

	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		おおいし 大石 (血液)	おくま 小熊 (消化器)	ささき 佐々木 (糖尿)	ささき 佐々木 (糖尿)	いわせ 岩瀬 (血液)	あしざわ 葦沢 (肝臓)	しばた 柴田	おおいし 大石 (血液)	しもみつ 下光 (循環器)
	②	しもみつ 下光 (循環器)	さかい★ 酒井 (腎臓)	かつむら 勝村 <small>予約</small> (循環器)	かつむら 勝村 <small>予約</small> (循環器)	かねこ★ 金子	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)	さかい 酒井 (腎臓)
	③	いぐち 井口 <small>副院長</small> (血液)	こまつ 小松 (腎臓)	やまぐち 山口 (糖尿)		いわせ 岩瀬 (血液)		いぐち 井口 <small>副院長</small> (血液)	かねこ 金子	いぐち 井口 <small>副院長</small> (血液)	こまつ 小松 (腎臓)	しばた 柴田 隔週 ほりこめ 堀米 隔週 (消化器)
	他	やまぐち 山口 (糖尿)		やました 山下 (循環器)	こじま 小島 <small>予約</small> (腎臓)	やまぐち 山口 (糖尿)		あしざわ 葦沢 (肝臓)				
総合診療									あいびき 相引			
外科	よこづか 横塚 (消化器外科)		すみ 壽美 <small>院長</small> (消化器外科)		すみ 壽美 <small>院長</small> (消化器外科)		ちば★ 千葉 (消化器外科)	ちば 千葉 (消化器外科)	よこづか 横塚 (消化器外科)	よこやま 横山 (腎臓外科)1.3.5週	よこづか 横塚 (消化器外科)	
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)		やまもと★ 山本	やまもと★ 山本	わたなべ★ 渡邊 (股関節)			いしかわ 石川 1.3.5週★ かち 可知 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 (乳腺外科/ 甲状腺外科)	おさく 尾作 (乳腺外科/ 甲状腺外科)		まつもと 松本 (乳腺外科)		おさく 尾作 1.2.3.5週 (乳腺/甲状腺外科) あまや 天谷 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	おおつる 大鶴	おおつる 大鶴	ながた 長田 1.4.5週 おおつる 大鶴 2.3週	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						なかがわ★ 中澤						

〈受付時間〉午前 8:00~12:30(診察 9:00~) ※内科の午前初診受付は12:00まで 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。

きいさ さんのう vol.13

2024
春号

特集
『血液検査でわかること』

「マイナンバーカード」を
保険証としてご利用ください

2024年4月
着任医師紹介

簡単おすすめレシピ
春キャベツと鶏ささみの梅ナムル

まいにち楽々トレーニング
階段でできる筋トレ

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
活
活
性
期
ま
る
ま
で

取
育
得
児
休
業
K

多
く
在
籍
家
庭
持
ち
職
員

ワ
ー
ク
ラ
イ
フ
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。

「マイナンバーカード」を 保険証として、ご利用ください



スッと置いて
ピッと認証!

とっても
簡単!

- ✓ カバー等は外してください。
- ✓ 写真を表にして横向きに置いてください。



✗ カバーあり ✓ カバーなし

八王子山王病院の受付にも設置してあります

どんないいことがあるの?

医療費を20円
節約できる!

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります



より良い医療を受ける
ことができる!

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共有できる。



手続きなしで高額医療の
限度額を超える支払いを
免除!

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。



本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります

- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間**(来年の12月1日まで)使用可能です。

2024年
4月より

八王子山王病院

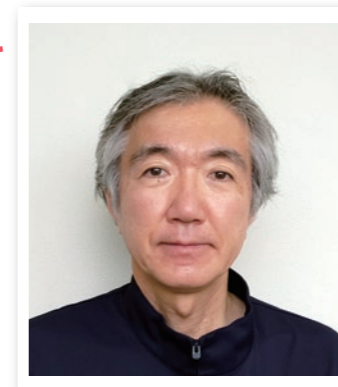
着任医師紹介

Introduction of the new doctor

内科 糖尿病・内分泌内科
Diabetes endocrinology

やまぐち しんや
山口 真哉 先生

外来日	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●			
午後						



2024年4月に着任いたしました山口 真哉と申します。糖尿病は、インスリンが十分に働かないため血液中を流れるブドウ糖という糖が持続的に増えてしまう病気です。健康診断などで血糖値の高値を指摘されましたら放置せず医療機関を受診するようにしてください。皆様のご健康のお手伝いできれば幸いです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

