

はなみずき

VOL
63

令和7年 新春特大号

迎春



あけましておめでとうございます



新年おめでとうございます

令和七年の元旦にあたり、新春を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、元旦の能登半島大震災に始まり、同地ではその後の豪雨被害も重なり、未だに余震に苛まれています。被災者の皆さまには心からお見舞いを申し上げます。また、国内外ではいくつかの選挙が行われ耳目を集め、SNSなどのネット情報が選挙に及ぼす影響も大きな話題となりました。コロナ禍からの立ち直りが進む中、世界的な社会変容が加速しているように感じられます。

日本社会の少子高齢化が進む中、アフターコロナの現在、高齢社会の実態が一層顕著になっています。医療や介護の分野では、従前より高齢患者の増加が予想され、政策的な対応が進められています。昨年の春には、「地域包括医療病棟」という新たな病院の施設基準が設けられました。これは高齢者の救急を受け入れることを目的として、救急の受け入れから必要な治療や手術、早期のリハビリテーションと栄養管理を行い、日常生活能力を維持する医療を志すものです。また退院後の生活に向けた準備や、人生晩年のライフプランについて相談する機能も備えています。

昨年6月、右田病院では、全床を地域包括ケア病棟から、前述の

地域包括医療病棟へ転換しました。これにより、入院から退院、更には退院後の日常生活への復帰に至るまでの支援を、あらゆる側面で充実することで、入院加療から早期に離脱することを目指します。そして、在宅での訪問診療や訪問リハビリテーションを一貫して提供し、退院後の生活不安の軽減を図ります。

みぎたクリニックでは、健診などの予防医療に取り組み、新築移転から5年を経て、体制の充実が図られてきました。高齢社会の課題である健康寿命の延伸に向けて、永く健やかに過ごし働ける社会づくりに寄与しています。

このように、病院とクリニック双方で地域に求められる医療を実践し、地域の皆様との信頼関係をより強固にするため、職員一同努力してまいります。

今年は乙巳(きのと・み)に当たります。昨年の甲辰が成功の芽が成長する年とされていたのに続き、乙巳は努力を重ねて、物事を安定させる年とされています。私たちの取り組みも斯様にありたいと考えます。

末尾ながら、皆様にとって前途の明るい良い年になりますよう祈念申し上げます。



医療法人財団 興和会
理事長 右田 敦之
(みぎた あつし)



運動で腰の痛みを軽くしましょう!

LET'S
リハ!

あけましておめでとうございます!

寒い日が続いていますが、体調などお変わりないでしょうか?寒い時期は家にいる時間が多くなり、体を動かす機会が減っている方もいるのではないのでしょうか。しかし急に体を動かそうとすると**膝や腰、肩**などの関節に**痛み**が生じてしまう可能性があります。その理由として1つ考えられるのは**血行不良**です。寒いと血管が収縮し、血流が悪くなってしまいます。血流が悪くなると筋肉や関節が硬くなってしまい、**柔軟性が低下**するため急に動かそうとすると痛みが出てしまいます。そこで今回は自宅内でもできる**腰に対する運動**をご紹介します。

2025年も怪我なく元気に過ごしていきましょう。

寝てできる腰痛体操

●各1セット10~15回で、2~3セット行いましょう

- 息を吐きながらお尻を5秒間持ち上げましょう
- 身体と足が平行になるところまでお尻を持ち上げましょう
- 足や太ももではなく、お尻に力を入れましょう



- 息を吐きながら、片足を抱えて膝を肩に近づけるようにして、20秒間とめてください。次に、もう片方の足を同じようにして下さい
- お尻の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにしましょう



