



さんのう

HACHIOJI SANNO HOSPITAL // MAGAZINE

ご自由に
お取りください

vol.20
2026冬号

謹賀新年

あけましておめでとうございます。

昨年は近隣の方々にご迷惑をおかけしましたが、病院外装工事が終了しとても綺麗でピッカピカになりました。職員一同気分も新たに仕事に励んでいます。

また、透析の送迎用車両を導入し、透析外来患者さまの来院サポートを開始しました。

今年も「思いやりのあるあたたかい医療」を引き継ぎながら、新しいニーズにも応えられるように、「和衷協同く心を一つに」をスローガンとして、職員一同取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

令和八年 元旦

院長 壽美 哲生

特集 SPECIAL FEATURE
紹介状はなぜ必要なの？

八王子山王病院駐車場について
さんのうニュース

簡単おすすめレシピ
小松菜と厚揚げの中華煮

まいにち楽々トレーニング
からだの横側の体操



医療法人社団 東光会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital

第1駐車場有料化のお知らせ

八王子山王病院 第1駐車場(当院正面玄関前)は、適正利用促進と不正駐車防止を目的に、2025年12月1日より有料といたしました。何卒ご理解・ご協力のほどお願い申し上げます。

駐車場利用方法

1 車を駐めたら 駐車証明書を発行 入庫後、精算機に車室番号を入力し **駐車証明書** ボタンを押して、**駐車証明書を発行**してください。

2 サービス券を 総合受付で受取る 1階ロビー「総合受付(受付・会計)」にて、駐車証明書と引き換えに駐車サービス券をお渡しいたします。

【引き換え時間】 全日 6:00 ~ 21:00 (他の時間帯は、スタッフまでお声がけください)

外来診療の方	お会計の際	「会計ファイル」と一緒に、駐車証明書をお出しください。
お見舞いの方	お受付の際	「面会申込書」と一緒に、駐車証明書をお出しください。
透析の方	1階総合受付	「診察券」と一緒に、駐車証明書をお出しください。

3 お帰りの際 ご精算する お帰りの際、精算機でご精算ください。

- 1 車室番号を押し、**確認** ボタンを押す。
- 2 機械右上のバーコード読取部へ、サービス券のバーコード面を精算機に向けて差し込んでください。
- 3 減額後の表示金額を精算する。

＝ ご注意 ＝

- ※ 精算完了をご確認の上、5分以内に必ずお出庫ください。5分を超えると料金が加算されます。
- ※ サービス忘れ、車室番号の間違えによる返金は致しません。



【トラブル時連絡先】
OnePark(ワンパーク)
TEL.050-3101-4743

第1駐車場の料金

通常料金

オールタイム
30分 100円

土・日・祝のみ

当日
最大料金 **600円**

※午前0時を過ぎますと通常料金が加算されます。

当日診療・お見舞い・透析の方

駐車証明書を発行し、サービス券とお引替え下さい

入庫から **30分 無料**

当日診療・お見舞いの方

入庫から
4時間まで **200円**
以降 60分毎 **100円**

透析の方

当日24時まで
200円
以降 30分毎100円

駐車場地図



第29回 八王子山王病院 地域公開講座 開催しました

2025年12月12日(金)、八王子川口事務所2階大会議室において、「骨の健康と食生活を考える」をテーマに、高齢者あんしん相談センター川口との共催で、第29回地域公開講座を開催いたしました。当日は、整形外科部長 渡邊医師による「骨粗しょう症と骨折について」、管理栄養士の田原による「骨の健康と食生活の重要性」をテーマに講演を行い、約40名の方が参加されました。講演後、骨の検査についての相談や栄養の摂り方についてなど、沢山の質問をいただき、大盛況の内に終わりました。これからも市民の皆さまに求められる講演を企画して参ります。



