いきいき さんのう

HACHIOJI SANNO HOSPITAL // MAGAZINE

ご自由に
お取りください

vol.23
2026秋号



特集 SPECIAL FEATURE

臨床検査技師の仕事

超音波（エコー）検査で見つかる心臓の病気

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
きのこと豆乳のクリームパスタ

まいにち楽々トレーニング
就寝前のリラックス体操

医療法人社団　東光会
八王子山王病院
Hachioji Sanno 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

インフルエンザワクチン　予約不要

実施期間　2026年(令和8年) 9月18日(金)～翌年1月30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）

新型コロナワクチン　要予約

実施期間　2026年(令和8年) 10月1日(木)～翌年3月31日(水)

接種費用　7,500円（助成は期間内1回のみ）

※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）

HACHI BUS　HACHI BUS　HACHI BUS　HACHI BUS



No.7　中野・楢原・横川 循環

運行日　火・木・土 のみ　**便数**　1日6便

運賃
大人　200円
子供　100円
（障害者 半額）

支払　現金

はちバス専用乗車券を使えば無料で乗車できます。※



※「はちバス専用乗車券」の発行につきましては、八王子市公式ホームページにてご確認ください。

⑤ 八王子山王病院	
始発便	9：07
2便	10：25
3便	11：43
4便	13：56
5便	15：14
最終便	16：32

sanno news【八王子山王病院ニュース】

八王子山王病院 市民公開講座 開催しました

2026年9月26日（土）、八王子山王病院にて「認知機能とにおいの関係」をテーマに、第31回市民公開講座を開催いたしました。
今回は認知症ケアチームが中心となり、認知症看護認定看護師による講演、においの嗅ぎ分け検査「ニンテスト」、握力測定を実施しました。16名の方にご参加いただき、認知機能とにおいの関係について学んだ後、実際に検査や測定を体験していただきました。初めてのニンテストや久しぶりの握力測定に会場は大いに盛り上がり、楽しく学べる講座となりました。今後も市民の皆さまに役立つ公開講座をお届けしてまいります。




認知症看護認定看護師による講演


ニンテスト


握力測定


かんたん握力体操

第6回中田遺跡公園 健康フェスタ に出展しました

2026年10月17日（土）、八王子市中田遺跡公園で開催された「第6回中田遺跡公園健康フェスタ」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」のブースを出展しました。
当日は晴天に恵まれ、多くの方々にご参加いただき、参加者からは「生活習慣についてアドバイスをもらえて良かった」「普段の食事について相談することができた」といった声をいただき、健康への関心の高さがうかがえました。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。




健康相談


栄養相談





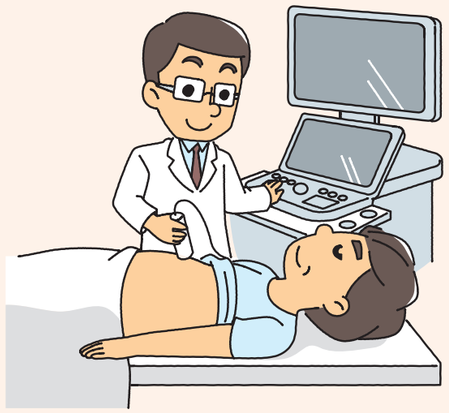
【健康・栄養相談】　【体操教室】　ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

臨床検査技師の仕事

超音波（エコー）検査で見つかる心臓の病気

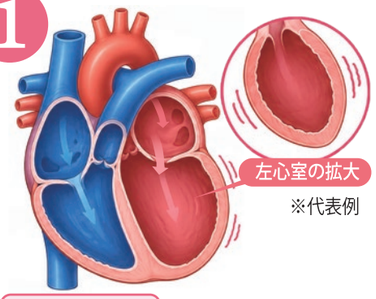
～心臓の状態を知り、健康な毎日を守るために～

心臓の動きや弁の動き、血液の流れなど
超音波で調べる検査が「心エコー（超音波）検査」です。
体に負担が少なく、痛みもありません。



心エコーでわかる代表的な3つの病気

1 心不全

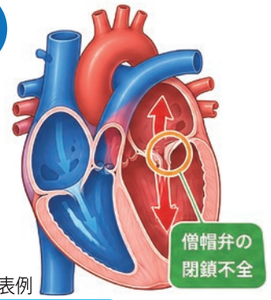


※代表例

心臓の拡大（うまく収縮できない）

- ①どんな病気？ 心臓の働きが低下し、息切れや浮腫みなどが起こる
- ②原因は？ 高血圧・心筋梗塞・心臓弁膜症・心筋症などが主な原因
- ③予防・対策は？ 塩分控えめ、適度な運動、薬の自己中断は避ける
- ④エコーでわかること 心臓のポンプ機能や大きさ、弁の状態などを確認し、重症度や原因を評価する

2 心臓弁膜症

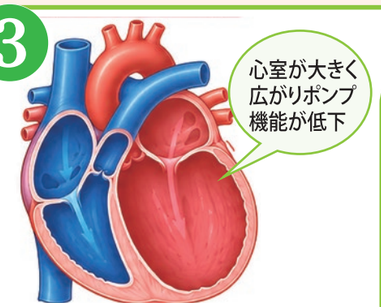


※代表例

弁閉鎖不全症（弁がしっかり閉じない）

- ①どんな病気？ 心臓の弁が固くなって開閉しにくい
- ②原因は？ 加齢・石灰化などが主な原因
- ③予防・対策は？ 血圧管理や禁煙などで心臓の負担を減らす
- ④エコーでわかること 弁の開き方や逆流の程度、心臓への負担などを調べ、治療の必要性を判断