- 大きく息を吸いながら背中を丸めましょう
- 息を吐きながら背中を反るようにしましょう
- 腰はあまり動かさずに胸の部分をしっかりと動かしましょう



座ってできる腰痛体操

前後運動

【ポイント】前へ行くときは腰を反らない! 胸を開くイメージで。

- 丸めたタオルをお尻のどっぴりに当たるように敷き、腰掛ける。手を前で組み、息を吐きながら上体を後ろへ。みぞおちを中心に後ろ向きイメージで丸まる。



- 息を吸いながら前へ。みぞおちを突き出すように上体を移動させる。



並行運動

【ポイント】移動した側の高さが下がらないようにあくまで左右の高さは並行に保ちましょう。

- 丸めたタオルを真ん中に置く。肩の高さが変わらないようにしながら、左右どちらかに体重をかけていく。バランスが崩れるギリギリのところで停止。



- 体の中心部分を外側にもっていきようなイメージで、逆方向にもゆっくりと倒していく。



円を描く運動

【ポイント】息を止めずに、自然に呼吸しながら運動しましょう。

- 手を前で組み、おしりで円を描いていく。できるだけ大きく、腰の位置はできるだけ変わらないようにして、体幹部分をしっかりと回す。



- 逆回転。右前・右後・左前・左後。背手な方向があれば、その方向へ重点的に動かしましょう。



これらの運動で**痛みが増す時**や**痛みが出たときは速やかに中止**し、理学療法士、医師などにご相談ください。適度に休憩をし、無理のない範囲で行いましょう。

出典：理学療法ハンドブック 理学療法士 小坂 紘希



薬のおはなし

風邪についてのお話し



新年あけましておめでとうございます。今年も皆様の健康をサポートするために、役立つ情報をお届けしてまいります。寒さが厳しいこの季節、風邪やインフルエンザなどに注意が必要です。今回は、風邪について詳しくお話します。

風邪の原因と対策

冷たい風が吹く季節、私たちの周りには**ウイルス**や**細菌**といった小さな困った者たちが潜んでいます。**風邪の原因の約90%はウイルスによるもの**で、抗生剤はこれらのウイルスには効果がありません。風邪薬と呼ばれるものも、実際には**症状を緩和するためのもの**であり、**風邪そのものを治す薬は存在しない**と言われてています。

風邪の正式名称は「**風邪症候群**」または「**急性呼吸器感染症**」です。感染経路は主に直接鼻や喉にウイルスが付着することで、または手などを介して、細胞内に侵入し炎症を引き起こします。細胞内に入ったウイルスは急速に増殖し、体外に放出され他の人へと感染を広げます。

<風邪の>の新たな分類

厚生労働省は、**急性呼吸器症候群**をインフルエンザや新型コロナウイルスと同様に**5類感染症に分類**すると発表しました。医療機関は**定点報告**などの対応が求められるようになります。これにより、公衆衛生対策が強化され感染症の発生やまん延を防止するための総合的な対策が推進されるでしょう。

未来への期待

いつの日か、風邪のワクチンや特効薬が開発される日が来るかもしれません。それまでの間、**手洗いやうがい**、**適切な栄養と休養**を心がけ、風邪の予防に努めましょう。

皆様の健康と幸せを心よりお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

当院ではインフルエンザワクチン、新型コロナワクチン、RSウイルスワクチンの接種を受け付けております。ご質問やご相談がありましたらお気軽にお問合せください

薬剤師 田中 登紀子



健康教室



栄養科の
院外活動

上大和田町会の健康教室



10/19(土)14:00~恒例となりました**上大和田町会の健康教室**で、今年度入職した管理栄養士2名からお話をさせていただきました。

最初に、長谷川管理栄養士から**高血圧のはなし、減塩するにはどうしたらよいか、塩分の多い食品、料理の工夫、食べ方の工夫**などクイズを交えながらお話をすすめました。次に、剣持管理栄養士から**骨粗鬆症対策について、どんな骨折が多いのか、骨密度を保つためのポイント、積極的にとりたい栄養素、転倒予防の生活環境作り**など



お伝えしました。残り時間で、お家でできる**歩くためのふくらはぎとすねの筋力アップトレーニング**、昨年実施した**食品多様性のチェック、指わかテスト**も行いました。

