

科	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 小島予約 (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(具)副院長 (血液)	かじ★ 梶 (糖尿)	いぐちとも★ 井口(具)副院長 (血液)	おぐま 小熊 (消化器)	いぐちとも★ 井口(具)副院長 (血液)	うへだ 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(具)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 勝村予約 (循環器)	かつむら 勝村予約 (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)		ほりごめ★ 堀米 (消化器)
	④			でぐち★ 出口 (循環器)		すとう 須藤 (血液)		あおき★ 青木 (一般/リウマチ)		うへだ★ 上田 (血液)		やまだ★ 山田1週 (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) ぐんじ 郡司	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 1.3.4.5週 (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)		まきずみ★ 牧角	まきずみ★ 牧角	交代制	わたなべ 渡邊 (股関節)	いしかわ★ 石川 1.3.5週 なかにし★ 中西 2.4週	
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 1.3.5週 (乳腺/甲状腺外科) あまや 天谷 2.4週	
脳外科			かねこ 金子	かねこ 金子	かぎわた 鍵渡	かぎわた 鍵渡		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	
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 長田 2.3.4.5週	
形成外科		まえしま 前島 1.2週								こくふ★ 國分 (形成外科一般/ 巻き爪)		
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。

いきいき さんのう vol.6

2022
冬号

特集
『原因を知ろう～腰痛と足のしびれ～』



八王子山王病院
リハビリテーション科で
一緒に働こう!!

急性期から
生活期まで

取得
育児休業
OK

家庭持ち職員
多く在籍

ワークライフ
バランス
重視します

大募集!!

PT(理学療法士)
ST(言語聴覚士)
OT(作業療法士)

お電話：042-626-1144(代表) 問い合わせ：総務課 採用担当まで

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。

新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

コロナ3年目の年を迎えました。

入院患者様とご家族の皆様方におかれましては、大変御不自由をおかけ致しまして御詫び申し上げます次第です。少しづつではありますが、コロナ対医療も向上しつつある昨今、収束もいまかいまかと待てる日が考えられる新年を迎えることができる年と考えております。感染防御、治療へ一歩でも皆様方に歩んで寄り添いたいと職員一同実践してまいりたいと存じます。

八王子山王病院

救急指定

診療科目

内科 呼吸器内科 循環器内科
消化器内科 血液内科 腎臓内科
人工透析内科 外科 呼吸器外科
消化器外科 乳腺外科 肛門外科
整形外科 脳神経外科 形成外科
アレルギー科 皮膚科 泌尿器科

診療受付時間

平日 午前8:00～午後12:30
午後1:00～午後4:45
土曜日 午前8:00～午後12:30
面会時間

院長直筆

命懸け生

令和四年 元旦
八王子山王病院
院長 井口 祐三

薬剤科からこんにちは

おくすりの



薬剤師が
お答えします！

わたしたち



Q.1

錠剤、カプセル、粉薬の違いは？

A.

錠剤は、一般的な剤形ですね。薬の成分をでんぷん等で固めたものです。口の中に広がらず飲み込めるので、薬特有の苦味などを感じにくいです。

カプセルは、錠剤よりも味やにおいを隠すことができ、また、カプセルのなかに液体をいれることもできます。粉薬は、薬の量を調整することができる為、小児に使われることが多いです。

Q.2

食後に飲む薬の場合、食事の内容は何か気をつけるべき？

A.

食事によって薬の効果が弱くなったり、効果が強く出てしまう薬などがあります。お薬をもらうときに薬剤師から説明を受けるとお思いますので、しっかり守ってください。

Q.3

薬はお水以外で飲んでもいいのですか？

A.

一般的に薬は、水または白湯（さゆ）で飲むように作られています。牛乳やジュースで飲むと効果が薄れてしまうことがあります。

特に、お酒で飲むのはやめましょう！薬の種類によっては、とても危険です。また、水の量が少なすぎたり水なしで飲むと薬の吸収が遅れたり、消化管を傷つけたりするためコップ1杯（200ml）程度の水または白湯で飲むようにしてください。

Q.4

薬の保管は冷蔵庫？

A.

冷蔵庫に保管しなければいけないものと、そうでないものと様々です。

飲み薬のほとんどが室温（30℃まで）で保管して大丈夫ですが、注射や外用の薬は冷蔵庫で保管していただきたいものがあります。

Q.5

食間・食前・食直前っていつのこと？

A.

