

い ま い ま

さんのう

HACHIOJI SANNO HOSPITAL // MAGAZINE

ご自由に
お取りください

vol.16
2025冬号

謹賀新年

あけましておめでとうございます。
昨年は、コロナ感染症も5類感染症となり、世間ではマスクを着けている人の姿もずいぶん少なくなりました。
しかし、コロナ感染症が無くなったわけではありません。
医療現場では、今も治療や対策が行われています。
八王子山王病院は、今年も適切な感染対策を行い、地域に密着した医療の提供に努めてまいります。
本年もどうぞよろしく願います。

令和七年 元旦

院長 壽美 哲生

特集 SPECIAL FEATURE

冬は脳卒中に気をつけて！

さんのうニュース

簡単おすすめレシピ

にんじんとクリームチーズのサラダ

まいにち楽々トレーニング

冷え性予防に！血行促進運動



医療法人社団 東光会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital

世界糖尿病デーイベント 開催しました

【世界糖尿病デー(11月14日)】に合わせて、当院では、11月9日(土)にリハビリテーション室において、『院内イベント』を開催いたしました。今回は、「健康寿命を延ばすために」をテーマに日本糖尿病学会専門医の山口医師による講演や、糖尿病〇×クイズ、みんなでエクササイズを行い、参加者の方には楽しく知識を深めていただきました。今後も、糖尿病の診療に尽力し、啓発活動を行って参ります。



中野町東二丁目・三丁目合同 防災訓練 参加しました

2024年11月10日(日)に当院隣の中野北小学校の校庭にて、中野町東二丁目・三丁目合同の防災訓練が開催されました。

当院は【応急救護訓練】として、看護師と臨床工学技士が胸部圧迫やAEDの使い方を実演し、実際に体験もしていただく訓練の担当をさせていただきました。

あいにくの曇り空で寒い日だったのですが、たくさんの市民の方々がご参加されていました。ご参加いただいた方の中には初めてAEDに触れる方も多く、みなさん熱心にご参加くださいました。



第26回 八王子山王病院 市民公開講座 開催しました

2024年11月13日(水)、中野市民センターで第26回市民公開講座を開催いたしました。「力強く歩くために」を表題に、整形外科部長・渡邊医師、リハビリテーション科・唐木による、市民の方の健康増進を目的とした講演を行いました。今回は高齢者あんしん相談センター中野との共催、高齢者あんしん相談センター加住・川口の協力により沢山の市民の方にお越し頂き、「もっと健康に関するお話を聞きたい」という嬉しいお言葉も頂きました。これからも市民の皆さまに求められる講演をお届けしたいと思います。



クリスマスコンサート 開催しました



Christmas Lobby Concert

クリスマスロビーコンサート



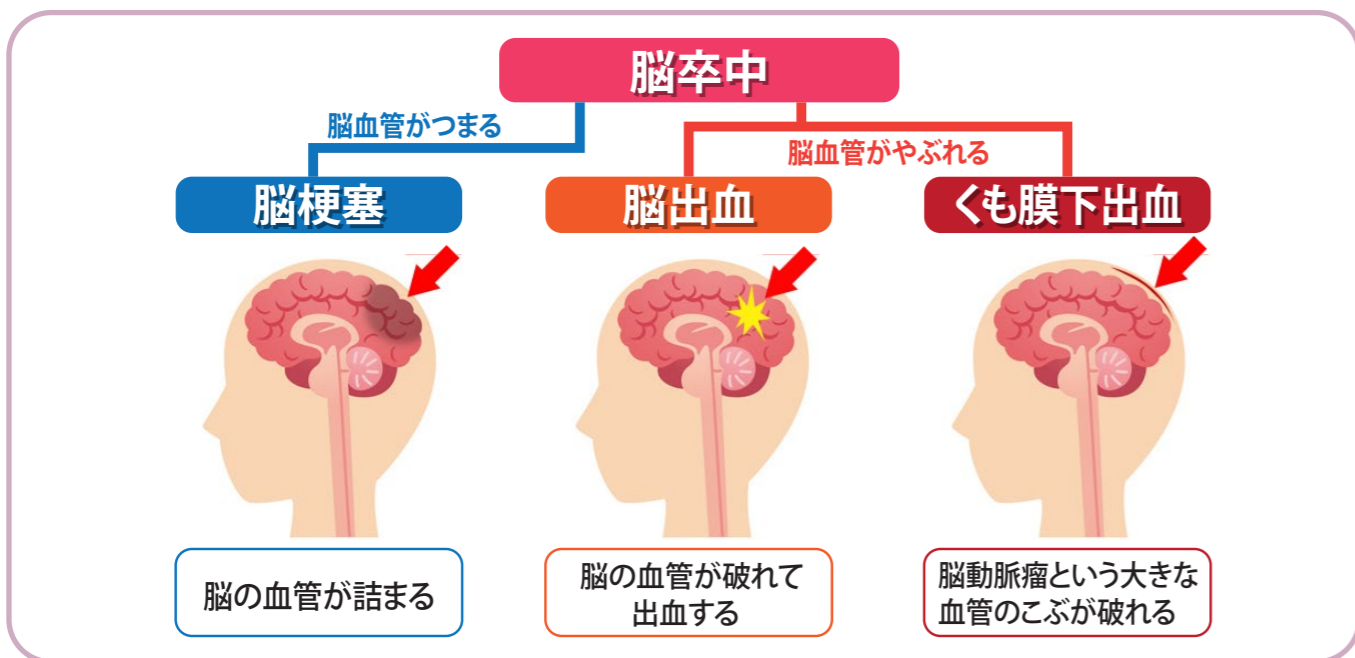
12月7日(土)、クラシックギターデュオ「鏝」~kasugai~のお二人にお越しいただき、当院1F外来待合にて初の「クリスマスロビーコンサート」を行いました。音楽のリズムに乗り楽しそうな患者さま、涙をうかべていらっしゃる方も…。午後のひと時をクラシックギターの優しい音色が包み、心地よい空間となりました。入院患者さま以外にも面会にいらしたご家族さまや、外来患者さま、職員など、約80名の方々が聴きにきてくださり、大盛況の内に終わりました。