少人数でしたので参加者の皆さんと対話しながらすすめることができました。皆様からも**気軽に質問できて良かった**との感想をいただきました。これからも地域の皆様の健康づくりのお手伝いができるよう活動していきます。



診療支援部 栄養科 藤江 美智子

医療法人財団興和会 右田病院

住所:〒192-0043 東京都八王子市暁町1-48-18
TEL:042-622-5155(代表)

院長 右田 隆之

従業員数 210名 開設 昭和8年11月

標榜科目

- ・消化器外科・整形外科・呼吸器外科
- ・外科・消化器内科・循環器内科
- ・内科・泌尿器科・皮膚科
- ・リハビリテーション科・救急科

病床数

- 地域包括医療病棟 118床

- 東京都指定二次救急医療機関/在宅療養支援病院
- 日本外科学会認定専門医制度関連施設
- 日本整形外科学会専門医師研修施設
- 日本静脈経腸栄養学会NST稼働認定施設
- 日本栄養療法推進協議会NST稼働認定施設

アクセス

- 京王八王子駅下車徒歩17分
- JR八王子駅下車徒歩22分
- JR八王子駅・京王八王子駅より
「宇津木倉行」・「ひよどり山トンネル経由創価大学行」
「ひよどり山トンネル経由富士美術館行」・「ひよどり山トンネル経由戸吹行」
上記各バス「八王子郵便局」バス停下車徒歩4分

医療法人財団興和会 みぎたクリニック

住所:〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL:042-621-5655(代表)

院長 鴨 宣之

従業員数 40名 開設 平成20年5月

検診内容:人間ドック・各種健診 診療科:乳腺科・内科

マンモグラフィ検診精度管理中央機構認定施設

アクセス

- JR八王子駅下車徒歩15分
- 路線バス 西東京・京王バス「八日町一丁目」バス停下車徒歩5分

MAP



医療法人財団興和会
右田病院

<https://www.migitahosp.or.jp/>



医療法人財団興和会
みぎたクリニック

<https://www.migitaclin.com>



検査のお話

超音波検査について

超音波検査とはどのような検査なのか、その仕組みや検査で分かることについて解説します。



超音波検査(エコー検査)とはどんな検査?

超音波検査は人の耳では聞くことのできない高い周波数の音波(超音波)を利用して行う検査です。超音波を発生させる器械(プローブ)を体の表面に当てただけで検査を行えるため比較的手軽に受けることができます。体に超音波を当てると体内の臓器から超音波が跳ね返ってきます。超音波検査ではこの反射してきた超音波(反射波)を電気信号に変換し、画像として表示させることで臓器の形や状態を知ることができます。反射波のことを英語でエコーというため超音波検査はエコー検査とも呼ばれています。

超音波検査(エコー検査)の特徴とは?

体の内部を映し出す検査には超音波検査のほかにX線検査(レントゲン検査)やCT検査、MRI検査などがあります。X線検査やCT検査はX線という放射線を使用するため、被曝のリスクがあります(適切な頻度で受けていれば体に影響が与えることはありません)。一方、超音波検査では被曝の心配はなく、痛みなども感じることはありません。しかし、デメリットもあるため医療現場では各検査ごとの特徴に応じて検査が行われます。

豆知識

超音波は音の一種です。人の可聴領域は20Hz~20kHzでそれを越えるような高い音を一般的に超音波(エコー)と呼んでいます。例としてイルカやコウモリが発しているのも超音波です。



超音波検査のメリット・デメリット

メリット

- 被曝のリスクがない
- 痛みがなく短時間で検査できる
- 検査室だけでなく診察室など場所を選ばず検査できる
- 動きのある臓器(心臓)をリアルタイムに観察できる

デメリット

- 肥満の方など厚い脂肪があると超音波が通りにくいため検査困難となる
- 骨に囲まれた部位や肺や胃腸など空気が存在する臓器には不向き
- 食事制限が必要な場合がある(腹部エコー)
- 検査する人の知識や経験によって精度が左右されることがある

