

外来担当医表 (令和5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)	おおいし★ 大石 (血液)	こじま 小島 予約 (腎臓)	くば★ 久場 (糖尿)	くば★ 久場 (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)	おくま 小熊 (消化器)	いわせ★ 岩瀬 (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)	おおいし 大石 (血液)	ほりごめ 隔週★ 堀米 (消化器)	しばた 隔週★ 柴田 (一般)
	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	おちあい 落合		すみ 壽美 院長		すみ 壽美 院長		ちば★ 千葉	ちば 千葉	おちあい 落合	よこやま 横山 (腎臓外科) 1.3.5週	おちあい 落合		
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)		たしろ 田代	たしろ★ 田代	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		こ 呉	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	こまつばら 小松原		かねこ 金子	かねこ 金子	こまつばら 小松原	こまつばら 小松原			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 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							なかざわ★ 中澤						

〈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
一緒に働こう!!

急性期
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

たんぱく質

免疫力

■ ストレスがかかると体内のたんぱく質を大量に消費

たんぱく質は筋肉や骨・臓器などあらゆる体づくりに必要です
体を機能させるためのホルモンや酵素の材料でもあります
毎食意識して摂ることが大切です



ビタミン B1

疲労回復

■ 糖質をエネルギーにかえるために

ビタミン B1 が不可欠

ビタミン B1 の不足により
疲労物質の乳酸が貯まりやすくなります



カルシウム

神経伝達

■ 神経の興奮を抑える

筋肉の収縮や神経伝達物質の
分泌を促します



ビタミン C

免疫力

抗酸化作用

■ ストレスがかかると体内のビタミン C を大量に消費

ビタミン C は体内に蓄積できず
尿として排出されるため毎日摂りましょう



マグネシウム

神経伝達

■ 神経の興奮を抑える

筋肉を緩める作用があります



ストレス ケアに 良い 食事

現代人は

食生活が不規則になりがちです
忙しくても **1日3食**きちんと食べましょう
仕事をしながらや片手にスマホを持っての
ながら食いではこころが満たされません

くふう
してみよう!

朝食に**フルーツ** **魚の和食を増やす**
間食に**ナッツ** など...

令和5年4月

着任医師のご紹介



血液内科

いわせ おさむ
岩瀬 理
先生



はじめまして、岩瀬 理と申します。
内科担当します。内科は、医療の入り口です。
お困りのことがございましたら、何なりとご相談
ください。より良い解決方法を、一緒に考えて
いきましょう。また、症状の和らぐ方法も一緒に
模索できればと思っています。

外来日	月	火	水	木	金	土
午前			●			
午後						



外科

おちあい しげと
落合 成人
先生



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
落合成人と申します。消化管に関わる手術や、
内視鏡検査などを行っています。
おなかに関わる些細なお悩みなどがあれば
お気軽にご相談ください。

外来日	月	火	水	木	金	土
午前	●				●	●
午後						



一般内科 ・血液内科

おおいし めぐみ
大石 愛
先生



はじめまして、大石愛と申します。
出身は東京女子医科大学で、専門は一般内科・
血液内科です。日常生活の中で、何か少しでも
体調の変化に気付いた際には、いつでも御相談しに
いらして下さい。
八王子市の地域医療に貢献できれば幸いです。

外来日	月	火	水	木	金	土
午前		●				
午後					●	



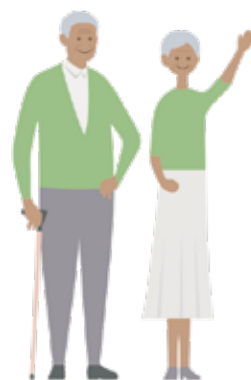
脳神経外科

こまつばら こういちろう
小松原 弘一郎
先生



初めまして。杏林大学医学部付属病院 脳神経外科
より赴任しました小松原弘一郎と申します。
脳卒中を専門に診療して参りましたので、頭痛、
めまいから物忘れなどでお困りの方はもちろん、
高血圧、生活習慣病についてもお力になれる
機会はあると思います。
お困りの際にはお気軽にご相談ください。

外来日	月	火	水	木	金	土
午前	●		●			
午後			●			



ポリ袋でまぜちゃう♪

春野菜たっぷり 豆腐チヂミ

カロリー 約 175 kcal
たんぱく質 6.7g
塩分 1.4g
(1人分あたり)



材料 (2人分)

- 人参 …70g
- 新たまねぎ …100g
- ニラ …50g
- 絹豆腐 …150g
- 粉末だしの素 …小さじ 1/2
- 片栗粉 …大さじ 2
- 小麦粉 …大さじ 2
- ごま油 …大さじ 1/2

作り方

- 1 人参は千切り、新たまねぎは薄切り、ニラはざく切りにする
- 2 ポリ袋に、①の野菜、粉末だしの素、片栗粉、小麦粉を入れ袋を閉じてよく振る
- 3 ②に絹豆腐を入れてよく揉む
- 4 フライパンにごま油を熱し③を入れ広げ、中火で片面3分、ひっくり返して2分焼く
- 5 焼けたら切り分け、お皿に盛って完成

タレ ポン酢 …大さじ 4
(しょう油大さじ 2+酢大さじ 2)

コチュジャンを入れてもおいしいヨ

春野菜は抗酸化作用が高いのが特徴!!

新たまねぎ

硫化アリル

- 抗酸化作用
- 血液サラサラ効果
- ビタミンB1の吸収率アップで疲労回復

ニラ

アリシン

- 抗酸化作用
- 血行促進
- ビタミンB1の吸収率アップで疲労回復

人参

βカロテン

- 抗酸化作用
- 粘膜や肌の保護や免疫機能の維持

まいにち 楽しく トレーニング

その11 リハビリテーション科

「動く」と「休む」にメリハリを!



自律神経を整える 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。



自律神経とは、体温調節や代謝などの身体の調子をコントロールする役割を担っています。運動したり興奮しているときにはたらく交感神経と、リラックスしているときにはたらく副交感神経からなり、それぞれが必要に応じてはたらくことにより身体のバランスを保っています。ストレスや睡眠不足が原因で自律神経が乱れると、疲れやすくなったり、肩こりや腰痛など、様々な症状が現れます。今回は、自律神経に深く関係する首や背骨などを中心とした体操をご紹介します。

①首を前後左右に倒す



背筋を伸ばしたまま、首だけ前後左右に倒します。手で軽く抑えて行うと動かしやすいです。

3回ずつ

②肩を上下に動かす



肩を上げて、ゆっくり脱力します。早く下げたしまうと肩を痛めるおそれがあるので注意しましょう。

3回

③肩を回す



大きな円を描くように、ゆっくりと肩を回します。胸を張ることを意識して行いましょう。

前まわし・後ろ回し 5回ずつ

④背中を丸める・胸を張る



腕を組み、前に伸ばして背中を丸めたあと、肘を後ろに出して胸を張ります。

交互に3回ずつ

⑤身体を左右に倒す



両腕を頭の上で組み、身体を左右に倒します。前後に傾かないように意識して行いましょう。

3回ずつ

⑥身体を左右にひねる



顔が真後ろを向くように身体を左右にひねります。無理のない範囲で行いましょう。

2回ずつ