

2025年度

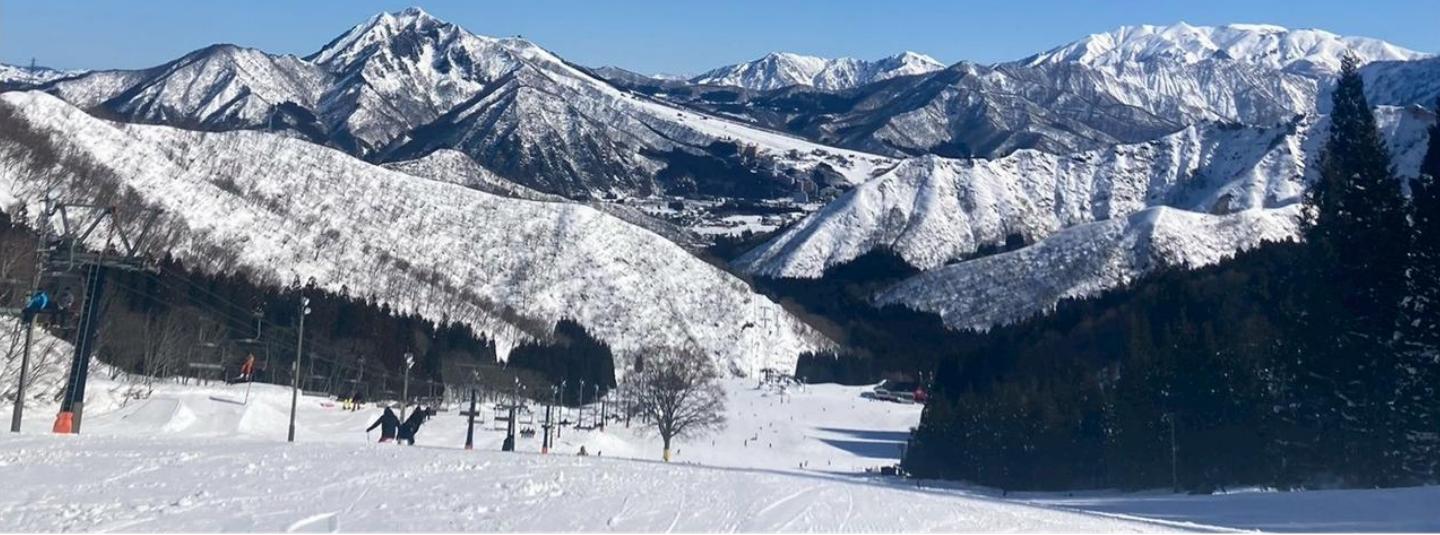
冬 号

2026.1 発行

空 Sora

一橋病院 広報誌

- ・寒い冬に注意『ヒートショックについて』
- ・感染対策について
- ・小平市乳がん検診について
- ・外来担当医表



新潟県上越国際スキー場（職員撮影）



医療法人社団武藏野会
一橋病院

寒い冬に要注意！ヒートショックについて

ヒートショックとは？

急激な温度変化によって血圧が大きく変動してしまい、めまいや立ちくらみ、場合によっては命にかかる健康被害が起こることです。暖かい部屋から、寒い廊下やトイレ・お風呂場などに移動した際に起きやすく、特に冬場の入浴時に起こりやすいです。

☆入浴時に起きやすいヒートショックのメカニズム☆

ポイント

室温が上がると↑↑・・・血管が広がり血圧低下↓↓

室温が下がると↓↓・・・血管が収縮し血圧上昇↑↑

暖かい部屋から寒い脱衣所・浴室に移動すると身体が熱を逃がさないようにするため、血管を収縮させて血圧が上昇します。その状態で温かいお風呂に入ることで血管が一気に広がり、血圧が急速に低下します。このような急激な血圧の変動が心臓や血管に負荷をかけ、ヒートショックを引き起こします。

