



さんのる

HACHIOJI SANNO HOSPITAL // MAGAZINE

ご自由に
お取りください

vol.17
2025 春号

特集 SPECIAL FEATURE

知っておいて！
放射線被ばくについて

着任医師紹介
さんのうニュース
簡単おすすめレシピ
鯖缶ときのこのパスタ
まいにち楽々トレーニング
てこの原理で！ タオル体操



医療法人社団 東光会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital

着任医師紹介

Introduction of the new doctor

2025年
4月より



迎
光矢
医師

内科 腎臓内科 常勤 Nephrology

外来日	月	火	水	木	金	土
午前					●	●
午後	● 14:30~					

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迎光矢と申します。専門は腎臓内科で腎臓機能低下や尿検査異常、透析療法などを中心に診療しております。おしこの検査異常を指摘されたことのある方はぜひ一度ご相談ください。目力は強いですがゲームや動物が好きな温厚な性格なので、お気軽にお声かけいただけると嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。

外科 消化器外科 常勤 Digestive surgery

外来日	月	火	水	木	金	土
午前	●				●	●
午後						

八王子医療センターから赴任しました 中川雅と申します。専門は消化器外科で肝臓や脾臓、移植を専門にしています。がんや胆石症、ヘルニアなどの手術の相談はもちろん お腹の調子が悪い、痛いなど些細なことでもお困りの際は気兼ねなく受診して下さい。学生時代は相撲をやっていたのでその経験を活かしてがっぶり四つ、皆様と向かい合っていき、よりよい生活の一助になればと思いますので宜しくお願い致します。

中
川
雅
医師



Masashi Nakagawa

内科 非常勤医師 新たに診療が始まります

受付時間 【午前】＜初診＞8:00～12:00 ＜再診＞8:00～12:30
【午後】＜初・再診＞13:00～16:45

診察時間 【午前】 9:00～
【午後】 14:00～

● 消化器内科 良沢 玲 医師
リョウザワレイ

外来日	月	火	水	木	金	土
午前		●				
午後						

● 血液内科 栗山 芽衣子 医師
クリヤマ メイコ

外来日	月	火	水	木	金	土
午前				●		
午後				●		

sanno news 【八王子山王病院ニュース】

大規模修繕工事完了のお知らせ

2024年5月1日より実施して参りました大規模修繕工事ですが、2025年2月28日（金）をもちまして完了いたしました。

工事期間中、皆様にはご迷惑やご不便をお掛けいたしました事深くお詫び申し上げます。

長期間に渡りご協力頂きましたこと、心より感謝申し上げます。

設立して45年程経つ当院ですが、心機一転しこれからも地域医療の為に邁進してまいります。



八王子市高齢者あんしん相談センター川口／共催 地域公開講座 開催しました

2025年3月27日（木）、八王子市川口事務所に「知っている役立つ！医療機関のかかり方」・「座ってできるストレッチ」を題材に、高齢者あんしん相談センター川口との共催で 第27回地域公開講座を開催いたしました。アットホームな雰囲気の中、市民の方から病院受診についての相談や、最近の市中病院の救急体制の状況などの質問もいただき、病院毎の役割を知っていただく良い機会を設けることができました。