冬は脳卒中に気をつけて!

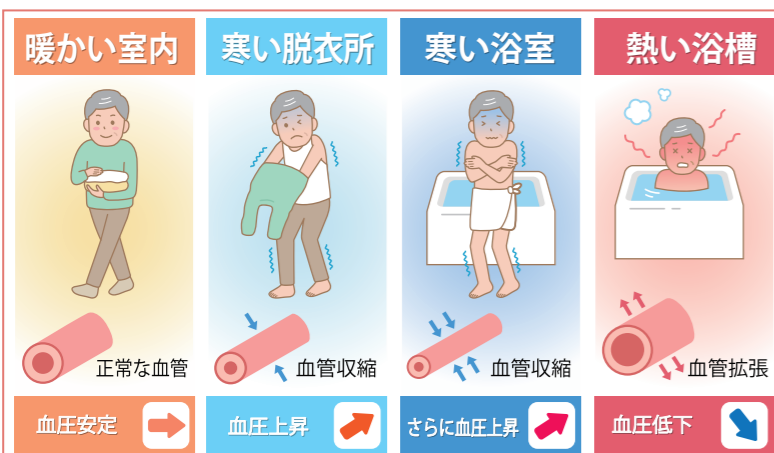
脳卒中とは?

卒中とは突発的という意味で、基本的には突然症状が現れる脳の血管の病気を【脳卒中】と言います。



なぜ寒い季節に注意が必要なの?

寒さを感じると、人間の体は体温を逃さないよう血管を収縮させます。そのため、寒い季節は血圧が上がりがやすくなります。血圧が高い状態が長く続くと、血管に負担がかかり、動脈硬化（血管が弾力を失い、もろくなる状態）が進行します。その結果、狭くなった脳の血管に血栓が詰まり脳梗塞を発症したり、もろくなった血管や動脈瘤が破れて脳出血や、くも膜下出血を発症してしまいます。特に浴室は注意が必要で、寒さで血圧が上昇した後、浴槽で急激に体が温まることで今度は血圧が急低下します。このような血圧の変動は脳卒中発症のリスクとなります。



気をつけて! ヒートショックになりやすい人

- 高齢者(65歳以上)
- 生活習慣病を患っている人
- 心臓病や脳卒中の病歴のある人
- 睡眠時無呼吸症候群・不整脈がある人
- 熱いお風呂を好む人
- 30分以上お湯に浸かる人

ヒートショック対策

- 1 脱衣所や浴室を事前に暖めておく
- 2 入浴前後には水分をしっかり取る
- 3 食事の前に入浴する。食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避ける
- 4 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 5 浴槽から急に立ち上がらない
- 6 入浴前に家族に一声かける

事前に暖かく | 温度差をなくす | 風呂温度は41℃以下に! | 10分目安 | 41℃以下

入浴前後の水分補給 | 服用後、飲酒後、食後すぐ

脳卒中によくある3つの症状

脳卒中の初期症状を自分で確認する際に用いられる「FAST(ファスト)」は、脳卒中によくある3つの症状と発症時刻の頭文字をとった合言葉です。「なんか変…」と思ったらチェックしてみましょう。

Face 顔の麻痺

顔のチェックでは、「イー」の口をしてみましょう。

- ・ 顔がゆがんでいて、うまく表情が作れない。
- ・ 顔の半分が下がっている。
- ・ 食事をしているときなどに、食べものが口から落ちたりこぼれたりすることがある。

Arm 腕の麻痺

腕のチェックでは、手のひらを上にして肘を伸ばし両手を前に挙上してみましょう。

- ・ 片腕が下に落ちてくる。
- ・ 力が入らず物が持てない。

Speech 言葉の障害

言葉のチェックでは、「今日は良い天気です」といった短い文を言ってみましょう。

- ・ 呂律が回らない。言葉が出てこない。
- ・ 聞いたことが理解できない。

Time 発症時刻

「T」は時間です。症状が出た時間を記録してすぐに受診しましょう。

脳卒中は時間との戦いです。これらがうまくできない場合、すぐに医療機関を受診するか119番に電話をしましょう。

なんか変...と思ったら check! FAST !!