食間：食後2時間後
食前：食事をとる30分前
食直前：食事をとる直前

食事の影響で胃の中は状況が大きく変化します。お薬の効果にも影響があるのでしっかりと守りましょう。

原因を知らう!

腰痛と足のしびれ

足のしびれは、腰に関係がある?

背骨には、脊柱管（せきちゅうかん）という、神経の束の通り道があります。さらに、そこから細かく分岐する馬尾（ばび）神経という神経があり、主に足の動きや排尿・排便のコントロールをしています。椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などで馬尾神経が刺激されることにより、歩きづらくなったり、足のしびれがあらわれます。また、尿や便が出にくくなることもあります。

腰痛や足のしびれの原因になる主な病気

★ 椎間板ヘルニア

腰への過度の負担や変性が原因で椎間板が飛び出し、神経を刺激する病気です。

特徴

- ①背中を伸ばす、寝ているときは楽
- ②背中を丸める、前かがみになると痛みやしびれが強くなる

治療

- ・90%は保存的治療で改善します
- ・コルセット、内服、理学療法、神経ブロック注射、手術

※ 排尿・排便が障害される時は、緊急手術を行う必要があります。

予防

中腰での作業や重いものを持つことを避ける



椎間板が後ろに飛び出している MRI 画像



けいつい
頸椎

きょうつい
胸椎

ようつい
腰椎

せんこつ
仙骨
びこつ
尾骨

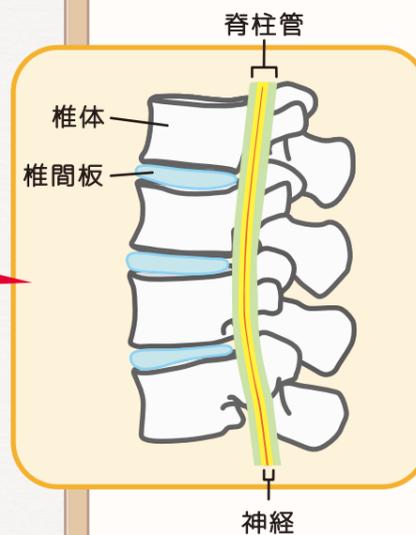
【背骨の構成】

背骨は、頸椎7個、胸椎12個、腰椎5個、仙骨、尾骨で構成されます。

それぞれの椎体の間には椎間板というクッション素材があります。加齢に伴い、椎間板の弾力は失われていき、椎体の角の骨が増殖し骨棘（こつきょく）というトゲがでたり、椎間板の中にある髄核が飛び出てきます。

【なぜMRIを撮るの?】

まずはレントゲンを撮って背骨の形が変わっていないかを見ますが、それだけで病名まで判定するのは難しいと言われています。詳しく見る必要がある場合はMRI検査を行うことで、神経がどこで圧迫されているかがわかり、どういった病態なのか診断しやすくなります。



正常な腰椎のMRI画像

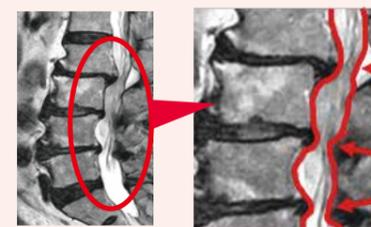
★ 脊柱管狭窄症

加齢で背骨や椎間板が変性し、神経を刺激・痛めてしまう病気です。

特徴

- ①足のしびれ・痛み
- ②歩くと足がしびれ、休むとまた歩けるようになる

かんけつせいこう
(間歇性跛行といいます)



背骨が変性し、脊柱管が狭くなっている MRI 画像

治療

- ・コルセット、内服、理学療法、神経ブロック注射、手術

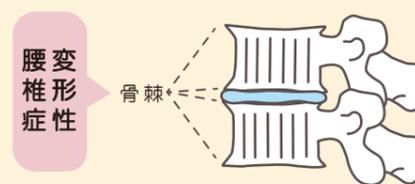
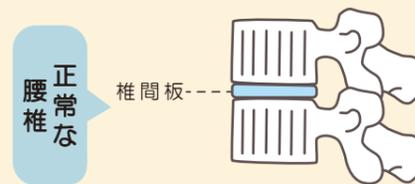
予防

