

	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	しばた★ 柴田 (一般)	あらいし★ 大石 (血液)	あらいし★ 大石 (血液)	あでま 小野 (消化器)	くば★ 久場 (糖尿病)	くば★ 久場 (糖尿病)	いわせ★ 岩瀬 (血液)	あしざわ 葦沢 (肝臓)	しばた★ 柴田 (一般)	あらいし★ 大石 (血液)	しもみつ★ 下光 (循環器)
	②	しもみつ★ 下光 (循環器)	うらた★ 内田 (腎臓) 1.3.5週	かつむら 勝村 (循環器)	かつむら 勝村 (循環器)	かねこ★ 金子 (一般)	うらた★ 上田 (血液)	しみずた★ 清水谷 (呼吸器)	しみずた★ 清水谷 (呼吸器)	うらた★ 上田 (血液)	なかの 中野 (呼吸器)	内田 1.3.4.5週 小松 2週 小松 (循環器)
	③	いでも★ 井口 (血液)	こまつ★ 小松 (腎臓)	ひらまつ★ 平松 (糖尿病)	ひらまつ★ 平松 (糖尿病) 2週	いわせ★ 岩瀬 (血液)		いでも★ 井口 (血液)	かねこ★ 金子 (一般)	いでも★ 井口 (血液)	こまつ★ 小松 (腎臓)	柴田 1週 いでも★ 井口 (血液)
	他			くはら★ 桑原 (循環器)	こじま 小島 (腎臓)			あしざわ★ 葦沢 (肝臓)				中野★ 山田 (呼吸器)
総合診療							あいびき 相引					
外科	あらいし 落合		すみ 壽美 (糖尿病)		すみ 壽美 (糖尿病)		ちば★ 千葉	ちば★ 千葉	あらいし 落合	よこやま 横山 (腎臓外科) 1.3.5週		あらいし 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)			石川 1.3.5週 中野★ 中西 2.4週 尾作 1.3.5週 天谷 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)	山田★		いしい★ 石井 (乳腺外科)		
麻外科	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		ながれ 長田	ながれ 長田	ながれ 長田	ながれ★ 長田	ながれ★ 長田	おおつる 大鶴	おおつる 大鶴	ながれ 長田 1.3.5週	ながれ★ 長田		ながれ 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/増設)		
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。

いきいほ さんのう

vol.12

2024
冬号

特集 『変形性股関節症』



明けまして
おめでとう
ごきげんよう

新年のご挨拶
AED・心肺蘇生法
簡単おすすめレシピ
“食べる”ミルクスープ
まいにち楽々トレーニング
入浴中にできる体操

八王子山王病院
リハビリテーション科で
一緒に働こう!!

生急
活性期
まで

取得
児休
K業

家庭
持ち
職員
多く
在籍

ワーク
ライフ
を
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

医療法人社団 東光会
八王子山王病院
Hachioji Sannou Hospital
東京都八王子市中野山王2-15-16
042-626-1144 (代表)

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

皆さま、あけましておめでとうございます。
健やかな新年を迎えられることをお慶び申し上げます。

八王子山王病院は、今年も地域に根差した治療を継続し、
診療の質を向上させて、皆さまのご健康に貢献できるように
努めてまいります。

本年もよろしくお願いたします。

令和六年 元旦
院長 壽美 哲生



冬に流行する感染症予防

冬に流行することが多い感染症。コロナやインフルエンザ、ノロウイルスなど
かかると苦しくつらいため、特に気をつけておきましょう。

マスクの着用 	こまめな 手洗い・手指消毒 	アルコール消毒 	うがい
検温・体調管理 	目・口・鼻を さわらない 	定期的な換気 	人混みをさける



みんなの命を守る

目の前で人が倒れたら、あなたは救えますか？



中野町東二・東三丁目会

合同防災訓練 AED・心肺蘇生法の講習

参加しました。



令和5年11月19日(日)、当院隣の中野北小学校校庭にて、2町
会合同防災訓練が開催されました。

当院からは、【AED講習】【心肺蘇生法の講習】として、外来看
護師・臨床工学技士が実演し、いらっしゃった方々にも実際に
AEDを使用してもらう。心肺蘇生法を実演してもらう。といっ
た訓練の担当をさせていただきました。

「実際にそのような場面になったら落ち着いて使えるのだろうか？」と想定しながら、みなさん熱心に参加してくださいました。

AED 設置場所

八王子市では、市内の市施設(病院・役所・駅・学校・福祉施設・
スポーツ施設など)に343台(令和5年9月現在)、コンビニエ
ンスストア等に195台(令和5年4月現在)のAEDを設置して
います。

詳しい設置場所は八王子市公式ホームページや
日本救急医療財団 全国AED マップをご覧ください。



AED 救命措置の流れ

01 安全を確認!