内科 腎臓内科
Nephrology

さかい たかし
酒井 敬史 先生

外来日	月	火	水	木	金	土
午前						●
午後	●					

14:30~

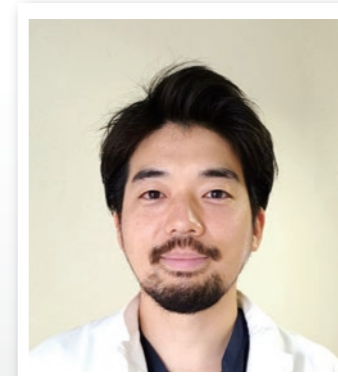


はじめまして、東京医科大学八王子医療センターから赴任いたしました酒井 敬史と申します。専門は腎臓内科です。腎臓機能の低下した方を診察し、透析も行っております。また、生活習慣病や一般的な内科疾患の方も診察しており、地域の皆様のお力になれたら幸いです。お困りの際はお気軽にご相談ください。

外科 消化器外科
Digestive surgery

よこづか けい
横塚 慧 先生

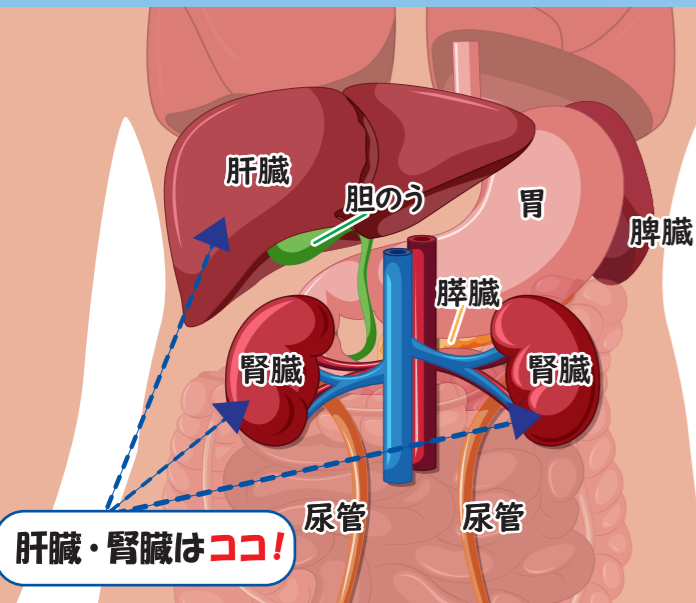
外来日	月	火	水	木	金	土
午前	●				●	●
午後						



東京医科大学八王子医療センターから赴任いたしました横塚 慧と申します。胃・大腸の消化管系の手術はもちろんのこと、ヘルニアの手術も多数行っております。より質の高い手術加療、極めて患者さまへ侵襲の少ない腹腔鏡での手術を基本方針として、外来診療・病棟診療を行っておりますので、おなか、ヘルニアなどお悩みがございましたら、ぜひ一度受診いただけましたら幸甚でございます。

内臓図

body internal organs diagram



かんぞう 肝臓 肝臓は、私たちの体のなかで最も大きな代謝器官であり、沢山の役割を担った臓器です。

主な働き

代謝

糖・脂質
タンパク質

体内で使用できる形に分解・合成する

有害な物質を解毒し
体外に排出する

解毒

アルコール
有害物質

貯蔵

エネルギー
栄養・血液

いざという時に備えて
栄養を蓄える

胆汁生成

老廃物を流す
胆汁の生成と分泌

主な病気には、脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんなどがあります

じんぞう 腎臓

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。

主な働き

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

主な病気には、糖尿病性腎症や慢性糸球体腎炎、腎硬化症などがあります。

+ 尿検査



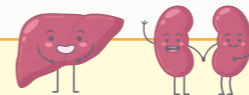
血液検査でわかること

健康診断などで行う血液検査。皆さんは検査項目の意味や検査内容をご存じですか？ 検査の意味を理解し、目に見えない健康状態を知ることは、健康管理や病気の予防のためにとっても大切です。