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
			
温度：安定 血圧：安定	温度：低下↓ 血圧：上昇↑	温度：さらに低下↓↓ 血圧：さらに上昇↑↑	温度：急激に上昇↑↑ 血圧：急激に低下↓↓

起こる症状

- ・めまい、立ちくらみ
- ・失神
- ・心筋梗塞
- ・不整脈
- ・脳梗塞



など

なりやすい人

- ・高齢者
- ・高血圧の方
- ・生活習慣病の方
- ・食後すぐ、飲酒後、服薬後にお風呂に入る方
- ・熱いお風呂が好きな方

など

対策

- ・脱衣所、浴室を温める
- ・食後すぐ、飲酒後、服薬後の入浴を避ける
- ・お風呂の温度を上げ過ぎない

など

しっかりと対策しましょう！

感染対策について

【インフルエンザに罹ったら・周りの人が罹ったら】

感染経路を絶ちましょう

咳やくしゃみなどの飛沫を吸い込んだり、手などについた飛沫が口、鼻や目に触れることで感染しますので、予防は「手洗い」「咳エチケット」の二つです。

咳・くしゃみは2メートル先まで飛びます。

複数の人が触る物の清潔（洗浄やアルコール清拭が効果的です）を保ちましょう。また、人ごみへの外出を控えましょう。

インフルエンザウイルスは、室温24度程度、湿度40%以上で6時間後の生存率が激少します。（加湿器や洗濯の部屋干しが効果的です）

抵抗力をつける

十分な栄養を摂りましょう

十分な休養（睡眠）をとりましょう

免疫力をつけましょう



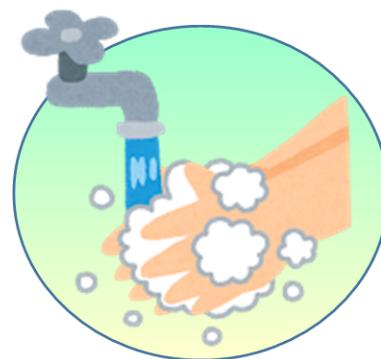
【感染症予防は手洗いから】

- ・石鹼やハンドソープを使用 最低15秒以上
- ・手のひらだけでなく、手の甲、指や爪の間、手首までしっかり洗いましょう。
洗った後は、清潔なタオルなどで水分を十分に拭き取りましょう。

できるだけ、家族同士でもタオルの共有は控えましょう。

※花粉症の症状が出る季節になりました。

予防対策でバリア機能を整え、快適な毎日を送りましょう。





2025 年度 小平市乳がん検診

● 実施期間

2025 年 6 月 2 日 (月) ~ 2026 年 2 月 19 日 (木)

● 対象者

30 歳～ 視触診のみ

40 歳～ マンモグラフィのみ



● 予約受付時間

平日 AM 10:00～12:00 / PM 14:00～16:00
(土日祝日は予約できませんのでご了承ください。)

● 予約枠について

毎週火曜・金曜 (PM) が比較的空いています！！！

マンモサンデー 実施！！！
(40 歳以上の方のみ対象となります)

平日忙しくて
予約が取れない方へ！

実施日 2026 年 1 月 18 日 (日)

※ 枠に限りがございますので、お早めに問い合わせください！

お問い合わせ先

TEL : 042-343-1311 (代表番号)
または、総合受付に直接お越しください！

外来担当医表 (2026.1~) 2次救急指定医療機関 (24時間救急体制)

科目	時間帯		月	火	水	木	金	土
内科	AM	1診	徐(一般)	丸山(循環器)	鎌田(一般)	佐藤(腎臓)	丸茂(膠原病)	北川(一般・神内)
		2診	丸山(循環器)	石橋(一般・血液)	丸茂(膠原病)	渡邊(糖尿病)	糸山(一般)	糸山(一般)
		3診	湯川(膠原病)	山口(健診)		青鹿(循環器)	石川(健診)	湯川(膠原病)
	PM	1診	河西(一般)	鎌田(一般)	丸山(循環器)		丸茂(膠原病)	
		2診	湯川(膠原病)	糸山(一般)	丸茂(膠原病) 予約制 診察15:30迄	渡邊(糖尿病)	糸山(一般)	
		3診			濱上(循環器)	青鹿(循環器)		
睡眠時 呼吸障害	AM				濱上 (予約制)			
外科/整形	AM		朝蔭	朝蔭	小暮	坂本	小島	山竹
	PM		坂本	刈谷(整形・膝) 第2・4(予約制)	小暮	山竹	小島	
形成外科	AM		長尾	長尾	塚本	長尾		北澤
	PM				塚本 14:30~	北澤 (眼瞼下垂)	塚本	
乳腺外科	AM						伊坂 予約枠 診察9:50~	
整形外科	AM	1診	清水(陽)		味八木	村木	安部	村木
		2診	中村	松久	斎藤	中村	増田	第1・3 刈谷 第2・5 逸見 第4 酒井
	PM	1診	村木 15:00~	増田 15:00~	味八木 14:00~	清水(陽) 15:00~	安部 14:00~	
		2診	内田(俊)	松久	斎藤	中村		
股関節 センター	AM					渡邊		
	PM		渡邊		渡邊			
脳外科	AM		米谷 9:30~	第1・3・5鈴木 第2・4 米谷	米谷 9:30~	米谷 9:30~	永根 初診受付11:00迄 再診受付11:30迄	佐川
	PM			第1・3・5鈴木 受付15:30迄 第2・4 米谷		米谷	岩間	
皮膚科	PM			久保				
泌尿器科	AM		北原	北原	内田	内田	内田	青
	PM		内田	内田	内田		内田	

