

	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 (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	しばた★ 柴田 (一般)		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)	しばた★ 柴田 (一般)	交代制 2,4週 (心臓血管)		ほりごめ 隔週★ 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)				しばた 隔週★ 柴田 (一般)
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)		はやま★ 葉山	はやま★ 葉山	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		きたがわ 北川		おさく 1,3,5週★ 尾作 (乳腺/甲状腺外科)	
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	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。



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!!

急性期から  
生活期まで

育児休業  
取得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



# 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

八王子山王病院院長に就任して、初めて迎える年となりました。

当院の理念である「思いやりのある あたたかい医療」を引き継ぎながら、救急対応など、地域の皆さまへの新しいニーズにも応えられるよう、職員一同取り組んでまいります。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

令和5年 元日  
病院長 壽美 哲生



## 発熱外来のご案内

診療（月）～（金）9：00～11：00

受付は電話受付のみになります。  
必ずお電話でお問い合わせください。

- 発熱している
- 風邪のような症状  
(せき、鼻水、のどの痛み、痰、倦怠感、発熱を伴う下痢 等)

※ 医師の判断により受診できない場合もございますので、ご了承ください。

八王子山王病院  
管理栄養士の

## 簡単おすすめレシピ ⑩

# ピリ辛味噌チゲ風スープ

〈材料〉（2人分）

豆腐	…150g
大根	…200g
大根の葉	…50g
キムチ	…40g
水	…300g
味噌	…大さじ1
青ネギ	…適量



## ピリ辛スープで 体の芯までぽっかぽか

（1人分）

カロリー	80 kcal
たんぱく質	6g
塩分	1.5g

〈レシピ〉

- ① 大根はいちょう切りにし、大根の葉はみじん切りにする。
- ② 鍋に、①と水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 豆腐をスプーンですくい入れ、キムチを加え、さっと煮る。
- ④ 火を止めて、味噌をとかす。
- ⑤ お椀に盛り、青ネギをちらす。〈お好みでラー油をかけてお召し上がりください〉

### 大根の葉にも栄養ぎっしり

#### ビタミンB2

健康な髪や肌をつくる  
脂質代謝をたすける  
口内炎を予防する

SDGs!  
食品ロスを  
減らそう!!

#### βカロテン

皮膚や粘膜を健康に保つ  
アンチエイジング  
抗酸化作用

#### ビタミンE

血行促進作用  
アンチエイジング  
抗酸化作用

油と  
摂取で

吸収率  
アップ



# じんぞう 腎臓について

腎臓は、

腰のあたりに左右ひとつずつある、そら豆のような形をした、にぎりこぶし大の臓器です。

血液をろ過して、身体に必要なものを再吸収し、不要な老廃物を尿として排出するはたらきをしています。

他にも 赤血球の生産を促すホルモンをつくる

血圧を調整するホルモンをつくる

ビタミンの働きをたすける

などのはたらきがあります。

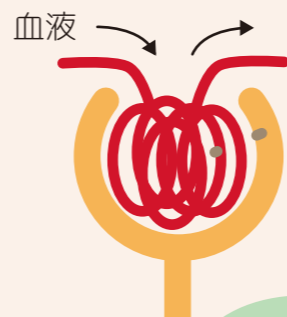
# まんせい じんぞうびょう 慢性腎臓病 (CKD)

腎臓が、

何らかの原因でダメージを受け、血液をろ過する機能が落ちてしまう病気です。

慢性腎臓病 (CKD) は、日本人約1330万人 (20歳以上の8人に1人) が罹患している新たな国民病です。(日本腎臓学会 CKD診療ガイド2012)

