



さんのる

HACHIOJI SANNO HOSPITAL // MAGAZINE

ご自由に
お取りください

vol.19
2025秋号

特集 SPECIAL FEATURE

知っていますか？
自動火災報知設備のこと

早めに受けよう！
高齢者予防接種
さんのうニュース
簡単おすすめレシピ
鮭とキノコの炊き込みご飯
まいにち楽々トレーニング
からだの前側の体操



医療法人社団 東光会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital

早めに
受けよう!

高齢者予防接種

八王子山王病院で受けられます



インフルエンザ

予約不要

実施期間

2025年(令和7年)10月6日(月)～翌年1月31日(土)

(実施期間内であってもワクチンの在庫状況により、急遽終了する場合がございます)

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

実施期間

2025年(令和7年)10月6日(月)～翌年3月31日(火)

接種費用

6,500円(八王子市・町田市・日野市)

3,500円(多摩市・稲城市)住民登録がある方

※助成は期間内1回のみです。※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。

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

接種当日

1. 65歳以上の方
2. 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。

持ち物

1. 本人確認書類(マイナンバーカード等)
2. 接種費用または、受給証明書
3. 身体障害者手帳の写し(60歳～64歳の方のみ)

遺跡公園 健康フェスタに出展しました

2025年10月18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」「管理栄養士による栄養相談」「理学療法士による体操教室」のブースを出展いたしました。
当日は晴天の下、多くの方々にご参加いただき、たくさんの笑顔あふれる交流の場となりました。参加者からは「良いアドバイスが聞けて良かった」といったお声もいただきました。
これからも地域の皆さまのお役に立てるよう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。

中野町東二丁目・三丁目合同 防災訓練 開催されました

2025年10月25日(土)に当院隣の中野北小学校の校庭にて、中野町東二町会・東三町会合同の防災訓練が開催されました。

当院は【応急救護訓練】を担当し、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、ご来場の方々にも実際に体験していただきました。

小雨で寒く参加者も少なめでしたが、今年は特別参加で中野北小の児童の皆さんも参加していただきました。多くの児童の皆さんにAEDに触れてもらうことができ良い機会になりました。胸部圧迫の体験も持続力とコツが必要になるため、実際には交代で行える人数がいると良いことも知ってもらえたのではないかと思います。



知っていますか？

自動火災報知設備のこと

自動火災報知設備は、感知器を用いて火災によって発生する煙や熱を自動的に検知し、受信機や音響装置（ベル）、非常放送などで建物内に火災を知らせる設備です。これにより、火災の早期発見が可能になり、避難と初期消火活動を促進します。



病院の防火管理について

病院の防火管理は、一般的な施設等に比べても重要度が大きく、より厳密な管理体制が必要となります。多くの人が利用し、特に入院患者さまがいる場合は火災発生が生命の危機に直結する可能性が高いため、防火設備や消防設備の設置や点検、年2回の避難訓練と消火訓練の実施が義務付けられています。（※防火設備とは火災の拡大や延焼を防止するもの、消防設備とは消火活動を支援するものです。）今回は、当院にも設置されている消防設備のひとつである『自動火災報知設備』をご紹介します。

感知器について



1例) 煙感知器

天井に丸い装置が取り付けられているのを見たことがあるでしょうか。これらは火災の感知器で、感知器には煙を感知するもの、熱を感知するもの、炎を感知するものなどがあります。感知器が作動すると、受信機が信号を受取り、連動してその他の機能が自動で作動する仕組みになっています。（放送が流れる、感知器の場所によって防火戸が閉まる、消防署への自動通報など）

※自動で連動するかどうかは施設によって違いがあります。

発信機について

火災報知器の押しボタン部分を「発信機」といいます。火災報知器は、火災を発見した時に、周囲の人に危険を知らせるための設備で、「表示灯」と呼ばれる赤いランプとセットで設置されています。



非常放送について

非常放送は、天井に取り付けられている火災感知器が作動することにより自動で流れ、すみやかに非常事態の発生を知らせる役割があります。この自動音声は、混乱やパニックを防ぐために段階的な内容となっており、**①発報放送 ②火災放送 ③非火災放送の3種類**があります。

感知器が作動する前（非常放送が流れる前）に火災を発見した場合は、設置されている**発信機**を押すと、**①の発報放送**を経ることなく、即座に**②の火災放送**が流れ、いち早く周囲の人に火災を知らせることができます。