Xmas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 ～

2025年12月13日(土)、「長野ギターアンサンブル」にお越しいただき、昨年に引き続き「クリスマス ロビーコンサート」を行いました。ギターの音色にうっとりされている方、音楽のリズムに乗り楽しそうな患者さま、入院患者さま以外にも面会にいらしたご家族さまや、職員など、沢山の方にお集まりいただきました。午後のひと時をクラシックギターの優しい音色が包みこみ、心地よい空間となりました。



紹介状はなぜ必要？

（診療情報提供書）



かつては、どの病院にも自由に受診することができました。
近年では、国が「病院の機能分化（役割分担）」を進めるために、「かかりつけ医」の普及を図っています。
「かかりつけ医」とは、体調が悪いときなど気軽に診てもらったり、相談できる 地域のクリニック・診療所のことを言います。
紹介状は、患者さまの必要な治療の内容や状況に応じた医療機関へ紹介する際、かかりつけ医が紹介先の診療科や医療機関宛てに患者さまの情報を伝える書類です。

紹介が必要なタイミングはどんな時？

01 診療科（専門性）に合わせた紹介

各診療科には専門分野の範囲が決まっているため、医師が診察した結果、病状に合った診療科への紹介が必要になる場合があります。
たとえば、内科かかりつけのクリニックにて「脳梗塞などの疑いがある」と判断した場合は、専門の脳神経科への紹介が必要となります。



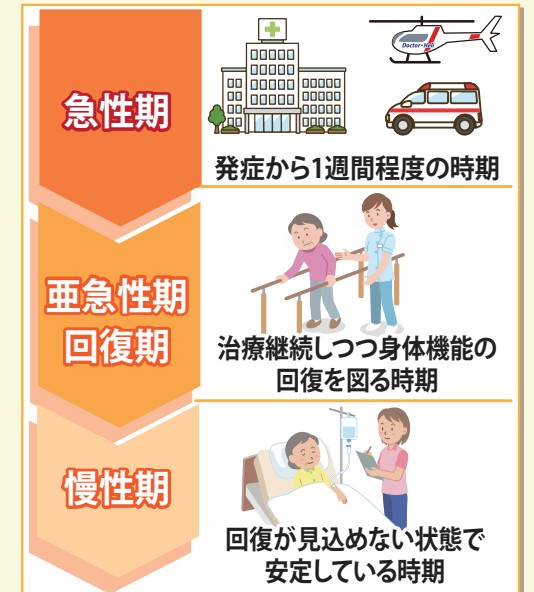
02 医療レベルに合わせた紹介

医療には、一次医療（プライマリ・ケア）と呼ばれる軽いものから、高度な医療技術や医療機器を必要とする三次医療まであり、病院の規模・体制によって適切に提供できる医療が異なります。
入院が必要な患者さまが（入院設備の無い）クリニックを受診した場合は、すぐに入院治療ができる医療機関へ紹介する必要があります。このように、医療の必要レベルにあわせて、クリニックから中小病院、大病院などへ紹介が必要になる場合もあります。



03 病気の段階に合わせた紹介

治療には段階があり、病気の発症状態を「急性期」、症状がやや安定してきたが治療が必要な状態を「亜急性期」もしくは「回復期」、病状が安定しているが治癒に至っていない状態を「慢性期」と呼びます。
病院（病棟）が持つ機能も、治療段階に応じて、急性期・亜急性期・回復期・慢性期に大きく分かれています。
（これを「機能分化」と呼びます）そのため、各段階ごとに、患者さまの治療状況に応じて、適切な機能の病院へ紹介（転院）するしくみになっています。



紹介状にはどんな情報が書かれているの？

紹介状は正式には「診療情報提供書（しんりょうじょうほうていきょうしょ）」と呼ばれ、医師が作成する公文書です。
紹介状には以下のような項目があります。

- 1 患者氏名、生年月日、性別、住所などの基本情報
- 2 紹介の目的
- 3 主病名（疑い病名）
- 4 今までの病歴やアレルギー歴、患者の社会背景
- 5 症状や治療経過
- 6 現在の投薬内容