3 心筋症



拡張型心筋症（心臓の広がり）※代表例

- ①どんな病気？ 心筋の異常で心臓の形や動きが悪くなる
- ②原因は？ 遺伝的な要因や、高血圧・心筋の炎症などが関係する
- ③予防・対策は？ 生活習慣の見直し、家族歴がある場合は早めに医師に相談しましょう
- ④エコーでわかること 心臓の壁の厚さ・大きさ・収縮の様子

心臓を守るためにできること



心臓の病気は、生活習慣の見直しでリスクを減らすことができます。
今日からできることを、無理のない範囲で始めてみましょう。

1 血圧を意識する



高血圧は心臓の負担を増やします。家庭での血圧測定を習慣にしましょう。

2 塩分を控えた食事



塩分のとり過ぎは心臓に負担をかけます。バランスの良い食事を心がけましょう。

3 適度な運動



無理のない運動で心肺機能を保ちましょう。ウォーキングなどがおすすめです。

4 禁煙・お酒は適量に



たばこは動脈硬化を進め、お酒は心臓に大きな負担をかけます。控えめに心がけましょう。

5 ストレスをためない



ストレスは心臓に負担をかけることがあります。十分な睡眠や趣味の時間をつくり、上手に発散しましょう。

6 定期的な健診を受ける



心臓の病気は、自覚症状がないまま進行することもあります。定期的な健診を受けて、早めにチェックしましょう。

心臓の異常に気づくために

次のような**症状がある場合**は、**早めに**医療機関に**相談しましょう。**



息切れ・動悸



足がむくむ



疲れやすい



横になると苦しい



胸の痛み・圧迫感がある

心エコーは、見えない心臓の状態を映し出す大切な検査です。

心臓の病気は、早めに気づき、適切に治療することで、生活の質を保つことができます。気になることがあれば、ぜひ医師にご相談ください。



監修：八王子山王病院　臨床検査科　小林

八王子山王病院
管理栄養士
おすすめ

きのこと豆乳のクリームパスタ



豆乳で手軽にたんぱく質補給！

材料（２人前）



かけても美味しい！

- パスタ　……　2束（200g）
- しめじ　……　1株
- 玉ねぎ　……　1/4個
- ほうれん草　…　1束
- ベーコン　……　2枚
- 豆乳　……　300cc
- バター　……　1かけ（10g）
- コンソメ　…　小さじ1杯
  （固形コンソメの場合1個）
- 塩・コショウ …　少々

point! パスタに豆乳が絡んだら**すぐに**お皿に盛りましょう！
（火入れが長いと豆乳の水分を吸ってしまう）

・栄養価（1人前）・

・エネルギー	520kcal	・脂質	15.5g
・たんぱく質	22.5g	・食塩相当量	2.4g
・炭水化物	73g	・食物繊維	6.8g
		・ビタミンD	0.25μg

作り方

1. しめじは適当な大きさにほぐし、玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cm、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩（お湯2ℓに対し小さじ2）を入れ、パスタを表示時間より1分程度短く茹でる。
3. フライパンを熱し、バターで具材を炒め塩コショウを振る。
4. パスタを茹でたらザルにあげ、フライパンに豆乳を注ぐ。
5. コンソメを入れ豆乳を加熱する。塩コショウを入れて味を整える。
   ※固形コンソメの場合は指でつぶしながら入れる。
6. 豆乳が煮詰まったらパスタを入れ、手早く混ぜて完成。

豆乳の栄養パワー



1	2	3	4	5	6
たんぱく質	イソフラボン	鉄	サポニン	レシチン	オリゴ糖
筋肉づくり・低栄養予防	骨の健康をサポート	貧血予防	脂質対策	記憶力サポート	腸内環境を整える

その他にも！ ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムが豊富に含まれています

リハビリテーション科 監修

まいにち楽々トレーニング



副交感神経を優位に！
就寝前のリラックス体操

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。

人間は、活動しているときは交感神経が優位に働き、リラックスしているときや睡眠時は副交感神経が優位に働きます。交感神経と副交感神経の切り替わりがうまく行われていないと、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。今回は、睡眠改善に効果的な副交感神経のはたらきを高める体操をご紹介します。

首の運動



首を前後・左右にゆっくり動かし、
僧帽筋（そうぼうきん）、胸鎖乳突筋（きょうさにゅうとつきん）の緊張をやわらげます。

（ゆっくり時間をかけて）2セット

手のグーパー運動



グー・パーを左右互い違いに行います。
指先の血流を促進し、
軽い脳トレにもなります。

リズムよく 20回

股関節ゆらゆら運動



力は入れず、軽く膝を左右に揺らします。
股関節周囲の筋肉の緊張を下げ、
深部体温の下降を促します。

揺らしながら 30秒数える

足首の上下運動



足をひざより少し前に出し、
つま先を上下に動かします。
足先の血流を促進します。

20回

外来担当医表 （令和8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)	まつざき 松崎	やまうち 山内 (循環器)	まつざき 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)	交代制	交代制	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	交代制	交代制	交代制
泌尿器科			ながた 長田	ながた 長田	ながた★ 長田 予約	ながた 長田	ながた★ 長田 予約	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 予約	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
午後 13:00～16:00(診察14:00～)

★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

公休122日/年



看護師(常勤・非常勤) 看護補助者(常勤・非常勤)

充実した教育制度

職員寮有り (病院から徒歩3分)

・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！

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 Sanno Hospital
東京都八王子市中野山王2-15-16
042-626-1144（代表）