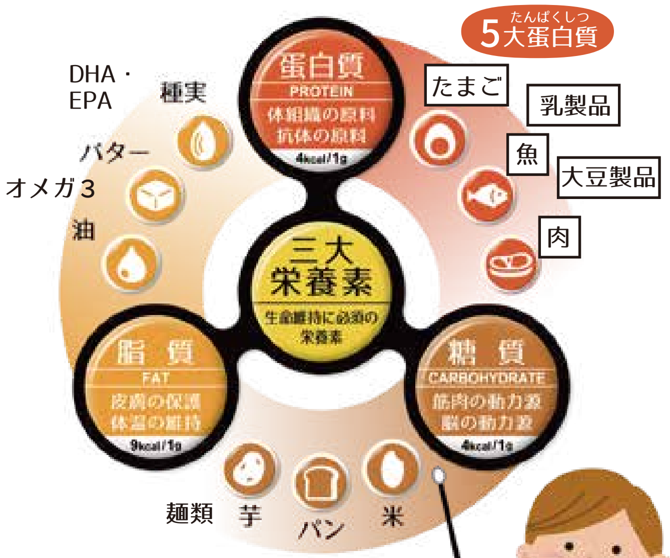
◎どちらも人の体内では作ることのできない必須脂肪酸（オメガ３脂肪酸）なので、食事から摂る必要があります。

- 中性脂肪と悪玉コレステロールを下げる
- 血流改善効果 →心血管系疾患の予防
- 抗炎症作用 →認知症やがんの予防

栄養指導について

管理栄養士さんはどんなことを指導してくれるの？

医師から「食生活を見直しましょう」と言われたものの、どうしたら良いのか…と困った覚えはありませんか？
管理栄養士はひとりひとりの食事の方法や生活習慣をうかがい、患者さんに合った栄養指導を行います。
たとえば、「糖尿病の食事療法をするように医師に言われたが、料理は苦手で何をどうしたらよいかわからない。」「がんの治療の副作用で体重が減ってしまった…。」「高齢になり、飲み込みがうまくできず、むせてしまう。」など
そんな時の対処の方法をお教えします。



こんな方が対象です！

- 厚生労働大臣が定めた特別食を必要とする患者（高血圧症、糖尿病、腎臓病など）
- がん患者
- 摂食機能･嚥下機能が低下した患者
- 低栄養状態にある患者

How to 栄養指導

■まずは受診

最初に医師による診察を受けます。
（栄養指導は医療行為の一環の為、医師の指示が必要となります。）

■栄養指導の予約をとる

栄養指導を希望する、もしくは医師が必要と判断した場合は、栄養指導の予約をとります。

■後日，管理栄養士による栄養指導

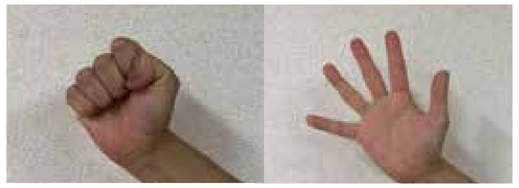
個室にて本人または家族と栄養指導を行います。
初回 30 分、２回目以降 20 分程度。

まいにち 楽々（らくらく） トレーニング

その5『にぎる、ひろげる、つまむ ―指の体操―』

皆さんは、『巧緻性（こうちせい）』という言葉をご存じですか？
一般的には巧緻性は手や指先の「器用さ」を意味します。
普段何気なく行っている「箸で食事をする」、「洋服のボタンをとめる」、「ペットボトルのふたを開ける」など、これらの動作にも指の力、すなわち「巧緻性」が必要となります。
また、指には触れるものの質感や形状、温度などを感じるための感覚器や、脳へつながる神経も多く分布しており、指を動かすことは脳への刺激ともなります。
指の体操を行い、指の力「巧緻性」を維持しましょう。

【にぎる】 左右１０回ずつ



「にぎって」→「ひらいて」を繰り返し、
グーパー運動を行います。
指の先まで力をこめてしっかり握りこみ、
しっかり伸ばすことを意識して開きます。

【ひろげる】 左右１０回ずつ

指をまっすぐ伸ばしたまま隣の指とくっつけます。
次に指を外に広げます。
「閉じて」→「開いて」を繰り返します。

【つまむ】 左右２回ずつ

人差し指→中指→薬指→小指

次は指の先と先で。

親指とほかの指を一本ずつ合わせます。人差し指から順番に、
指の腹と腹を合わせます。左右交互に２回ずつ行ったら、
次は指の先と先を合わせます。

〈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。

行きます!! やります!! 出張体操教室・体操指導

▲ 清川町で行った「フレイル予防体操教室」のようす

「フレイル予防体操教室」にて体操指導を行いました

９月から清川町オレンジハウスの会員の方を対象とした体操教室「フレイル予防体操教室」（協力：高齢者あんしん相談センター中野）にて体操指導を行っています。
９/２８（火）に開催された第一回目の体操教室には約１５名の方が参加され、当院リハビリテーション科の理学療法士による「フレイル」についての講義や、音楽を聴きながら体幹や足首・手足の指を鍛える体操を行いました。

まんも通信 No3

１０月は乳がん啓発月間です!!

乳がんの女性患者は年々増加しており、
日本人女性の約９人に1人が乳がんになると言われています。

乳がんの罹患（りかん）率は30代から増加し、40代後半から50代前半にピークを迎えます。

乳がんは、早期発見・早期治療により、90%以上の人が治ると言われている病気です。

しかしながら、早期の段階では、自覚症状がほとんどないため、マンモグラフィや超音波検査（エコー）を行うことが必要です。
検査では、手では触れないような小さなしこりを発見することができます。

早期発見のためには、自覚症状がなくても定期的な乳がん検診が大切です。
検診は、お住まいの市区町村や職場の検診、人間ドックなどで受けることができます。

マンモグラフィ

乳腺エコー

脳トレクイズ

かくれた文字を読んでみましょう。

答えは裏表紙、下部へ