※必要に応じて血液検査のデータやレントゲンや CT / MRI画像などさまざまな検査結果を資料として添付することもあります。

紹介状の費用とメリット

紹介状の作成費用は、診療報酬制度によって定められています。健康保険の自己負担割合によって金額は変わりますが、3割負担の方で750円、2割負担の方で500円かかります。（2026年1月現在）
紹介状なしでいきなり他の医療機関に受診すると、今まで施行した検査も一から行う必要があるため患者さまの金銭的負担も大きく、また国の医療費も膨らみます。

紹介状があることによって、今までの経過がしっかり紹介先の医師へ伝わり、かつ何度も同じ検査を受けなくても良いという最大のメリットがあります。

紹介状費用	
2割負担	500円
3割負担	750円

メリット

何度も同じ検査を受けなくて済む

小松菜と厚揚げの
中華煮

材料（2人前）

- 小松菜 …… 2把（100g）
- 厚揚げ …… 1枚（160g）
- ごま油 …… 小さじ1杯（4g）
- 中華スープの素 …… 小さじ1杯（2.5g）
- 醤油 …… 小さじ1杯（6g）
- みりん …… 小さじ1杯（6g）
- 水 …… 100 ml
- すりおろし生姜 …… 1かけ分
- 片栗粉 …… 小さじ1杯（3g）
- 水 …… 適量



カルシウムとマグネシウムが両方摂取できる！

作り方

- 小松菜を一口大に切る。
厚揚げは熱湯をかけて油抜きした後、
小松菜と同様 一口大に切る。
- フライパンにごま油を熱し、①を炒める。
- 小松菜がしんなりしてきたら「調味料A」を加え、混ぜながら1分ほど煮る。
- すりおろし生姜を入れ、ひと混ぜして火を止める。水溶き片栗粉（片栗粉・水）を入れてとろみがついたら完成。

・栄養価（1人前）・

- エネルギー 150kcal
- たんぱく質 10g
- カルシウム 277mg（42%）
- マグネシウム 50mg（17%）
- 食物繊維 1.6g
- 脂質 11g
- 塩分 0.9g

※（％）：65歳女性の推奨量に占める割合
（日本人の食事摂取基準2025参照）

- 色良く 煮込みすぎずさっと煮る
- 香り良く 生姜は火を止める直前に入れる

管理栄養士コラム

今回の注目栄養素！



マグネシウムは、カルシウムとともに骨を形成するほか、筋肉の働きや神経伝達の調整に関わっています。体内でのエネルギー産生にも必要な栄養素です。不足すると、貧血や心疾患、神経伝達異常（症状：こむらがりなど）が起ることがあります。



効率UPの食べ方

多く含む食材



- 主食 精白していない玄米やライ麦パンにする
- 主菜 魚を中心のメニューにする

リハビリテーション科 監修

からだの
横側の体操

年齢とともに、横方向の動きは意識しにくくなり、ふらつきやバランス低下の原因になることもあります。特に脇腹・お尻・ももの外側といった“体の側面”の筋肉は、転倒予防や歩行の安定にとっても大切です。今回は、そんな身体の横側を動かす体操をご紹介します。前回ご紹介した「からだの前側の体操」と合わせてやってみてください。

身体の側屈



首は曲げず、骨盤も固定。上半身のみを横に倒してお腹の横の筋肉を伸ばします。

左右それぞれ 5 回

骨盤の上下運動



椅子に座り、骨盤を片側ずつ持ち上げます。上半身が傾かないよう意識します。

左右それぞれ 10 回

足を横に上げる

身体全体をまっすぐに保ったまま、片足ずつ横に持ち上げます。
※机などにつかまっても大丈夫です。

左右それぞれ 5 回

サイドスクワット

足をできるだけ開き、片方の足に向けて身体を沈めていきます。
※机などにつかまっても大丈夫です。

左右それぞれ 5 回

外来担当医表

(令和8年1月 現在)

		月		火		水		木		金		土
内 科		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
	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)	まつざき 松崎	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		なかがわ 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)	なかがわ 中川 (消化器外科)	よこやま 横山 (腎臓外科) 1.3.5週	なかがわ 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											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)