受付 【初診】

平日：午前8:15~11:30 午後13:30~16:00
土曜：午前8:15~11:30

【再診】

平日：午前8:15~12:00 午後13:30~16:30
土曜：午前8:15~12:00

初診とは

- ・当院を初めて受診される方
- ・新たな症状・お怪我等で受診される方
- ・一定期間受診されていない方

・午前の診療は9:00~、午後の診療は14:00~となります。

・診療科により一部受付時間が異なりますので、詳しくは外来担当医表をご確認ください。

・都合により外来担当医が変更となる場合があります。

・緊急手術などで、外来が休診となる場合があります。

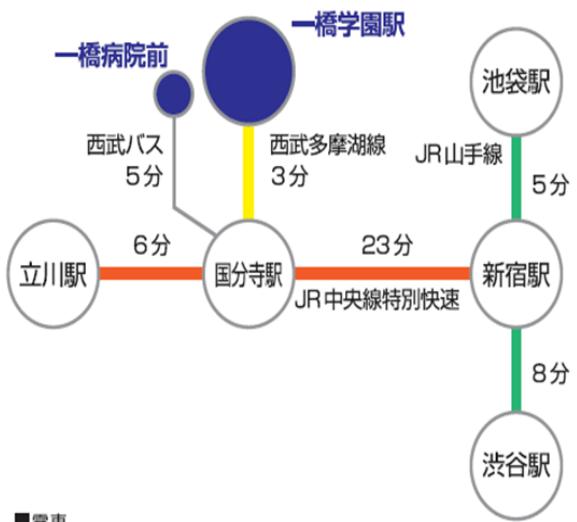
・形成外科、乳腺外科、睡眠時呼吸障害は事前に電話にて予約をお願いします。

休日・夜間

当院では、休日・夜間診療として救急患者様を随時受け付けております。曜日により勤務医師の診療科目が異なりますので、お電話にてお問い合わせの上、ご来院ください。

TEL 042-343-1311

*赤字は女性医師



■電車
西武多摩湖線：一橋学園駅南口下車 徒歩5分

■バス
西武新宿線：小平駅南口より国分寺駅北口行き「一橋病院前」下車
JR中央線：国分寺駅北口より小平駅南口行き「一橋病院前」下車



医療法人社団武藏野会
一橋病院

〒187-0045 東京都小平市学園西町1-2-25
TEL.042-343-1311 FAX.042-342-2006
<http://www.hitotsubashi-hp.or.jp/>

東京都指定二次救急医療機関
日本医療機能評価機構認定病院
日本整形外科学会専門医制度研修施設
日本形成外科学会認定教育関連施設
マンモグラフィ健診施設画像認定



◆面会時間 平日・土曜日（祝日を除く）
14:00～17:00

＜職員募集＞

当院で勤務していただけるスタッフを募集しています。

【募集職種】医師、看護師、准看護師、看護助手、救急救命士、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、診療情報管理士、医療ソーシャルワーカー、医事課事務員、総務課事務員

入職お祝い金のご案内

紹介会社、派遣会社を使用せず、直接応募し入職された方へ『入職お祝い金』を支給します。

* 詳細はホームページ又は、右記までお気軽にお問い合わせください。042-343-1311 総務課