

外来担当医表 (令和4年4月 現在)

	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 副院長 (血液)	こまつ★ 小松 (腎臓)	いぐち★ 井口 副院長 (血液)	こじま★ 小島 予約 (腎臓)	こわた★ 小和田 (糖尿)	こわた★ 小和田 (糖尿)	いぐち★ 井口 副院長 (血液)	かねこ★ 金子 (一般)	いぐち★ 井口 副院長 (血液)	こまつ★ 小松 (腎臓)	いのうえ★ 井上 1.3.4.5週 (腎臓) こまつ★ 小松 2週 (腎臓)
	②	しもみつ★ 下光 (循環器)	いのうえ★ 井上 (腎臓)	かつむら★ 勝村 予約 (循環器)	かつむら★ 勝村 予約 (循環器)	かねこ★ 金子 (一般)	うえだ★ 上田 (血液)	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)	なかの★ 中野 (呼吸器)	しもみつ★ 下光 (循環器)
	③			ひらまつ★ 平松 (糖尿)	おぐま★ 小熊 (消化器)	すとう★ 須藤 (血液)	すとう★ 須藤 (血液)	あしざわ★ 葦沢 (肝臓)	あしざわ★ 葦沢 (肝臓)	かなぶち★ 金淵 (心臓血管)		ほりごめ★ 堀米 (消化器)
	④			くわはら★ 桑原 (循環器)				あおき★ 青木 (一般/リウマチ)				やまだ★ 山田 1週 (呼吸器)
総合診療	あいびき★ 相引											
外科	ぐんじ 郡司		すみ 壽美 院長		すみ 壽美 院長		ちば★ 千葉	ちば★ 千葉	ぐんじ 郡司	よこやま★ 横山 (腎臓外科) 1.3.5週		ぐんじ 郡司
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)		おかだ★ 岡田	おかだ★ 岡田	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 1.3.5週 (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		いわい★ 岩井		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	いまい★ 今井	いまい★ 今井	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								こくぶ★ 國分 (形成外科一般/ 巻き爪)		
皮膚科						よしだ★ 吉田						

〈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。

いぎいさ さんのう vol.7

2022
春号

特集

『～免疫機能を低下させない食事管理～』



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? 生活期まで

育児休業取得OK

多く在宅 家庭持ち職員

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。

院長新任の挨拶

院長
消化器外科



すみ
寿美

てっ
お
哲生

4月より院長を拝命しました。簡単ではありますが、皆さまに、ご挨拶いたします。

八王子山王病院は井口先生の優れたリーダーシップのもとに、長年にわたり、地域に貢献するとともに、病院も増床し発展してきました。この様な病院を引き継ぐことに、重大な責任を感じています。

私は、1997年より21年間、消化器外科医として東京医科大学八王子医療センターに勤務し、大腸癌手術・化学療法を担当していました。この経験を、病院運営に活かし、また、5年間、戸田中央総合病院で副院長として病院管理・経営を学んだ経験を活かして、地域医療のために、微力ながら貢献したいと考えています。どうぞ宜しくお願い致します。

	月	火	水	木	金	土
午前		◆	◆			
午後						

新任常勤医の挨拶

はじめまして、東京医科大学八王子医療センター 消化器外科・移植外科より赴任しました郡司崇裕と申します。専門は消化器外科であり、内視鏡検査から手術加療まで行っていますので、お困りの際はご来院ください。

	月	火	水	木	金	土
午前	◆				◆	◆
午後						



ぐんじ
郡司
崇裕
たかひろ

消化器外科

はじめまして、東京医科大学八王子医療センターから来ました井上暖と申します。専門は腎臓内科で、腎臓と聞くとあまり馴染みがないかも知れませんが、高血圧症、生活習慣病など腎臓に関係する病気は意外と多いのでお力になれる機会もあるかと思えます。話し合いながら皆様が納得いく方向で治療方針を考えていけたらと思っています。

	月	火	水	木	金	土
午前						◆
午後	◆					

1. 3. 4. 5 週



いのうえ
井上
暖
だん

腎臓内科

免疫機能を低下させない 食事管理

免疫機能とは？

からだの外部からの侵入者である細菌やウイルスから、からだを守ってくれる防御システムです。

免疫と腸内環境

腸は、口から食べた食べ物を消化・吸収する場所ですが、それと同時にウイルスや細菌が侵入してくるリスクが高い場所です。

そのため、免疫細胞の7割以上は腸に存在しており、腸はからだの中で最大の免疫器官と言われています。

腸内環境を整えることが重要なポイントとなります。

腸内細菌の バランスを整える

健康な人の腸内は『善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌（善玉でも悪玉でもない菌）7割』でバランスが保たれており、善玉菌が悪玉菌よりも優勢になっています。このバランスが崩れてしまうと免疫機能の低下が起き、体調を崩しやすくなります。