①発報放送 発報放送は、第一段階として「火災感知器が作動」したことを知らせるものです。

第1シグナル（パポ パポ パポ）
「ただいま〇階で火災感知器が作動しました。
係員が確認しておりますので、次の放送にご注意ください。」

女性の声

※あくまでも「火災感知器が作動した」と「次の情報に警戒せよ」ということを伝えるものですので、落ち着いて次の放送を待ちましょう。

②火災放送 火災放送は、「火災が発生した」ことを知らせるものです。

火災放送は、「**男性の声**」を使うことが消防庁によって定められており、男性の声による放送が流れると**緊急事態**であると判断できるようになっています。

第1シグナル（パポ パポ パポ）
「火事です 火事です 〇階で火災が発生しました。
落ち着いて避難してください。」
第2シグナル（フィッ フィッ フィッ）

男性の声

※「火災発生が確定している」時に流れます。いかなる状況においても、スタッフの指示に従い、慌てず速やかに避難しましょう。

③非火災放送 非火災放送は、「誤報」や「感知器等の誤作動」であった場合など、安全の確認が取れた段階で流れます。

第1シグナル（パポ パポ パポ）
「さきほどの火災感知器の作動は、確認の結果、
異常がありませんでした。ご安心ください。」

女性の声

※非火災放送が流れたら、念のため周囲の状況を確認し、異常がなければ避難等の行動は不要です。非火災放送が流れるまでは、決して油断しないようにしましょう。

災害はいつ起きるか分かりません。非常時に適切な行動が取れるよう日頃から意識しておくことが大切です。

鮭とキノコの 炊き込みご飯

材料（4人前）

- ・お米 …… 2合（300g）
- ・生鮭（甘塩でもOK）… 2切れ（約200g）
- ・しめじ …… 1/2パック（50g）
- ・舞茸 …… 1/2パック（50g）
- ・しょうが …… 1かけ（10g）
- ・小ネギ …… 適量

【A: 調味料】

- ・醤油 …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/3
（鮭が甘塩なら不要）

作り方

① [下準備]

- ・生鮭は水分を拭き取っておく。
- ・しめじと舞茸は石づきを除き、ほぐす。
- ・しょうがを千切りにする。

② 炊飯器に米・水・【A】の調味料を合わせ2合の目盛りまで入れる。

③ 米の上に、生鮭・しめじ・舞茸・しょうがをのせてご飯を炊く。

④ 炊き上がったら鮭の皮と骨を除き、軽くほぐして全体を混ぜる。

お好みで小ネギを散らすと彩りと風味がUPします。



1日分のビタミンDが摂取できます！



生鮭1切れ ビタミンD … 25.6μg

1日分摂取目安: 18歳以上(男女) … 9.0μg
(日本人の食事摂取基準[2025年版])

・栄養価（1人前）200g・

- ・カロリー … 360kcal
- ・塩分 … 1.2g
- ・たんぱく質 … 14g



管理栄養士コラム

今回の注目栄養素！



ビタミンDは腸管でCaの吸収を高める為、骨粗しょう症予防に必要不可欠な栄養素です。皮膚表面で活性型ビタミンDへ変換される為、日光浴が必要です。野外ウォーキングやラジオ体操、階段の使用などの適度な運動と組み合わせることが大切です。

ビタミンDの働き

カルシウムの吸収促進

骨粗しょう症予防に不可欠

免疫力向上

風邪や感染症のリスク低減

筋力維持

転倒予防

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



からだの 前側の体操

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。



年齢とともに、私たちの体は前かがみの姿勢になりやすく、胸やお腹、股関節まわりの筋肉が硬くなりがちです。これが原因で、呼吸が浅くなったり、転びやすくなったり、腰や肩の不調につながることもあります。今回の体操では、そんな「からだの前側」に着目し、胸・お腹・股関節・太ももをしっかり動かしていきます。

大胸筋のストレッチ



肘を後ろに引いて胸を張ります。
その後手を組んで前に出します。

一連の流れを 5 回

骨盤の前傾・後傾運動



椅子に浅く座り、上半身をうまく使いながら
骨盤を前・後ろに傾けます。

前傾・後傾それぞれ 5 回

ももあげ運動



椅子に座ってでも構いません。片方ずつ、
膝を真上に持ち上げるように動かします。

左右 5 回ずつ

つま先上げ運動



椅子に座ってでも構いません。
両足同時に、つま先を上げます。

※立って行う場合は転ばないように注意してください。

5 回

外来担当医表

(令和7年11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)	おの 小野 (糖尿)	おの 小野 (糖尿)	くりやま 栗山 (血液)	くりやま 栗山 (血液)	なかの 中野 (消化器)		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	うえた 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 1.3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)		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	こくぼ 小久保 (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)	ながわ 中川 (消化器外科)	よこやま 横山 (腎臓外科) 1.3.5週	ながわ 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)		こいと 小糸	こいと★ 小糸	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	こばやし 小林	こばやし 小林	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!
- ・ワークライフバランス重視でママさんナースも活躍中!

公休
122日
/年

充実した
教育制度

職員寮
有り
(病院から徒歩3分)



祝

直接応募で入職された方
入職祝い金支給します!

※入職時の雇用条件により、支給対象外となる場合もございます

急性期病棟

手術室

外来

地域包括ケア病棟

障害者病棟

透析室



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)