

外来担当医表 (令和4年7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)	こわだ★ 小和田 (糖尿)	こわだ★ 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 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)	うへだ 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)	うへだ★ 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)		交代制 (心臓血管) 2.4週		ほりこめ★ 堀米 隔週 (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)	たけうち 竹内	たけうち 竹内	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		いらい 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	いけだ 池田	いけだ 池田		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	ながた 長田	ながた 長田	ながた 長田	ながた 長田	おおつる★ 大鶴	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。



特集 『～室内でも油断しないで！熱中症～』



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。

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

取得OK業

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

室内でも油断しないで!!

熱中症



熱中症とは？

暑い環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称、すなわち“暑さによる健康障害”です。周囲の気温・湿度の上昇や、過度の運動によって体温が上がり、汗をかいて脱水状態に陥るのがきっかけとなります。

熱失神

重症度 I



体温を下げるために皮膚の血流が増加した結果、脳への血流が減る事でめまいや立ちくらみ、頻脈、呼吸数増加、失神などを起こします。

重症度 I

熱痙攣

血液中の塩分濃度が低下し、筋肉の収縮に必要な塩分が不足することにより、筋肉痛や手足がつる、こむら返り等の症状を引き起こします。

熱中症 4つの症状

脱水によって血液量が減り、臓器機能が低下し、吐き気や食欲不振などの胃腸症状や疲労感などの症状が起こります。

熱疲労

重症度 II



重症度 III

熱射病

脱水によって体温調節の機能が失われ、発汗が止まり、皮膚が乾燥し、体温は40℃を超えます。最悪の場合死にいたることもあります。

熱中症は主に4種類の症状に分類され、重症度は3段階あります。熱失神、熱痙攣は涼しい場所へ移動して水分補給を行えば治ることが多いですが、熱疲労・熱射病まで進行すると病院での治療が必要になります。

熱中症の4割は室内で起きている

夏場の室内の温度は、生活環境によって外よりも高くなる場合があります。たとえ日が出ていない夜中でも、壁や天井からの放射熱により室温は上昇するので注意が必要です。

高齢者は熱中症に気づきにくい

高齢者は、暑さを感じにくく、汗もかきにくいいため、気温の上昇に合わせた体温調節能力が低下しています。体調が悪くても我慢したり、電気代がもったいないからとエアコンを使わない方も多いです。

熱中症にならないためには？

熱中症の予防で最も大切なのは“暑さ”と“脱水”から身を守ることです。身体から出る汗には塩分も含まれています。普段運動をしていない人の汗は塩分濃度が高いため、水分だけでなく塩分の補給も心がけましょう。

1日の生活の中で **コップ1杯の水** を飲む時間を決めておく

起床時
食事の前後
外出の前後
就寝前

汗をかいたら **スポーツドリンク等** で **塩分** の補給を

※糖尿病の方は高血糖に注意

昼間の外出 は避ける
夜中は風通しを良くするか **エアコン** をつける

炎天下でマスクは危険!!
人と **2m** 離れていれば **外してもよい**

※厚生労働省ホームページもご覧ください

上記の対策は一例です。水分や塩分の摂取制限がある方は主治医とよく話し合います。また、屋内や人の密集する場所では新型コロナウイルス感染対策のためマスクをつけましょう。

特定健診

大腸がん検診

肺がん検診

乳がん検診

胃がん検診

令和4年度
八王子市
健康診査・
がん検診

予約
不要

予約
必要

特定健診	今年度 40歳以上～ (以後「今年度」省略)	月～金 午前 9:00～11:00 午後 14:00～15:30 土 午前 9:00～11:00 ※「受診券」「保険証」を必ず持参
大腸がん検診	40歳以上～	<p>お電話またはご来院のうえ 予約をお取りください</p> <p>詳細は八王子市検診ガイド または当院ホームページにて</p>
肺がん検診	40歳以上～	
乳がん検診	40歳以上～ 昨年度受けていない方	
胃がん検診	50歳以上～ 昨年度受けていない方	

2022年
10月(日)
16日

開催します!

