

い ま い ま

さんのる

HACHIOJI SANNO HOSPITAL // MAGAZINE

ご自由に
お取りください

vol.22
2026 夏号

特集 SPECIAL FEATURE
骨の健康と食生活

八王子市健診
内視鏡検査
認知症の動画講座
簡単おすすめレシピ
ブロッコリーと鮭の和え物
まいにち楽々トレーニング
首こり・肩こりに効く体操



医療法人社団 東光会

八王子山王病院

Hachioji Sanno Hospital

八王子市健診

年に一度はカラダのCHECK!

期間

6月1日～
翌年1月30日

八王子山王病院で受けられる健診

生活習慣病のもとになるメタボリックシンドロームに着目して、病気になる前に生活習慣を見直していくための健康診査を実施します。

健康診査

市から送付された**受診券**が必要です。

特定健康診査

対象 八王子市の国民健康保険加入者で40歳以上
※胸部X線検査は、今年度65歳以上となる方を対象
内容 問診、血圧測定、尿、血液検査など

自己負担額 **無料**

後期高齢者

対象 75歳以上 ※受診日時点で75歳以上

自己負担額 **無料**

健康診査

内容 問診、血圧測定、尿、血液検査、胸部X線検査など

がん検診 その他

胃がん内視鏡検診

対象 50歳以上 昭和52年3月31日までに生まれた方
(2年に1回)
内容 問診、胃内視鏡検査(胃カメラ)

自己負担額 **3,080円**
(検診費 約20,000円)

肺がん検診

対象 40歳以上 昭和62年3月31日までに生まれた方
内容 問診、胸部X線検査 ※医師が必要と認めた方には、
(二重読影) 喀痰(かたん)検査も実施します

自己負担額 **1,100円**
(検診費 約6,500円)

大腸がん検診

対象 40歳以上 昭和62年3月31日までに生まれた方
内容 問診、便潜血検査(便の中の血液の有無を調べる検査)

自己負担額 **880円**
(検診費 約4,500円)
セット※ **550円**
(検診費 約3,000円)

検査キットについて
・昨年度、市の大腸がん検診を受診され、「異常なし」だった方には事前にお送りします。
(精密検査が必要と判定された方は、精密検査を受診した医療機関の指示に従ってください。)
・昨年度、未受診の方は、受診する医療機関からお受け取りください。(市ではお渡ししません。)

肝炎ウイルス検診

対象 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方
内容 B・C型肝炎ウイルス検査

自己負担額 **無料**
(検診費 約8,000円)

※各健診の曜日は受付にご確認ください。

内視鏡検査



定期的な内視鏡検査は、胃がんと大腸がんの早期発見に非常に有効です



内視鏡検査でわかる病気

- 胃炎
- 逆流性食道炎
- 腸炎
- 十二指腸潰瘍
- 胃がん
- 虚血性腸炎
- 食道がん
- 大腸ポリープ
- 胃潰瘍
- 潰瘍性大腸炎
- 大腸がんなどの悪性疾患 など

こんな症状ありませんか?

- 胃の不快感、胸やけ、喉のつかえ
- 食欲や体重に大きな変化がある
- ピロリ菌感染を指摘された事がある
- 排便時に出血を認める
- 親族に大腸がんを患った人が多い
- 検診で異常が指摘された事がある

検査時間について

- 胃の内視鏡検査 : 5分～10分
- 大腸の内視鏡検査 : 30分～40分

ご希望の方には鎮静剤を使用し、眠っている間に検査を終えることができます。

内視鏡検査は、**症状や医師の判断によって必要とされる場合**、保険の適用対象となります。
(腹痛、胸やけ、嘔吐、下血などや、便潜血検査で陽性の場合など)



検査をご希望の方は担当医にご相談ください。

YouTube 認知症の動画講座 公開しました

「知ると安心！認知症の予防」
～「今」を楽しく過ごすために～

前編「認知症を知る」 後編「認知症を予防する」

前編

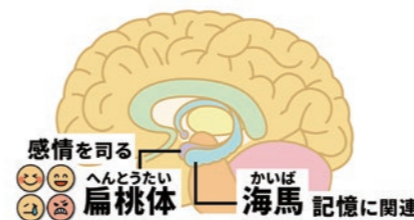


後編



先日、市民公開講座にて、認知症看護認定看護師が「認知症予防」について講演しました。その内容を、前編「認知症を知る」と後編「認知症を予防する」の2本に分けて動画にまとめています。どちらからご覧いただいても理解しやすい内容になっています。右上のQRコードからすぐに視聴できますので、ぜひご覧ください。