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。

第27回 八王子市山王病院
運営あんしん相談センター川口
地域公開講座

知っている役立つ！
医療機関 & 健康体操
のかかり方

日時 3月27日 木
14:00～15:30

場所 八王子市川口事務所
2階大会議室

19:55-20:01
東京都八王子市川口町908-1

① 講演 知っている役立つ！医療機関のかかり方
14:00-14:45 八王子山王病院 地域医療連携課 藤田 紗希

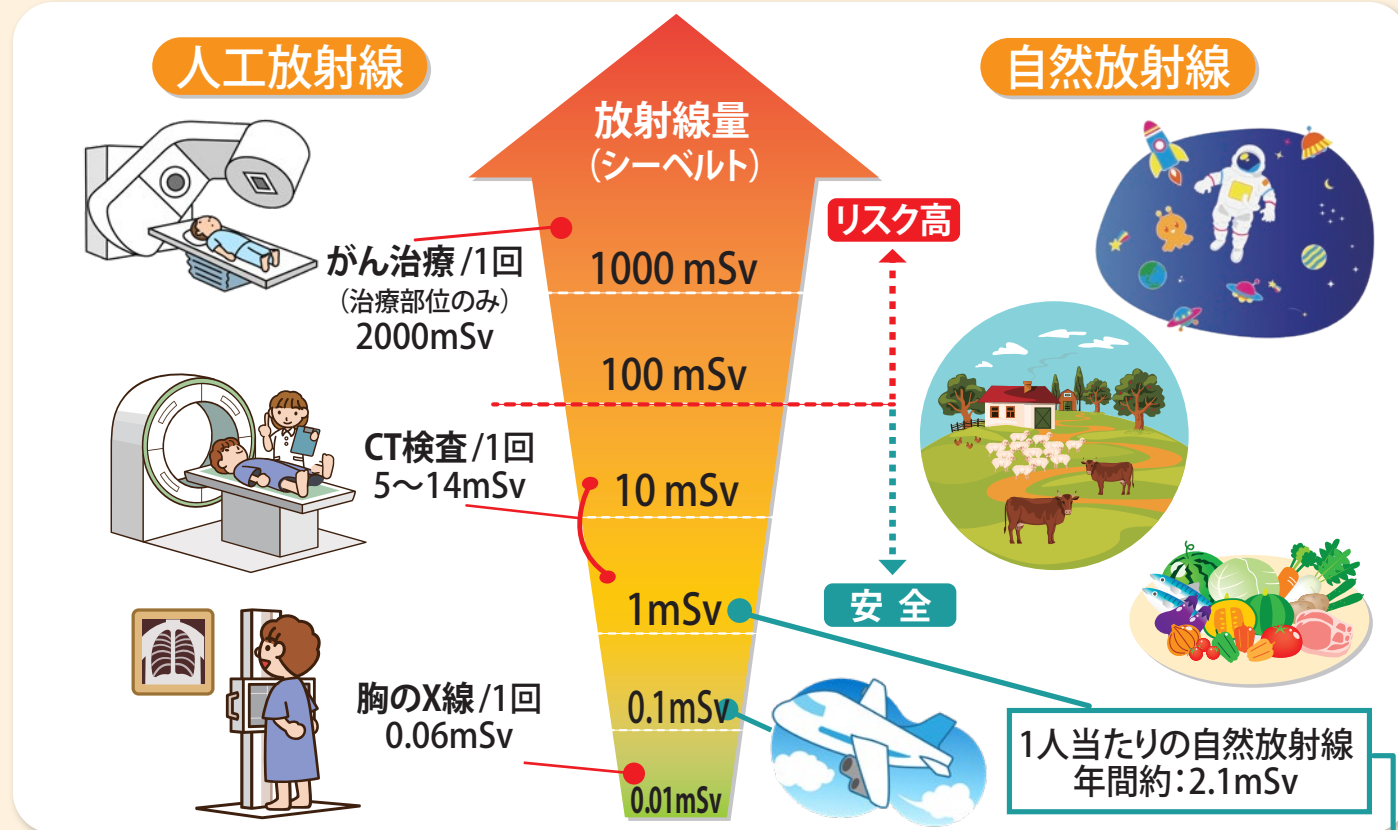
② 健康体操 座ってできるストレッチ
14:45-15:30 八王子山王病院 1F4Fリハビリテーション科 徳本 真一

※ 高齢者あんしん相談センター川口 ☎042-654-5475
※ 本町地区の介護いしんがらに無料です。 月～金 9:00～17:00（日・祝祭日）



知っておいて!

放射線被ばくについて



① 放射線被ばくとは

放射線に「ばく露する(さらされる)」ことを「被ばく」といいます。私たちは、日常生活の中で、宇宙、大地、食物を通じて放射線を受けています。また医療の現場や工業分野でも放射線が利用されています。これら日常生活において受ける放射線は微量で、健康への影響はありません。

② 医療放射線被ばくとは

医療の目的で放射線を利用した検査や治療によって受ける放射線被ばくをいいます。CT検査やX線検査、IVR、骨密度検査、放射線治療などが該当します。

(MRIは磁力、エコーは超音波を使用した検査ですので被ばくはありません。)