超音波検査(エコー検査)でわかる病気

超音波検査は幅広い臓器の観察に用いられる検査で検査する部位には心臓や腹部などがあります。

心臓超音波検査

心臓の動きや構造、大きさ、壁の厚さ、心臓内の血流を観察でき、人工弁やペースメーカーを使用している場合でも検査を行うことができます。
(確認できる主な病気) 心筋梗塞、弁膜症、心筋炎など

腹部超音波検査

肝臓、胆嚢、膵臓、腎臓、脾臓などを対象に腫瘍や結石炎症の有無などを観察できます。
(確認できる主な病気) 肝臓-脂肪肝、肝癌など・胆嚢-胆嚢ポリープ、胆嚢結石など
・膵臓-膵炎、膵臓癌など・腎臓-腎結石、水腎症、腎臓癌など・脾臓-脾腫、脾腫瘍など



精度の高い検査を行うため、検査中はプローブで体の検査する部位を押したり、息を止めていただいたりと少し苦しいこともあると思いますがご協力お願いします。

臨床検査技師 隠岐 博文



高血圧と減塩について



栄養士のひとりごと

高血圧の予防・改善には減塩が大切と聞いたことがあると思いますが、何故減塩が大切か知っていますか?

人間の身体には恒常性と呼ばれる身体の状態を一定に保つ仕組みがあります。食事でもった塩分は血液に行きます。塩分のとる量が増えると、血液中の塩分が増えます。血液中の塩分が増えると、血液中の塩分濃度を一定にしようとして血液中の水分が増えます。そうすると血管内の血液量が増えることとなり、血管にかかる圧力が高まり血圧が高い状態となります。食事でもった塩分を減らすことによって、血圧が高い状態になるのを防げるので減塩が大切となります。



食事での減塩のポイントを3つ紹介します。

1つ目は塩分の多い食品を抑えましょう。ラーメンやうどん、パン、漬物、梅干し、ソーセージ等塩分の多い食品を週に何回も食べているのであれば、食べる回数を減らし、食べる量を減らしましょう。

2つ目は食べ方に気を付けましょう。麺類を食べるときは汁を残しましょう。麺類の汁は全部飲むと汁だけで3~4g以上の塩分が含まれています。汁を飲んでしまうと、高血圧の方の目標とされる塩分1日6g未満と言われている半分以上の塩分をとることになります。

3つ目は調味料をはかって料理をしましょう。調味料を計量することによって必要以上に多く入れ過ぎてしまう事を防げます。また、入れる量を減らすことによって確実に減塩が行えます。

今回は減塩を紹介させていただきましたが、高血圧の予防・改善には減塩以外にも、肥満解消、運動、禁煙、節酒が大切だと言われています。血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進み、血栓ができやすくなります。それにより脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高くなります。出来る事を少しずつ取り入れて、健康を保っていきましょう。



管理栄養士 長谷川 順

謹賀新年

安全安楽なケアを大切に
患者さまの心に寄り添う
看護を提供いたします

令和7年 元旦

看護部 A病棟 一同

A病棟

謹賀新年

ハッピー福の幸せが訪れる
2025年にありますように

手術室一同

手術室

医療法人財団興和会

理事長	院長	名誉理事長	副院長	法人本部 本部長	事務長	看護部 部長	診療支援部 部長
右田 敦之	右田 隆之	右田 徹	鴨 宣之	菊地 晶紀	小澤 昌樹	内田 百合子	福井 幸雄