動画の一部をご紹介します 八王子山王病院のホームページからもご覧になれます



そういった**社会的孤独**が進行を早めてしまう





骨の健康と食生活

～何歳からでも始められる未来の健康投資～

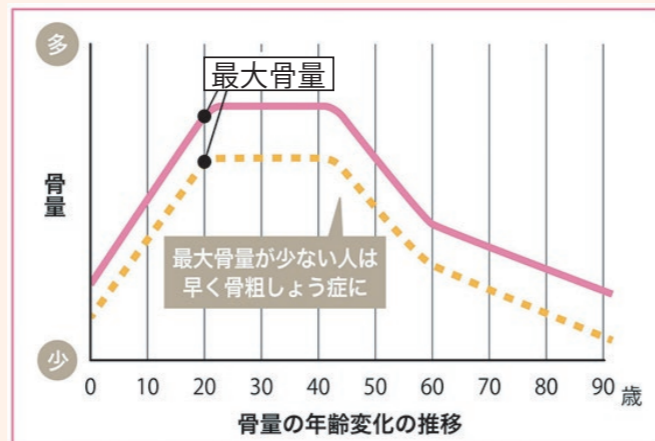
1 骨は生きている臓器です

骨は固いだけの組織ではなく、古い骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨を作る「骨芽細胞」が毎日働いています。この入れ替えを「骨リモデリング」と呼び、バランスが崩れると骨が弱くなります。



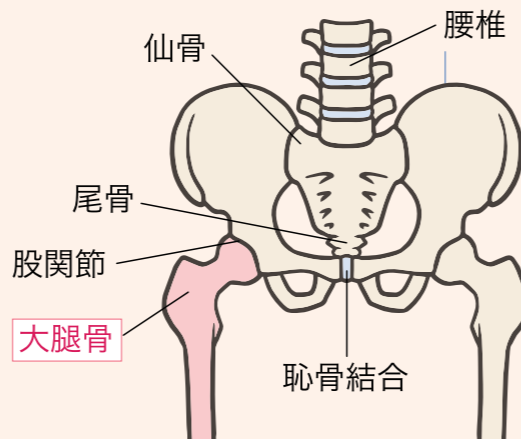
2 女性は特に注意!年齢と骨量の変化

骨量は20歳頃にピークを迎え、40代までは維持されます。しかし閉経後は女性ホルモン(エストロゲン)が急激に減少し、骨量が大きく低下します。そのため、骨に異常を感じていない更年期以降の女性であっても、油断は禁物です。若い頃の無理なダイエットや偏食も、将来の骨粗鬆症リスクを高めます。



3 骨粗鬆症は「要介護」の大きな原因に

骨粗鬆症は骨密度だけでなく、骨のしなやかさ(骨質)も低下する病気です。骨が弱くなると転倒・骨折につながり、特に太ももの付け根(大腿骨)の骨折は要介護状態や寝たきりの原因になります。健康寿命を延ばすためには、早めの予防が大切です。



4 強い骨を作る「ゴールドトリオ」カルシウム × ビタミンD × ビタミンK

ゴールドトリオとは、カルシウム × ビタミンD × ビタミンK(K2) の3つの栄養素の組み合わせです。これらは互いに役割を補い合い、骨を効率よく強くするために必要不可欠とされています。

■ 栄養のポイント(ゴールドトリオ)

栄養素	役割	主な食品
カルシウム (骨の材料)	骨の土台となる主要な材料 600~800mg/日の補給が必須	牛乳・ヨーグルト・小魚・大豆製品・小松菜
ビタミンD (吸収を助ける)	腸でカルシウムの吸収を促進	サケ・サンマ・きのこ、晴れた日に15分の日光浴 (冬は1時間)
ビタミンK (骨に定着)	カルシウムを骨に沈着させ、 骨密度を高める	納豆・ホウレンソウ・小松菜

■ 効率を高める食事のポイント

骨の土台とサポート

肉・魚・卵・大豆製品をバランスよく!
・骨の土台はコラーゲン(たんぱく質)
・マグネシウムはカルシウムの働きをサポート

コラーゲンの合成を助ける

・クエン酸(酢・レモン)・ビタミンC(果物・芋類)で合成力アップ!
・**おススメ!** マリネやフルーツを添える

避けたい食習慣

避けたい: 加工食品に多く含まれる「リン」や「塩分」の摂りすぎ
朝食を抜く

・加工食品の塩分・リンの摂りすぎに注意
・朝食抜きは、栄養不足の原因に

5 骨は運動でさらに強くなる!

- 週150分の運動が目安
- まずは、カープレイズ(かかとおとし)、足踏み、「10回×3セット」を1日1回
- 階段を使う、ジャンプするなどの「ながら運動」も効果的