③ 人体への影響

確定的影響 ある一定量の放射線【しきい値】以上を受けると、影響が現れる現象で、受けた放射線の量が多くなるほど、その影響度も大きくなります。

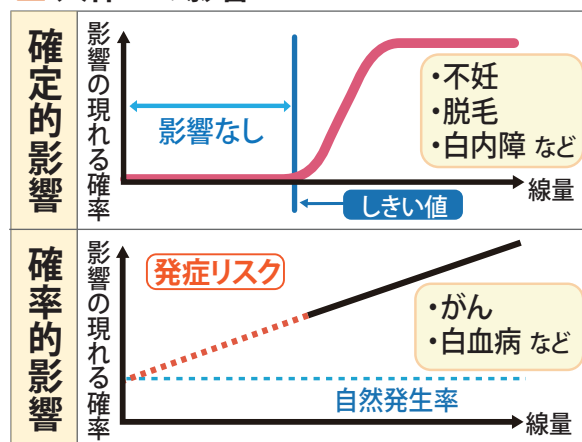
確率的影響 放射線を受ける量が多くなるほど影響が現れる確率が高まると推定されています。

■ 一人あたりの自然放射線の内訳

ミシーベルト/年 mSv	宇宙等 から	大地等 から	ラドンなどの 吸入	食物 から
2.4 (世界)	0.39	0.48	1.26	0.29
2.1 (日本)	0.31	0.33	0.47	0.99

東京 - ニューヨークを飛行機で往復: 0.19
出典: (公財) 原子力安全研究協会「生活環境放射線第3版(2020年)」より作成

■ 人体への影響



④ 放射線検査で使う放射線の量と安全性

健康に影響を与える放射線の量は、**100mSv (ミリシーベルト) 以上が目安**とされています。病院で受ける100mSvを越えない被ばくは、安全だと言えます。また、**被ばくは蓄積しません**。被ばくした体の細胞は5~6時間したら元の健康な状態に回復するので、仮に毎日レントゲンを撮っても、毎週CTを撮っても影響はありません。



⑤ そもそも、レントゲン検査で何が分かるの?

- 胸部のレントゲン** ... 肺の中や、心臓と大動脈の大きさに異常が無いかを主に見えています。
- 腹部のレントゲン** ... 大腸や小腸などの消化管や、腎結石の有無などを見えています。
- 整形外科で撮影する部位** (腰椎・股関節・膝関節など) ... 骨折の有無や、骨と関節の形の異常がないかも見えています。

※レントゲンだけでは情報不足な場合や、詳しく検査をしたい場合は、CTやMRIを行います。

放射線被ばくの



Q 放射線検査で「がんになる」って本当?

A 放射線検査で受けるような少量の放射線と がんのリスクの関係については、**科学的に明らかにされていません**。「確率的影響」は、被ばくするとがんのリスクが増えると仮定して、発がんとの関係を推計しています。そのリスクは、喫煙、食事、ウイルスや環境汚染物質など、一般の生活環境における要因が原因によるがんリスクと比べて非常に小さいと考えられています。

Q 先週もレントゲン撮ったけど、何回も撮って平気なの?

A 整形外科で入院された場合は週に1回、外科で手術を行った直後は2日に1回の頻度でレントゲンを撮ることがあります。**基本的に毎日レントゲン検査をしても体に影響はほとんどありません**。『被ばくのメリット・デメリット』の判断上も問題ありませんので、安心して検査を受け下さい。

Q 検査が終わったばかりの部屋に入ると被ばくするの?

A レントゲンやCT 検査、骨密度測定装置では照射スイッチを押している間だけ放射線が出ます。スイッチを切ると放射線は出ないので**被ばくはしません**。

Q 子どもと高齢者では、被ばくの影響は違うの?

A **子供の方が約35倍ほど放射線の影響を受けやすい**ことが知られています。子供は、放射線を受けてから長い期間を生きるのですから、検査のリスクについてもできるだけ低く抑えることが大切です。診療放射線技師は、放射線の条件を調整し線量を低減する取り組みを行っています。

鯖缶と
きのこのパスタ

材料（2人前）

- ・パスタ …… 90g×2
- ・鯖缶 …… 1缶
- ・椎茸 …… 3個
- ・玉ねぎ …… 1/4
- ・ニンニク …… ひとかけ
- ・水菜 …… 適量
- ・塩 …… 適量

（パスタを茹でる時と玉ねぎ椎茸を炒める時に使用）

- ・白だし …… 小さじ2
- ・牛乳 …… 100cc
- ・オリーブオイル …… 大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎと椎茸は千切り、水菜は4cm幅に切る。水菜は水にさらして水切りをしておく。
- ② オリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを炒め、香りがでたら玉ねぎと椎茸を炒め塩を適量入れる。
- ③ ②に鯖缶、牛乳、白だしを入れてふつふつ沸くまで温める。
- ④ パスタは沸騰した湯に塩を入れ表示どおり茹で、茹であがったら湯切りする。
- ⑤ 茹であがったパスタを③に入れ、水菜を入れよく和える。
- ⑥ 器に盛り、出来上がり。