慢性腎臓病 (CKD) が進み身体のお廃物を排泄できなくなった場合は、血液を機械に通し血液内の老廃物を取り除く治療 (血液透析) が、必要となります。



## しきゅうたい 糸球体

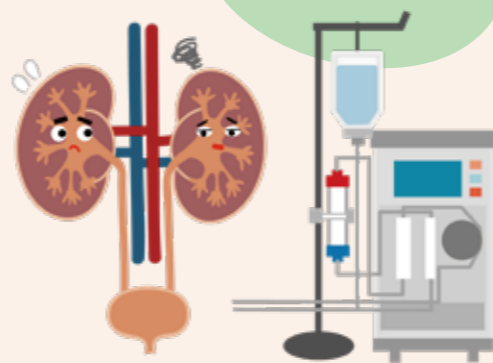
腎臓にはろ過フィルターの役割をしている【糸球体】が約200万個あります。

知識をつけて じんぞう

# 腎臓を

# 守ろう!!!

パート1



# 主な けんさ 検査について

## 尿検査

### 尿たんぱく

早期発見



たんぱく (蛋白) は、

身体にとって大切な成分なので、健康であればほとんど尿に排出されません。

しかし腎臓に病気が起きると、ろ過機能をもつ糸球体をたんぱくが通過して尿に排出されるようになります。

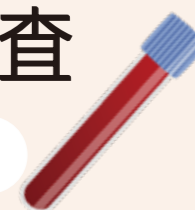
たんぱくが通過してしまう状態は、糸球体にとっても負担になります。そのため、病気によって尿たんぱくが出ること自体が、さらに病気の進行を早めてしまいます。

ジーエフアール

## GFR

## 血液検査

進行度合いの確認



GFR 値は、

糸球体のろ過のはたらきを表す数値

【GFR 値が低いほど、糸球体のはたらきは低下しています】

- ↓ GFR 値 90以上 ▶▶▶ 腎機能は正常です
- GFR 値 59以下 ▶▶▶ 慢性腎臓病のうたがひ、治療を検討
- GFR 値 15未満 ▶▶▶ 透析療法を検討



起床時、就寝前に!

# 寝ながら体操

座ってできる体操も  
紹介しています

YouTubeで  
**体操動画**を配信中!

右のQRコードを読み取るか  
「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。

今回の体操は、「寝ながらできる体操」がテーマです。朝起きた時や、夜寝る前に行うのがおすすめです。身体は年齢を重ねていくうち、何もしなければ徐々に衰えていきます。生活の中でこまめに体操を取り入れ、日々運動量を保ち、元気な身体を作りましょう!

## ①寝たまま身体をひねる体操

両ひざを立ててから、左右に倒します。上半身はそのままの位置を保ち、背骨のひねりを意識しましょう。深呼吸しながら20秒数えます。

**左右2回ずつ**

## ②足の付け根の体操

片方の足の裏をもう片方の足のひざあたりに押しつけ、足の付け根を意識しながら5秒間力を入れます。

**左右3回ずつ**

## ③おしりの横を鍛える体操

足首を交差して固定し、両足を外側に開くように5秒間力を入れます。

ここに力を入れる  
ここで固定

**左右2回ずつ**

## ④腰と胸を持ち上げる体操

かかとと背中を下に押し付け、おしりだけを浮かせ5秒数えます。次に、おしりと頭を下に押し付け、胸だけを浮かせ5秒数えます。

**1回ずつ**

## ⑤おしりを上げる体操

肩幅くらいに足を広げ、ひざを立てておしりを上げます。

**10回ずつ**

肩幅よりも広く足を広げ、ひざを立てておしりを上げます。ゆっくり行うことで負荷が増します。つらければ回数を減らしましょう。

## ⑥おしりを上げて腰をひねる体操

ひざを立てておしりを持ち上げ、腰を左右にひねります。ひねる際は、顔は反対側を向きましょう。左右にひねったら、一度おしりを下ろし、一呼吸おいてから再度体操を行います。

**左右1セットで3回**

## ⑦(応用)片足を伸ばしておしりを上げる体操

※この体操は少し難しいので、無理しないようにしましょう。ひざを立て、おしりを上げます。片足を伸ばした状態で、おしりを上げ下げします。一度元の姿勢に戻り、一呼吸おいてからもう片方の足を伸ばした状態でおしりの上げ下げを行います。

**左右5回ずつ**

**出張!!**

**体操教室**

@中野団地  
**ロコモ体操**

八王子山王病院  
リハビリテーション科では、  
**毎月 第1、第3水曜日**  
**9:15 ~ 10:00**  
中野団地 第4集会場にて  
介護や寝たきりを防ぐための体操  
(ロコモ体操)を行っております。  
リハビリ科のスタッフが丁寧な  
解説をしながら体操を教えています。



▲ 12月開催の様子