

	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)	おぐま 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 (循環器)予約	かつむら 勝村 (循環器)予約	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 副院長 (血液)	こまつ 小松 (腎臓)	ひらまつ 平松 (糖尿)	やまぐち 山口 (糖尿)	いわせ 岩瀬 (血液)		いぐち 井口 副院長 (血液)	かねこ 金子	いぐち 井口 副院長 (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 予約 (腎臓)	やまぐち 山口 (糖尿)		あしざわ 葦沢 (肝臓)				やまだ 山田 1週 (呼吸器)
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 院長 (消化器外科)		すみ 壽美 院長 (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 (股関節)★	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						なかざわ 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 ★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。  
午後 13:00~16:45(診察14:00~)

八王子山王病院 リハビリテーション科で一緒に働こう!!

生急活期期まで

取得見休業OK

多く在宅 家庭持ち職員

ワークライフバランスを重視します!

# 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

# いきいき さんのう vol.15



## 特集 『上手な医療機関のかかり方』

高齢者予防接種  
(インフルエンザ・コロナワクチン)

マンモサンデー  
遺跡公園「健康フェスタ」

簡単おすすめレシピ  
秋鮭のクリームパスタ

まいにち楽々トレーニング  
座ってできる体操(下半身編)

### 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、患者さま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。

早めに  
受けよう!

## 八王子山王病院で受けられます

住所・年齢が確認できるものが当日必要です



### インフルエンザ

実施期間

2024年(令和6年) 10月7日(月)～翌年1月31日(金)

対象者

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市に住民登録があり、1または2に該当する方のうち、接種を希望する方。

1. 接種当日に65歳以上の方
2. 接種当日に60歳から64歳で、特定の疾患がある方

※2の方は、該当する疾病の身体障害者手帳または診断書のコピー(写し)を接種時に提出してください。

接種費用

2,500円(助成は期間内1回のみ)

※対象者のうち、生活保護利用者・中国残留邦人等支援給付受給者は、接種時に証明書を提出することで無料で接種を受けられます。

### 新型コロナワクチン 要予約

昨年度までは、全ての年齢の方を対象に、接種費用の全額を公費負担していましたが、今年度からは、重症化リスクの高い65歳以上の方等を対象に、接種費用の一部助成に変更となります。

実施期間

2024年(令和6年) 10月7日(月)～翌年3月31日(月)

対象者

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市に住民登録があり、1または2に該当する方のうち、接種を希望する方。

1. 接種当日に65歳以上の方
2. 接種当日に60歳から64歳で、特定の疾患がある方

※2の方は、該当する疾病の身体障害者手帳または診断書のコピー(写し)を接種時に提出してください。

接種費用

2,500円(助成は期間内1回のみ)

※対象者のうち、生活保護利用者・中国残留邦人等支援給付受給者は、接種時に証明書を提出することで無料で接種を受けられます。

※八王子山王病院は、八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市に委託された予防接種実施医療機関です



## マンモグラフィー 乳がん検診 Sunday

多忙な平日をお過ごしの方の女性の皆様へ

2024年10月20日(日) 当院にて「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー」を開催しました。「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー」とは、子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行くことが出来ない女性の皆さんが休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して行っている「10月第3日曜日に、全国どこでもマンモグラフィ検査が受診できる環境作り」の取り組みです。受診された方から「休みの日に出来るから有難い」「平日は子供を預けないといけないため日曜日に検査が出来て良かった」といったお声をいただきました。



## 10月26日(土) 遺跡公園健康フェスタに出展しました

2024年10月26日(土)、八王子市中田遺跡公園で開催された「健康フェスタ」において、八王子山王病院では「看護師による健康相談」「栄養士による栄養相談」「理学療法士による体操教室」のブースを出展しました。

当日は過ごしやすいお天気で、前回は上回る300名超の方がご来場され、沢山の方にご参加いただきました。参加者からは「健康について考える良い機会になりました」とあたたかいお言葉をいただきました。八王子山王病院では、これからも皆様の健康をサポートするために、心を込めて活動してまいります。



【健康・栄養相談】

【体操教室】

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

初期の治療は地域の病院やクリニックで!