管理栄養士コラム

骨粗しょう症を予防するメニュー

『鯖缶ときのこのパスタ』は、鯖缶のたんぱく質・ビタミンD・マグネシウム、椎茸のビタミンD、牛乳のカルシウム、水菜のビタミンKなど、骨粗しょう症が予防できる栄養素を摂取でき、パスタ1人前でしっかりエネルギーも確保できます。ぜひお試しください。

骨粗しょう症予防に必要な栄養素



・栄養価（1人前）・

- | | |
|-------------------|------------------|
| ・エネルギー …… 550kcal | ・食物繊維 …… 6.9g |
| ・たんぱく質 …… 30g | ・塩分 …… 1.9g |
| ・脂質 …… 23g | ・カルシウム …… 99g |
| ・炭水化物 …… 66g | ・ビタミンD …… 4.54μg |
| | ・ビタミンK …… 4.8μg |
| | ・マグネシウム …… 73mg |

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

てこの原理で
タオル体操

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、ご自宅にある**ハンドタオル**を使用して行う体操をご紹介します。両手でタオルを持ち、つっぱった状態で体操を行うと、左右のバランスが取れるだけでなく、“**てこの原理**”がはたらくことによって筋肉や関節を動かしやすくなります。背筋を伸ばし、深呼吸しながら体操を行いましょう。

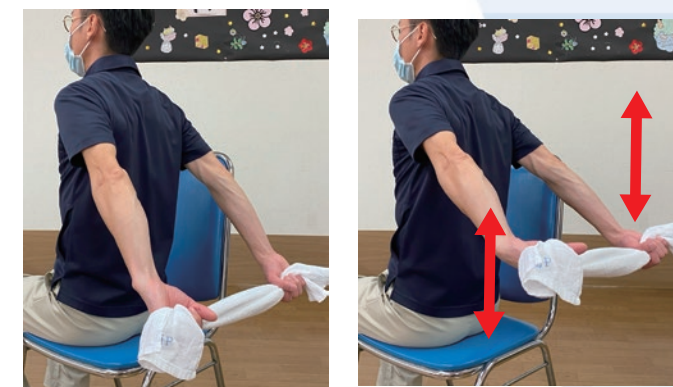
前で持って上下に動かす



タオルを持って腕を前に出し、**猫背にならないよう意識して**上下に動かします。

上げる→下げるを 5 回

後ろで持って上下に動かす



タオルを後ろに回して、出来る範囲で上下に動かします。
肩が痛い方は無理しないようにしましょう。

上げる→下げるを 5 回

背中ゴシゴシ運動



タオルを後ろに回し、**背中を洗うように、ゴシゴシ動かします。**

左右 5 回ずつ

足の指でたぐり寄せる



床にタオルを敷き、**かかとを動かさず足の指だけで**タオルをたぐり寄せます。

ある程度できたらもう 1 回

外来担当医表

(令和7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)		りょうざわ 良沢 (消化器)	おぐま 小熊 (消化器)	いちかわ 市川 (糖尿)	いちかわ 市川 (糖尿)	くりやま 栗山 (血液)	くりやま 栗山 (血液)			しもみつ 下光 (循環器)
	②	しもみつ 下光 (循環器)	むかえ 迎 (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)	むかえ 迎 (腎臓)	いこま 生駒 (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)	むかえ 迎 (腎臓)
	他	ぬたはら 奴田原 (消化器)		やました 山下 (循環器)		いわせ 岩瀬 (血液)		いわせ 岩瀬 (血液)				
総合診療									あいびき 相引			
外科		ながかわ 中川 (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)	ながかわ 中川 (消化器外科)	よこやま 横山 (腎臓外科) 1.3.5週	ながかわ 中川 (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)		さきさか 向坂	さきさか★ 向坂	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							おおくさ★ 大草					

〈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。

看護師募集

看護師(常勤・非常勤) 看護補助者(常勤・非常勤)

- ・ブランクがある方も手厚いサポートで安心!
- ・保育室完備でママさんナースが沢山います。

有休
消化率が
高い

福利厚生
充実!

職員寮
有り
(病院から徒歩3分)

八王子山王病院と一緒に
「あたたかい看護」をする仲間になりませんか?

急性期病棟 地域包括ケア病棟 障害者病棟 外来 透析室 手術室 働く場所が選べます。

お電話: 042-626-1144(代表)

問い合わせ: 看護部 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)