Face (顔)

顔がゆがむ

水を飲もうとして、口の片側からこぼれることがありますか?

Arm (腕)

腕に力が入らない

両腕を上げたままにできますか?

Speech (言葉)

言葉がもつれる

短い言葉が話せますか?

Time (時間)

時間が大切!

症状に気づいたら、すぐ受診

こんな症状も...

- 急に手足から力が抜ける
- 激しい頭痛
- ものにつまづきやすい
- 歩行障害
- 視野が突然半分になる
- ものを落とす
- 力はあるのに立てない、ふらふらする など

レンジで

1分

にんじんと



クリームチーズのサラダ

材料 (2人前)

- にんじん …… 1本
- クリームチーズ …… 60g
- オリーブオイル …… 小さじ2
- レモン汁 …… 小さじ1
- 粒マスタード …… 小さじ1
- 塩・こしょう …… 適量
- パセリ …… 少々

作り方

- ① にんじんを千切りにする。
- ② 耐熱ボウルに にんじんとクリームチーズを入れ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③ チーズがあたたかいうちに、オリーブオイル、マスタード、レモン汁を加えて混ぜる。
- ④ 塩・こしょうで味を整え、お好みでパセリをふって完成。



☆ 副菜で手軽に冬の免疫ケアを ☆

・栄養価(1人前)・

- カロリー … 161kcal
- たんぱく質 … 3.2g
- 塩分 … 2.1g



βカロテンは脂溶性のため、油と一緒に調理すると、効率よく吸収されます。

管理栄養士コラム

人参の栄養素

β
カロテン

にんじんに多く含まれているβ-カロテンは、色素の一種で、橙色の脂溶性色素です。

β-カロテンは、強力な『抗酸化力』を持つ栄養素です。体内で必要な量だけビタミンAに変換することができる優れたものです。ぜひ美容や健康のために積極的に取り入れましょう。



β-カロテンの主な働き

- 免疫力強化
- がん予防
- 視力の維持
- アンチエイジング
- 肌や粘膜を丈夫にする

抗酸化作用 …… 活性酸素の過剰な発生を抑制し、細胞の酸化を防ぎ、動脈硬化や老化予防に効果がある。

リハビリテーション科 監修



まいいそ
らく
楽々
らく
トレーニング

冷え性 予防に! 血行促進 運動

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、暖房の効いた部屋の中でも、指先や足先、身体の芯は冷えているといった経験はありますか? 冷え性は病気ではありませんが、血流不全や筋肉量の減少が原因の一つとも言われています。今回は、手足の血行促進に繋がる体操やマッサージをご紹介します。

グーパー体操



腕を前に出し、両手に力を込めてグー・パーを交互に行います。

グー・パーを1回として10回

脇を押しながら側屈



背筋を伸ばし、脇を手で押しながら身体を左右に倒します。

左右それぞれ10秒ずつ

大臀筋のストレッチ



椅子に座り、片方の足首をもう片方のひざに乗せます。背中が丸まらないよう意識しながら、上半身を前に倒します。

左右10秒ずつ

ふくらはぎのマッサージ



椅子の座り、片方のふくらはぎをもう片方のひざの上に乗せ、筋肉を刺激するように上下にこすります。

左右10回ずつ

外来担当医表 (令和7年1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)		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)			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 予約 (循環器)	かつむら 勝村 予約 (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)	やまだ 山田 1週 (呼吸器)
	③	やまぐち 山口 (糖尿)	こまつ 小松 (腎臓)	やまぐち 山口 (糖尿)	こじま 小島 予約 (腎臓)	やまぐち 山口 (糖尿)		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)	さかい 酒井 (腎臓)
	他			やました 山下 (循環器)		いわせ 岩瀬 (血液)		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 院長 (消化器外科)		すみ 壽美 院長 (消化器外科)		ちば★ 千葉	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												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。

八王子山王病院
リハビリテーション科で
一緒に働こう!!

PT(理学療法士)
ST(言語聴覚士)
OT(作業療法士)

急性期まで
生活期まで

取得見
O休
K業

多く在籍
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!!

お電話 : 042-626-1144 (代表)

問い合わせ : 総務課 採用担当まで