まとめ

今日から始める
3つの習慣

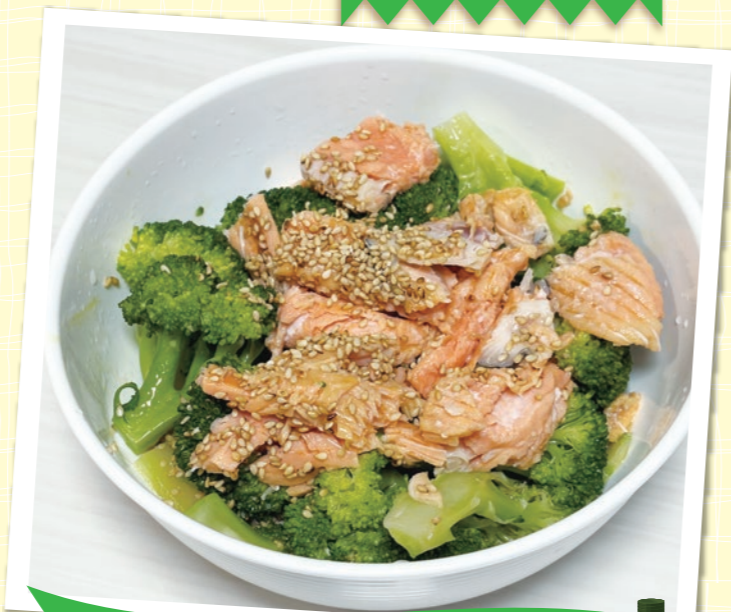
1. カルシウム・ビタミンD・ビタミンKを毎日摂る
2. 15分の日光浴+簡単な運動を習慣に
3. 塩分控えめ・バランスの良い食事を心がける

ブロッコリーと 鮭の和え物

材料（2人前）

※ 数回に分けて食べるイメージです

- ・ブロッコリー …… 1房
- ・鮭の中骨の水煮缶 …… 1缶
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・白ごま …… 適量



+ オリーブオイルで吸収力 up!



オリーブオイルを加えることにより、脂溶性
ビタミン&アスタキサンチンの吸収率UP!



・栄養価（1人前）・

・エネルギー	375kcal	・脂質	25.5g
・たんぱく質	27.5g	・炭水化物	14.5g
・カルシウム	1000mg以上	・ビタミンC	350mg
		・ビタミンD	15~20μg

※ブロッコリー1房(可食部約250g)、
鮭中骨水煮缶(1缶150g・液汁含む)として計算

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れる。
- ② オリーブオイルと塩を加えて軽く混ぜる。
- ③ ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで3~4分加熱する。
- ④ 鮭の中骨の水煮缶は汁気を軽く切り、食べやすくほぐす。
- ⑤ 加熱したブロッコリーに鮭を後から加えて、やさしく混ぜ合わせる。
- ⑥ 器に盛り付け、白胡麻をふって完成。

管理栄養士コラム

と で最強エイジングケア

鮭の強力な抗酸化成分アスタキサンチンと、ブロッコリーのビタミンC・Eは、細胞の内外から若々しさを保つ最強の組み合わせ。お互いの抗酸化作用を高め合い、ダブルのシミ・シワ対策や、老化予防(アンチエイジング)として威力を発揮します。

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ります。



たんぱく質吸収UP

たんぱく質 + アミノ酸スコア100

たんぱく質の吸収効率が劇的にup!

健康な肌 筋肉を作る

骨粗鬆症予防 骨を強くする

Ca D VITAMIN

リハビリテーション科 監修



まいにち
楽しく
トレーニング

肩・肩甲骨を動かす!

首こり・肩こり に効く 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。



スマホやテレビなどを長時間見ていると、どうしても首や肩回りが硬くなります。このような状態が続くと、頭痛やめまい、姿勢の崩れにつながりやすく、四十肩や五十肩の原因になります。今回は、肩・肩甲骨をしっかり動かす体操をご紹介します。呼吸も意識しながら、ぜひやってみてください。

肩すくめ・脱力



猫背にならないよう注意しながら、肩をすくめ、スッと力を抜きます。

10回

片腕をあげて側屈



片腕を上げ、反対側に身体を倒します。骨盤が傾かないよう意識しましょう。

左右それぞれ5回

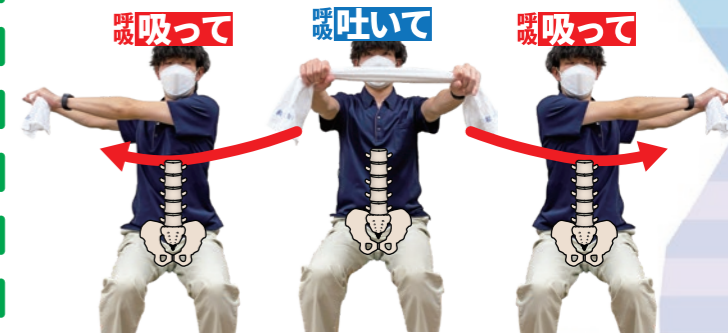
タオル持ち上げ



背筋を伸ばし、タオルを握って首の後ろから真上に持ち上げます。

5回

タオルを持って肩ひねり



タオルを握って前に出し、身体は前を向いたまま腕だけ左右にふります。

左右それぞれ5回

外来担当医表 (令和8年7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)	まつぎき 松崎	やまうち 山内 (循環器)	まつぎき 松崎	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)	あべ 阿部	あべ 阿部	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)	いわせ 岩瀬 (血液)	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)		やまぐち 山口 (糖尿)	たざわ 田澤 (消化器)	いぐち 井口副院長 (血液)	いわせ 岩瀬 (血液)	いぐち 井口副院長 (血液)	こまつ 小松 (腎臓)	むかえ [★] 迎 (腎臓)
	他									かとう 加藤 (消化器)	かとう 加藤 (消化器)	
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)		ふくひさ 福久	ふくひさ [★] 福久	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	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がございます

- 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