検査項目	名称	正常基準値	単位	検査内容	
血中脂質検査	TG	中性脂肪	~ 149	mg/dL	活動時のエネルギー源。体脂肪の主成分で肥満や動脈硬化の原因にもなります。
	HDL-CHO	HDL コレステロール	40 ~	mg/dL	血液中のコレステロールが増えるのを防ぐ働きがあり、低値で動脈硬化が進行します。(善玉コレステロール)
	LDL-CHO	LDL コレステロール	~ 119	mg/dL	肝臓で作ったコレステロールを細胞に運ぶ働きがあり、高値で動脈硬化が進行します。(悪玉コレステロール)
肝機能検査	AST(GOT)	アスパラギン酸アミノ トランスフェラーゼ	~ 30	IU/L	主に肝臓・心臓由来の酵素。肝炎、肝硬変または心筋梗塞などで高値となります。
	ALT(GPT)	アラニンアミノ トランスフェラーゼ	~ 30	IU/L	主に肝臓由来の酵素。肝炎や脂肪肝などで高値となります。
	γ-GTP	γ-グルタミル トランスフェラーゼ	~ 50	IU/L	アルコール・薬物による肝機能障害や胆道系障害などで高値となります。
糖尿病検査	血糖	—	~ 99	mg/dL	血液中のブドウ糖の値。糖尿病の検査です。
	HbA1c	ヘモグロビンエーワンシー ヘモグロビン A1c	~ 5.5	%	糖尿病の検査。過去1~2ヶ月間の平均血糖値で、糖尿病コントロールの指標になります。
腎機能検査	CRE	クレアチニン	男 ~ 1.00 女 ~ 0.70	mg/dL	体内の老廃物の一種で、腎臓からの排出機能を調べます。腎機能障害に伴い上昇します。
	eGFR	すいていしきゅうたいりょう 推定糸球体濾過量	60 ~	mL/min/1.72m ²	腎臓が老廃物を除去する力の指標となります。年齢・性別・クレアチニンから算出します。
痛風検査	UA	尿酸	~ 7.0	mg/dL	血中代謝産物の一種で、高値が続くと、痛風や腎機能障害などになります。
尿検査 (腎機能)	糖	—	—	—	糖尿病や食事、腎臓の障害などで陽性になります。
	蛋白	—	—	—	尿路(腎臓・尿管・膀胱・尿道)の異常、疲労やストレスなどで陽性になります。
	潜血	—	—	—	尿中の赤血球を検査し、腎臓や尿路の疾患を見つけます。

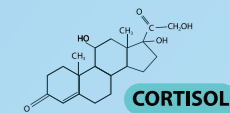
沈黙の臓器

~ 肝臓・腎臓 ~



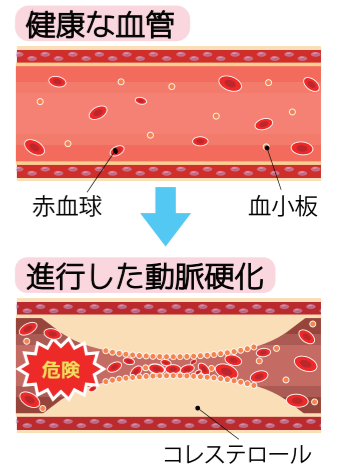
肝臓や腎臓は、私たちの生命を維持するために日々働いている臓器のなかで、何かしらの異常があったとしても自覚症状がほとんどなく、気付かないうちに病気が進行してしまう可能性が高い臓器のひとつです。そのため、血液検査は早期発見にとっても大切です。健康診断などで異常を指摘された場合は早めに医師に相談しましょう。

動脈効果とは？

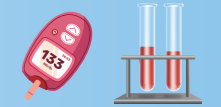


動脈硬化とは、血管内に悪玉と言われるLDLコレステロールが蓄積し、部分的に狭くなることで血管のポンプ機能がはたらかなくなる状態をいいます。

動脈硬化が進行すると狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重篤な病気を招く恐れがあります。

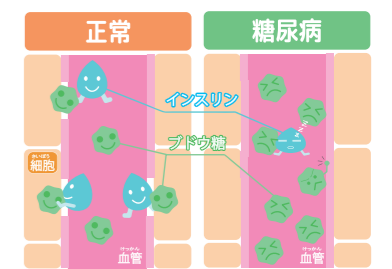


糖尿病とは？



糖尿病とは、何らかの影響で「インスリン」が十分に働かなくなると、血液中のブドウ糖(血糖)が増え、高血糖状態になります。

この状態が続くと、血管や神経に悪影響を及ぼし様々な症状が現れます。



インスリン

膵臓から分泌させるホルモンで、ブドウ糖(血糖)を細胞内に取り込む働きをしています。

糖尿病の初期症状

- 異常に喉が渇き、水分を多く摂る
- 尿の回数と量が増える
- 空腹感が強く、食欲旺盛
- 食べているのに痩せる
- 体がだるい、疲れやすい
手足がしびれる、足がよくつる