- (加齢によるものはなかなか予防は難しいですが)
- ・長時間同じ体勢をとらない
- ・背中ストレッチを行う

へんけいせいようつうししょう

★ 変形性腰椎症

加齢に伴って腰の背骨が変形し、骨棘（こつきょく）という角が飛び出してくる状態を変形性腰椎症といいます。変形性腰椎症自体は病気ではなく、無症状の場合は特に治療は必要ありません。しかし、背骨の変形によって椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症になると、腰痛や足のしびれがあらわれ、治療が必要になります。



正常な
腰椎

変形性
腰椎症

★ 圧迫骨折

加齢に伴って骨密度・骨強度の低下した椎体に、転倒などの軽微な外傷で力が加わり潰れてしまう骨折です。

咳やくしゃみでも生じる可能性があります。

特徴

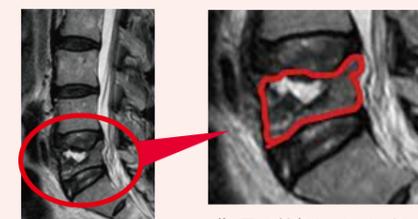
- ①寝返りや、起き上がる時に強く痛む
- ②立ち上がってしまえばあまり痛くなくなる

治療

- ・コルセット、内服、理学療法、手術

予防

ビスホスホネート製剤や副甲状腺ホルモン製剤などで骨を強くする



背骨が潰れるように骨折している MRI 画像

簡単おすすめレシピ ⑥

サーモンときのこの和え物

材料 (4人分)

- 生サーモン …200g
- しめじ …約1/2袋(60g)
- えのき …約1/2袋(60g)
- 玉ねぎ …小1/2個(40g)
- オリーブオイル …小さじ4
- 味噌 …小さじ2
- カイワレ大根 …20g



魚ときのこでビタミンDを手軽に摂取しよう!!

1人分あたり
 カロリー 約165kcal
 たんぱく質 11.1g
 ビタミンD 3.9μg
 食塩 0.4g

作り方

- ① 玉ねぎはスライスして水にさらし、水分をきっておく
- ② しめじとえのきは、石づきをとり沸騰したお湯で茹でて水分をきっておく
- ③ サーモンはサイコロ状に切っておく
- ④ オリーブオイルと味噌をよく混ぜなじませ、そこへ①～③を和える
- ⑤ 最後にカイワレ大根を半分に切りトッピングする

ここに注目!



▶ ビタミンD

【魚類】【たまご】【きのこ類】



※ ビタミンDは、これらを食べたうえで、日光にあたることによって活性型のビタミンDへ変化し、効果を発揮します。

はたらき

筋肉の維持

近年は、

免疫力UP↑

にも注目されています

摂取した後に、
外で運動が good!



その6 現代病「肩こり」を予防しよう

— 肩甲骨の体操 —

自宅でのお仕事の増加や、スマートフォンの普及などによって、肩こりに悩まされている方も多いと思います。長時間同じ姿勢でいることや、ストレスや緊張の多い状態が続くと、全身の筋肉、特に肩周囲の筋肉が硬くなり、これが「肩こり」の原因となります。パソコン作業の後や座って休んでる合間に肩甲骨の体操を行い、肩こりを予防しましょう。

【肩の上下体操】×10回



【肩の引き寄せ体操】×10回



【腕回し体操】×10回



【肩回し体操】×10回



<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。



pick up!

2021年

11/18 (木) 『遺跡公園健康フェスタ』

体操講座・健康相談を行いました。

2021年11月18日、中野団地と当院の間にある中田遺跡公園にて、『遺跡公園健康フェスタ』が開催されました。当院からはリハビリテーション科の理学療法士と在宅支援部門の看護師が参加し、体操講座と健康相談を行いました。

コロナ禍の影響で地域のイベントが減っていたこともあり、当日は中野団地にお住まいの方を中心に多くの方がご参加されました。

たくさんの方に参加いただきました



中野遺跡公園周辺にお住いの方へ
遺跡公園健康フェスタ
 2021年11月18日(木) 10:00~13:00
 体操講座 健康相談
 参加費 無料 予約制
 お申し込み方法
 電話 042-649-3228
 中野団地 1-1-1 中野団地センター
 中野団地 1-1-1 中野団地センター
 中野団地 1-1-1 中野団地センター