令和七年 元旦

各職場から
新年のご挨拶

謹賀新年

挑戦を継続し
成長を続ける年にいたします。

本年もよろしくお願いたします。
2025年 元旦
右田病院 検査科一同

検査科

謹賀新年

明るい笑顔とチームワークで
患者様の心に寄り添う
看護を提供いたします

令和7年 元旦

看護部 B病棟 一同

B病棟

謹賀新年

明けましておめでとうございます

あなたへ寄り添う
とびきり笑顔の私たち。
今年も笑顔で寄り添います。

右田病院 看護部 外来スタッフ一同

外来

謹賀新年

日頃のご厚情を深謝申し上げます
本年も一層のご指導ご鞭撻を
お願い申し上げます

令和7年 元旦

理事 長 右田 敦之 兼 外科部長 野田 圭二
院長 右田 隆之 兼 整形外科部長 佐藤 孝弘
名誉 理事長 右田 徹 兼 内視鏡室長 鈴木 孝雄
副 院長 鴨 宣之 兼 内科部長 山本 孝人
法人 本部長 菊地 晶紀 兼 事務部長 小澤 昌樹
外科 部長 大塚 英郎 兼 看護部長 内田 百合子
救急 部長 堀 尚 兼 診療支援部長 福井 幸雄

医療法人財団 興和会

右田病院 〒192-0043 東京都八王子市晩町1-48-18
TEL 042-622-5155 FAX 042-623-9650
URL <https://www.miyatahosp.or.jp/>

みぎたクリニック 〒192-0066 東京都八王子市本町13-8
TEL 042-621-5655 FAX 042-621-6688
URL <https://www.migitaclin.com/>

右田病院 **みぎたクリニック**

本年もよろしくお願ひ申し上げます

あけましておめでとう

今年も美味しいお食事を提供できるよう
栄養科一丸となって頑張っております！
本年もよろしくお願いたします

医療法人財団 興和会 右田病院
診療支援部 栄養科一同

栄養科

あけましておめでとうございます

令和7年元旦

近年、暑い時期が長くなり体調管理も難しいです。
皆様、服装など調節しつつ寒い冬を乗り切りま
しょう！
…食欲の秋が短すぎませんか？困ります！！
本年もよろしくお願致します♪

放射線科一同

放射線科

2025 謹賀新年

身(巳)も心も健康で
無邪(蛇)気に笑える1年に！
運動のご相談は我々に！

医療法人財団 興和会
右田病院 診療支援部
リハビリテーション科
スタッフ一同

リハビリテーション科

あけましておめでとうございます

再生と繁栄の意味を持つ
「再生蛇影」
悪いところはすぐに診て
一日も早く治療して
今まで通り元気になりますように！
本年もよろしくお願いたします。

令和7年 元旦
救急急病センター

救急急病センター

今年もみぎたクリニックで
人間どつく・健康診断をうけて
しあわせな毎日を！
本年もよろしくお願いたします。

医療法人財団興和会
みぎたクリニック

みぎたクリニック

謹賀新年

令和7年 元旦

今年も「み」なさまにとって、
幸せな「年」となりますように！

地域入退院支援室 一同

地域入退院支援室

謹賀新年

今年も、新たに医師が加わります。
脱皮し成長していく蛇のように、日々精進して
まいります。
これからも地域の輪のメンバーとして
皆さまのもとへ訪問いたします。

令和7年 元旦
訪問診療 一同

訪問診療

新年あけましておめでとうございます

薬のシンボルである
ヒュギエイアの杯に絡む蛇のように
今年の薬剤科は「ハッピー蛇」の
年にありますように！

皆様の健康とご多幸をお祈り
申し上げます

令和7年 元旦
薬剤科 一同

薬剤科

新年あけましておめでとうございます。

蛇には諸説あるなか、新しいことが始まる年になる
とも言われているそうです。

令和7年は いよいよマイナ保険証の生かした運用
が本格化する年になりそうです。
私たちが患者さんに安心・安全な情報提供ができる
よう、日々研鑽してまいります。

❷(みなさんも忘れず、マイナ保険証つくり、受診
の際は必ず持参しましょう。
本年もよろしくお願いたします。

医事入院課
医事外来課

管理部

謹賀新年

魅力溢れる
ドラマチックな
新年を！
本年もニコニコしくお願ひしまスネーク！

医療法人財団興和会 法人本部一同

法人本部