上手な

# 医療機関

## のかかり方

高度・専門医療は200床以上の病院で。



紹介状を持たずに受診をすると「**特別の料金** (選定療養費)」を徴収する病院があります。

これは、一部の病院に外来患者が集中し、患者の待ち時間や勤務医の外来負担等の問題を解消するため、国の制度より定められたものです。一定規模以上の対象となる病院では、紹介状を持たずに外来受診した患者等から、一部負担金(3割負担等)とは別に、「**特別料金**」を徴収することとしています。

### 1

#### 対象の病院って / どんな病院?

- 特定機能病院 ※
- 一般病床200床以上の地域医療支援病院
- 一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関

※ 特定機能病院とは、一般病院の設備に加え、集中治療室・無菌病室・医薬品情報管理室を備え、病床数400以上・16以上の診療科・来院患者の紹介率が30%以上の病院

八王子市内では  
 ・東京医科大学八王子医療センター  
 ・東海大学八王子病院  
 の2か所です

### 2

#### 特別料金を徴収されるのって / どんな場合?

初診	他の医療機関からの紹介状なしで受診する患者
再診	対象病院から、他の医療機関への紹介状を交付されたにもかかわらず、対象病院を受診する患者

### 3

#### 特別料金はどのくらい?

初診	医科	7,000円以上
	歯科	5,000円以上
再診	医科	3,000円以上
	歯科	1,900円以上



**まずは、** お住まいの地域の病院やクリニックを受診し、必要に応じて紹介を受けるなど、医療機関の機能・役割に応じた適切な受診が推奨されています。

どこの医療機関に行こう?



**ただし、** 救急の患者等については、「特別の料金」の徴収はありません。また、自施設の他の診療科から院内紹介されて受診する患者等については、医療機関が「特別の料金」を求めなくてもよいことになっています。詳細は、以下をご参照ください。

#### 「特別の料金」を徴収する対象の病院でも、徴収の対象外になる患者

医療機関が「特別の料金」を求めない患者	再診	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 救急の患者</li> <li>② 国の公費負担医療制度の受給対象者</li> <li>③ 地方単独の公費負担医療の受給者(事業の趣旨が特定の障害、特定の疾病等に着眼しているものに限る)</li> <li>④ 無料低額診療事業実施医療機関における当該制度の対象者</li> <li>⑤ エイズ拠点病院におけるHIV感染者</li> </ul>
医療機関が「特別の料金」を求めなくてもよい患者	初診	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 自施設の他の診療科から院内紹介されて受診する患者</li> <li>② 医科と歯科との間で院内紹介された患者</li> <li>③ 特定健康診査、がん検診等の結果により精密検査受診の指示を受けた患者</li> <li>④ 救急医療事業、周産期事業等における休日夜間受診する患者</li> <li>⑤ 外来受診から継続して入院した患者</li> <li>⑥ 地域に他に当該診療科を標榜する保険医療機関がなく、当該保険医療機関が外来診療を実質的に担っているような診療科を受診する患者</li> <li>⑦ 治験協力者である患者</li> <li>⑧ 災害により被害を受けた患者</li> <li>⑨ 労働災害、公務災害、交通事故、自費診療の患者</li> <li>⑩ その他、保険医療機関が当該保険医療機関を直接受診する必要性を特に認めた患者(※急を要しない時間外の受診、単なる予約受診等、自己都合により受診する場合を除く)</li> </ul>
	再診	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 救急医療事業、周産期事業等における休日夜間受診する患者</li> <li>② 外来受診から継続して入院した患者</li> <li>③ 災害により被害を受けた患者</li> <li>④ 労働災害、公務災害、交通事故、自費診療の患者</li> <li>⑤ その他、保険医療機関が当該保険医療機関を直接受診する必要性を特に認めた患者(※急を要しない時間外の受診、単なる予約受診等、自己都合により受診する場合を除く)</li> </ul>

参照:厚生労働省>紹介状を持たずに特定の病院を受診する場合等の「特別の料金」の見直しについて

八王子山王病院  
管理栄養士  
おすすめ

別茹で不要!