予約制

八王子市
乳がん検診可

マンモグラフィサンデー

今年も年に1度、日曜日に乳がん検診を受けられる【マンモグラフィサンデー】を開催いたします。八王子市では当院が唯一の参加医療機関。

—自費の料金—

触診+マンモグラフィ ¥6.600

触診+マンモグラフィ+乳腺エコー ¥9.900

〈ご予約担当〉地域連携課

透析室が
新しく
なりました。

すべて
オンラインHDF対応可能に

▶ 超純水透析液 および
オンライン補充液 の作成が可能。

微量な不純物も除去
厳密な水質管理



▶ 専用の回路に
透析液をより多く補液できるため、
より多くの老廃物を除去 できます。



最新透析装置を
導入しました。

より患者さんに合わせた
人工透析が可能に。

透析室の工事を
いたしました。

2部屋に分かれていた透析室を1部屋にし、
その中に個室(隔離)スペースを設けました。



▲ 個室(隔離)スペースの1床

簡単おすすめレシピ

⑧

腸活 + ネハネハ丼

加熱 & 刻んだモロヘイヤや
なめこでも美味しい!

- 〈材料〉 (1人分)
- ご飯 … 200g
 - 長いも … 30g
 - オクラ … 2本
 - 納豆 … 1/2パック
 - キムチ … 30g
 - めかぶ … 30g
 - 温泉たまご … 1個
 - めんつゆ (2倍濃縮) … 大さじ1



暑い夏場でも、火を使わず
お手軽レシピ♪

(1人分あたり)

カロリー	約 525 kcal
たんぱく質	18.9 g
食塩	2.0 g
食物繊維	5.0 g

〈レシピ〉

- 長いもをすりおろす。
- オクラを板ずりし、爪楊枝で数か所穴をあけて、電子レンジで1分加熱する。冷めたら小口切りにする。
- 丼ぶりにご飯を盛り、上に長いも、オクラ、キムチ、納豆、めかぶを盛り付け温泉たまごをのせる。
- めんつゆをかけて、できあがり。

ワーファリン服用中の方は
納豆ではなくマグロやサーモンを!

腸内環境を整えて 免疫力の低下を防ぐ!!

相乗効果

プロバイオティクス

腸に生きた菌を届ける・腸の中を整える

たとえば



など

プレバイオティクス

腸内細菌のエサになり、腸内細菌を育てる

たとえば



など

まいにち 楽しく トレーニング

その 8

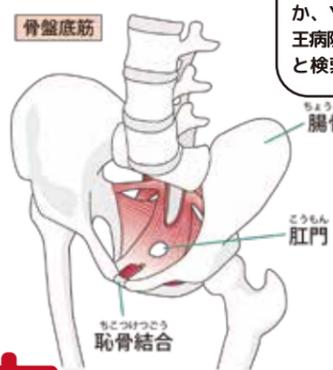
リハビリテーション科

『尿漏れを防ぐトレーニング』



<YouTubeで体操動画を配信中>

右の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」と検索してください。



骨盤底筋群の体操

排便や排尿に関するトラブルは、なかなか相談する機会がなく、症状や困っていることがあっても、年齢のせいだからと諦めてしまうことが多いようです。

骨盤底筋は、身体の中で骨盤内の臓器を適切な位置に収めるだけでなく、排便や排尿のコントロールにも重要な役割を持っています。

今回は立って行う、座って行う、寝て行う骨盤底筋の体操をご紹介します。腰やひざに無理のない範囲でやってみましょう。

立

って行う

スクワット運動



両足を肩幅くらいに開き、息を吐きながら腰を下ろします。肛門に力を入れる意識をします。息を吸いながら元に戻ります。

5回

ランジ運動



片足を無理のない程度前に出し、息を吐きながら前方に体重をかけていきます。何かにつかまりながらでもOK。息を吸いながら元に戻ります。

片足3回ずつ

座

って行う

タオルをおしりに敷く



タオルを丸めてお尻に敷きます。両足を肩幅くらいに開き、背筋を伸ばして姿勢を良くします。息を吐きながらお尻に力を入れ、息を吸いながら力を抜きます。

10~20回

タオルをひざではさむ



タオルを太ももではさみ、息を吐きながら足の内側に力を入れていきます。肛門を締めるように意識します。息を吸いながら力を抜きます。

10~20回

寝

て行う

おしりを持ち上げる



仰向けで両ひざをたて、タオルをはさみます。息を吐きながらお尻を持ち上げ、息を吸いながら元に戻ります。肛門を締めるように意識します。

10回

ひざをおなかに近づける



楽な方に横向きになり、息を吐きながら両ひざをおなかに近づけます。同時に手でひざを押し抵抗をかけます。息を吸いながら元に戻ります。

10回