ぜんだまきん

善玉菌を多く含むもの。

ヨーグルト



ビフィズス菌

強い殺菌力があり、悪玉菌の増殖を抑えたり、悪玉菌が有毒物質を作り出すのを防ぎます。

ぬか漬け

キムチ

納豆

乳酸菌

悪玉菌の増殖を抑えるはたらきをします。

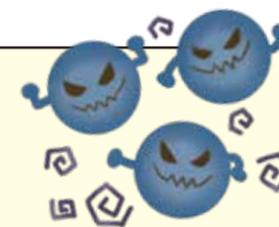
善玉菌を育てる、増やすもの。

食物繊維

腸内にある善玉菌の栄養源になり、善玉菌を増やします。また、便のかさを増やし有害物を吸着して排出するはたらきもします。

オリゴ糖

消化・吸収されず大腸に到達し、善玉菌の栄養源となり、善玉菌を増やすはたらきをします。



NG

あくだまきん

悪玉菌を増やしてしまうもの。

時間が経った揚げ物



飽和脂肪酸

適正量より過剰に摂取した動物性たんぱく質や脂質は悪玉菌の栄養源となります。悪玉菌が増殖しやすい環境をつくりだしてしまう為、摂りすぎに注意しましょう。

加工肉



脂質

インスタント食品や
スナック菓子

低栄養な状態

腸がやせていると、腸粘膜の凹凸が少なくなり、表面の面積が少なくなります。表面の面積が少なくなると免疫力も弱まります。

しっかり栄養を摂り、凹凸がたくさんある健康な腸を作りましょう！

令和4年2月26日

無料 栄養相談会 を開催しました！！

当日は5名の方にお越しいただきました。ご来院された方からは「話が聞いて安心した」「参考になった」とご好評をいただきました。このような機会をできるだけ設けて、地域住民の皆様のお力になれるよう努めて参ります。



簡単おすすめレシピ ⑦

野菜たっぷりあんかけ焼きそば

材料 (1人分)

- 中華めん … 1玉
- サラダ油 … 適量
- 豚肉 … 約70g
- きゃべつ … 約60g
- 玉ねぎ … 約30g
- にんじん … 約30g
- オイスターソース … 小さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- 鶏ガラスープ … 小さじ1/2
- 砂糖 … 小さじ1/3
- 水 … 120ml
- 水溶き片栗粉 … 大さじ1~1.5 (お好みのとろみで)
- ごま油 … 適量



1人分あたり
 カロリー 約477kcal
 たんぱく質 22.1g
 食塩 2.1g

野菜だけでなく、たんぱく質もしっかり摂れる1品です

作り方

- ① 豚肉・きゃべつは一口大、玉ねぎは薄切り、にんじりは短冊切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を引き、中華めんの両面に焼き目をつけたら取り出す。
- ③ 豚肉をごま油で炒めて、色が変わったら【A】を入れさらに炒める。
- ④ ③に火が通ったら、水と調味料【B】を入れ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたら火からおろす。
- ⑤ 器に②を盛り付け④をかけて完成。

きゃべつ



春きゃべつが旬ですね

ビタミンC
 ・免疫力を高める
 ・ストレスを緩和する

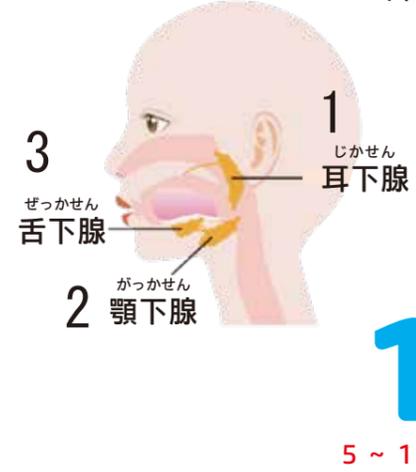
ビタミンU
 別名：キャベジン
 ・胃腸の粘膜を健康に保つ

食物繊維
 ・便秘解消
 ・動脈硬化予防

おいしい楽しくトレーニング

その7 『食べづらい、飲み込みづらいを解消しよう - 顔の体操 - 』

食べ物を食べる、飲み込むことを【嚥下(えんげ)】と言います。年齢と共に唾液の量が少なくなったり、食べたり飲み込んだりする時に使う筋肉の力が弱くなると、嚥下の機能が低下していきます。特に唾液は食べ物を飲み込みやすくするだけではなく、消化を促し誤嚥を防ぐなど大切な役割を果たしています。今回の体操では唾液の出を良くする3つのマッサージをご紹介します。



耳下腺のマッサージ

耳たぶのやや前方、上奥歯のあたりに人差し指をあて指全体で円を描くようにやさしく押します。



5~10回



顎下腺のマッサージ

あごの骨の内側のやわらかい部分に指をあて、耳の下からあごの先までゆっくりやさしく押し上げます。

5~10回



舌下腺のマッサージ

あごの先の内側、舌の付け根に向けて、あごの下から舌を押し上げるように、両手の親指でゆっくり押します。

5~10回

<youtube で体操動画を配信中>
 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。

脳トレ

くろすわ〜ど

1	2	3	
2			
3			
4			

を並び替えて

こたえ.

↓ 4テ の かぎ

1. 規模が大きく、力強い、爽快な様子。「〇〇〇なホームラン」
2. 目的地に早く行ける道。
3. 政党、銀行、公社の長。

⇒ ヨコ の かぎ

1. 贅沢な食事。
2. よく考えない、不注意な様子。「〇〇〇〇としていられない」
3. アマテラスオオミカミは太陽を象徴する〇〇〇〇。
4. もれなく一つ一つ。ことこまかに。「〇〇〇〇うるさい」

ヒント：5月が旬の果物
 ビタミンCが豊富