自覚症状がある方は、糖尿病が進行している可能性があるため、早めに医療機関へ相談しましょう。

糖尿病は、その多くが生活習慣の乱れから引き起こされる病気ですが、中には生活習慣に問題がない場合でも起こる糖尿病もあるため、正しい知識をもって予防と治療に取り組むことが大切です。

レンジで簡単！

春キャベツと 鶏ささみの梅ナムル

材料 (2人前)

- 鶏ささみ ※ 120g (2本)
- 酒 15g (大さじ1杯)
- 塩 0.8g (ひとつまみ)
- 春キャベツ 120g (1/8玉)
- はちみつ梅干(3%) 12g (種を除いた1個分)
- ごま油 10g (小さじ2杯)

※ 鶏ささみの代わりに市販のサラダチキンで代用できます。(料理の塩分量は商品により前後します)

作り方

- ささみを耐熱容器に入れて、酒、塩を振り、ふんわりラップをして、600Wで3分加熱する。粗熱が取れたら、筋を除いて食べやすい大きさにほぐす。
- 春キャベツは、食べやすい大きさに切って洗い、水が付いたまま耐熱容器に入れて、ふんわりラップをし、600Wで2分加熱する。粗熱が取れたら、よく水気をしぼる。
- ボウルに種を除いたたたいた梅干しと、ごま油を入れて混ぜる。①②を加えて軽く和えたら完成。

ごま油で
コクと旨味が
アップ!



栄養価 (1人前)

エネルギー 140kcal
たんぱく質 15g
脂質 6g
塩分 0.8g

ポイント

- 減塩タイプの梅干しを使うことで、塩分を減らすことができます。
- はちみつ風味の優しい梅味が、春キャベツの甘味とよく合います。



管理栄養士コラム

減塩のコツ

- 味付けは1点に集中させる (おかず三品の場合、主菜一品のみを通常に近い味付けにし、他の二品を減塩メニューにする)
- 1番美味しい温度で食べる (温かいものは温かいうちに、冷めると薄く感じます)
- 酸味を利用する (レモン、ゆず、かぼす、食酢など)
- 油のコクと風味を生かす (ゴマ油、マヨネーズなど)
- 香辛料や薬味の利用 (ショウガ、ネギ、三つ葉、のり、しそ、カレー粉、ハーブなど) など...



塩分を摂りすぎると、血液中のナトリウム濃度が上昇し、血液量が増えることで、心臓に負担がかかります。血圧上昇やむくみの原因にもなり得るので、日ごろから塩分に気をつけることが大切です。

まいにち 楽しく トレーニング

その14

リハビリテーション科

階段 で できる 筋トレ



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、階段を使ってできる簡単な筋トレをご紹介します。
ふとももにある**大腿四頭筋**は、主にひざの関節を動かすときに、
おしりにある**大臀筋**は、股関節を動かすときにはたります。
どちらも足腰を強くするのに重要な役割を担っています。
筋肉を強くするためには、**筋肉に負荷をかける必要**がありますが、
もともと腰や股関節、ひざが痛い方は、無理せず、少しずつできる
体操からでいいので、やってみてください。

注意

階段を使って行う運動です。足を踏み外したり、転倒しないよう、注意してください。

大腿四頭筋トレーニング①



1 段目に上がって降ります。

動かす足の順番を意識しましょう。

- 右足で上がったら、左足から降ります。
- 左足から上がったら、右足から降ります。

1と2を交互に5回ずつ

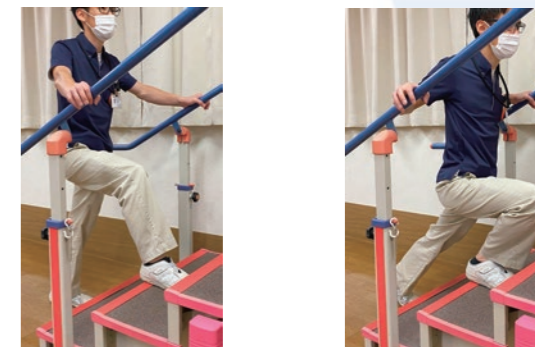
大臀筋トレーニング①



階段に対して横を向き、1段目に片足だけで上がります。
手すりや壁につかまり、転倒しないよう注意してください。

左右5回ずつ

大腿四頭筋トレーニング②



2段目に片足を乗せ、膝を前に出すように
曲げていきます。背筋を伸ばして、
身体が前のめりにならないようにしましょう。

左右5回ずつ

大臀筋トレーニング②



後ろを向き、2段目(1段目でも可)に片足のつま先を
乗せます。乗せた足のひざを真下に落とすイメージで
曲げていきます。

左右5回ずつ