周囲の安全確認
危険がないか確認する



02 大丈夫ですか?

意識の確認
肩をたたいて呼びかける



03 119番通報!

助け・
応援を呼ぶ
AED
お願い!
大声で依頼する



04 呼吸確認

呼吸の有無確認
胸や腹部の動きを見る



05 胸骨圧迫 30回 + 人工呼吸 2回

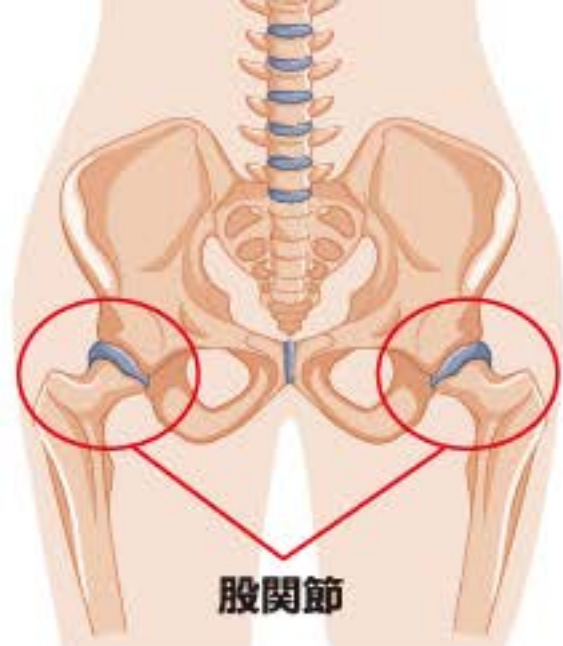
胸骨圧迫と人工呼吸
絶え間なく継続する



06 離れて下さい!

AED 使用
音声ガイドに従う





変形性股関節症

股関節の軟骨がすり減って起こる変形性股関節症。悪化すると日常生活に不自由をきたします。早期の軽い違和感を感じる程度の中から進行を遅らせる治療を始める事が大切です。

1 股関節とは

股関節というのは脚の付け根にある関節で、体重を支えるために重要な関節です。歩いたり、しゃがんだり、座ったりできるのも、この股関節があるからです。



2 変形性股関節症の痛み

股関節は他の関節と違い、深い所にあり、筋肉や靭帯(じんたい)に囲まれているため、症状を自覚しにくく、進行してから気づくことも少なくありません。



- ### 変形性股関節症の原因
- 先天性股関節形成不全
 - 加齢によるもの (40~50歳代の女性が多く発症しやすい)

3 変形性股関節症の痛みの原因

変形性股関節症による痛みは、軟骨がすり減って、炎症を起こしたり骨が変形したりすることで引き起こされます。



- ### 変形性股関節症の症状
- 多い 股関節の痛み
 - 股関節の違和感
 - ひざの痛み
 - お尻の痛み
 - 太ももの痛み

4 先天性股関節形成不全

変形性股関節症になる人の多くは、生まれつき又は乳幼児期に、股関節の発育が正常に形成されなかった人です。正常の股関節に比べ、骨盤のカップ状の部分が浅くて小さいため、骨と骨が接する面積が小さく、負荷が集中して軟骨がすり減りやすくなってしまいます。



- ### 軟骨がすり減る原因
- 肥満・重労働
 - 外傷 (スポーツ・骨折など)
 - **最も多い!** 発育不良による骨の形の異常



5 変形性股関節症の進み方

正常	前期	初期	進行期	末期
	関節の隙間は保たれているが、寛骨臼形成不全がある	軟骨が局所的にすり減り、関節の隙間が狭くなる	関節の隙間はほとんどなくなり、骨の変形が進む	関節の隙間は全くなり、骨の変形が著しい

6 変形性股関節症の検査

変形性股関節症の検査の中で最も重要なのがX線検査で、病気の進行状況がわかります。X線検査では骨の様子は確認できますが、軟骨などの軟部組織は確認できないため必要に応じてCTやMRI検査なども行います。