## 秋鮭の クリームパスタ

### 材料 (1人前)

- ・パスタ 100g
- ・生鮭 70g
- ・小松菜 60g
- ・ぶなしめじ 30g
- ・有塩バター 10g
- ・小麦粉 9g (大さじ1)
- ・にんにく 2.5g (小さじ1/2)
- ・コンソメ 2g (小さじ1/2)
- ・水 100ml (1/2カップ)
- ・牛乳 100ml (1/2カップ)



### ・栄養価 (1人前)・

- ・カロリー … 668 kcal
- ・たんぱく質 … 34.5g
- ・脂質 … 17.1g
- ・カルシウム … 246g
- ・ビタミンD … 23μg
- ・塩分 … 1.7g

### 作り方

- ① 鮭の骨を抜く。  
小松菜は一口大位にカットし、きのこはほぐしておく。
- ② 深めのフライパンにバターを熱し、鮭を皮目から焼く。鮭は軽く程度にし表面が白っぽくなったところで、小松菜、きのこを入れ、軽くしんなりするまで炒める。
- ③ 火を止め、薄力粉を入れ、全体を混ぜてなじませる。牛乳、水、コンソメ、にんにくチューブを入れ全体を混ぜる。パスタを半分に折りながら入れ、火をつける。
- ④ フライパンの蓋をかぶせ、パスタの表示茹で時間煮る。麺のくっつきを防ぐため、時々混ぜる。
- ⑤ 茹で終わり時間2分前位で蓋を外し、水分を飛ばし、ソースが麺に絡んだら完成。  
お好みでブラックペッパーを振る。

### 管理栄養士コラム

## 骨を丈夫にするレシピ

**カルシウム** カルシウムは、身体の機能の維持・調節に不可欠なミネラルであり、歯や骨などを作っている栄養素です。

**ビタミンD** 鮭やきのこ類に多く含まれるビタミンD。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促します。日本人が不足している栄養素とされているため、食材で積極的に摂り入れましょう。



カルシウム



鮭  
きのこ類  
**ビタミンD**  
カルシウムの吸収を促す

小松菜  
**ビタミンK**  
カルシウムを骨に取り込む

小松菜  
**ビタミンC**  
カルシウムの吸収を促す

まいにち  
楽しく  
トレーニング

リハビリテーション科 監修

## 座って 下半身編 できる体操



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。



みなさんは、体力・筋力低下を予防するためにどんなことをしていますか?例えばラジオ体操やウォーキングなどは、外に出る必要があったりして「ちょっと難しいな」と思うこともあるかもしれません。今回は前回に引き続き、家の中でも椅子に座ったままできる体操をご紹介します。

### 骨盤の体操



背筋を伸ばし、骨盤の片側を浮かせます。身体が傾かないよう注意して、骨盤だけを動かすことを意識しましょう。

左右それぞれ 5 回ずつ

### 足のストレッチ



椅子に浅く座り、片足を伸ばしてつま先を立てます。ひざの上に手を当て、背筋を伸ばしたまま身体を前に倒していきます。

左右それぞれ 20 秒ずつ

### ふとももの体操



太ももに手を当て、片足を伸ばしたまま浮かせます。そのままつま先を立てる→伸ばすを繰り返します。

つま先立てる→伸ばすを 5 回、  
左右それぞれ 2 セットずつ

### 足首の体操



ひざを 90 度曲げ、つま先上げ・かかと上げを左右で互い違いになるように繰り返します。

10 回を 2 セット