7 変形性股関節症の治療法

変形性股関節症の治療には、保存療法の「①生活改善」、「②運動療法」、「③薬物療法」と、症状が進行している場合に行われる「④手術療法」の4つが挙げられます。

①生活改善

荷物の持ち方
片手で持たない。重い荷物を持たない。(10kg以内)

体重管理
股関節は体重増加の影響を受けやすい。

杖の使用
杖を使用することで、股関節の負担を分散させる。

②運動療法

筋肉を維持する。股関節や腰、脚に痛みが出ないように無理のない範囲で行う。

③薬物療法

基本的には痛み止めによる対症療法です。

④変形性股関節症の手術療法

生活改善や運動療法、薬物療法を行っても痛みが改善されない場合に手術を検討します。初期のうちでしたら自分の骨を生かして行う関節温存手術(骨切り術)、関節の変形がすすんでいる場合は人工股関節手術の適応となります。

□ 関節温存手術【骨切り術】(前期~初期の方)

骨盤の一部を切り取り、股関節にかかる負担を軽減させる手術です。この方法は、比較的若くて変形が少ない患者さんに適しています。関東で対応する医療機関は少ないですが、当院では力を入れております。

□ 人工股関節置換術(進行期~末期の方)

変形した股関節を人工股関節に置き換える手術です。人工股関節の部品は耐久性が向上しており、20~30年程度持続することがあります。



朝食にピッタリ

食べるミルクスープ

～骨密度の低下を防ぐ～



— 材料(2人前) —

- ・ハーフベーコン 35g (4～5枚)
- ・玉ねぎ 100g (1/2個)
- ・しめじ 50g (1/2個)
- ・ほうれん草 50g (2茎)
- ・ミックスビーンズ 70g (1/2袋)
- ・オリーブオイル 10g (小さじ2杯)
- ・水 150ml
- ・牛乳 150ml
- ・コンソメ 1個(約5g)
- ・粗びきこしょう 少々

<おすすめ朝食>

- ・しらすチーズトースト
- ・食べるミルクスープ
- ・ココア



貝たくさんで食べごたえがあり、たんぱく質が不足しがちな朝食にもピッタリです。

骨を強くする栄養素が手軽にとれるスープ

— 作り方 —

- ① ベーコンを食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。しめじは石づきをとってさく。
- ② ほうれん草は洗って1～2分茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③ 小鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎを炒める。
- ④ しんなりしたらしめじを加えてさらに炒める。
- ⑤ 水、ミックスビーンズ、ほうれん草、コンソメをいれて5分ほど弱火で煮る。
- ⑥ 牛乳を加え1分ほど煮たら、器に盛りつける。
- ⑦ お好みで粗びきこしょうを振って完成。

— 栄養価(一人前) —

- ・エネルギー … 220kcal
- ・たんぱく質 … 11g
- ・脂質 … 15g
- ・塩分 … 1.8g
- ・食物繊維 … 4.5g
- ・カルシウム … 140mg
- ・ビタミンD … 0.4μg
- ・ビタミンK … 73μg
- ・マグネシウム … 55mg

骨密度の低下を防ぐために必要な栄養素

ビタミンK (納豆、ほうれん草)	エネルギー	ビタミンD (鮭、しらす、しいたけ)
カルシウム (しらす、乳製品、小松菜)	たんぱく質	マグネシウム (魚介類、わかめ、玄米)

おいしい
楽しく
トレーニング

その13

リハビリテーション科



入浴中にもできる
浮力を使って行う 体操

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。



今回は、お風呂に入っているときにできる体操をご紹介します。
入浴中は、血行が良くなることにより、身体を動かしやすくなります。
また、湯船に浸かることで「浮力」を使って身体を動かせるので、
普段難しい動きでも入浴中ならやりやすくなります。

⚠️注意

入浴中は、身体からたくさんの水分が失われます。お風呂に入る前は必ず水分補給をしましょう。
循環器疾患や呼吸器疾患をお持ちの方は、
血管の拡張により身体への負荷が増す恐れがありますのでご注意ください。
体操に気を取られて長湯しすぎないようにしてください。

①ひざを曲げる



片足ずつ、ひざを
お腹に近づけるように
曲げてみましょう。

10秒 数える

②バタ足



足を浮かせて、バタ足
をしてみましょう。

10秒 数える

③足のクロス運動



足を浮かせて、
交互にクロスさせます。

左右 10回 ずつ

④腕で身体を持ち上げる



浴槽のへりに腕を寄せ、
おしりが少し浮く程度
身体を持ち上げて
みましょう。

10秒 数える