

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）



医療法人社団武蔵野会
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わ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によって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
 暖	 寒	 寒	 熱
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、飲酒后、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、飲酒后、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



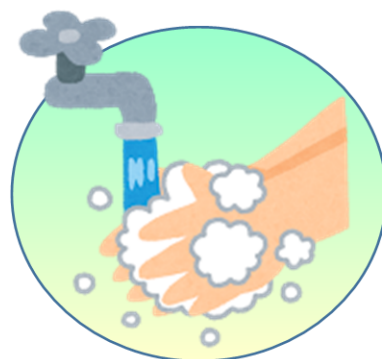
【感染症予防は手洗いから】

- ・石鹸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下さい！

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	A M	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）	靱山（一般）	靱山（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）
	P M	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）	靱山（一般）	丸茂（膠原病） 予約制 診察15：30迄	渡邊（糖尿病）	靱山（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	A M	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
	P M	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

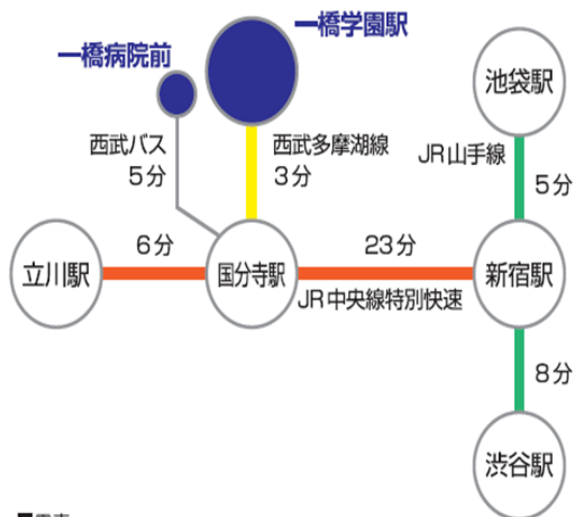
- ・午前の診療は9：00～、午後の診療は14：00～となります。
- ・診療科により一部受付時間が異なりますので、詳しくは外来担当医表をご確認ください。
- ・都合により外来担当医が変更となる場合があります。
- ・緊急手術などで、外来が休診となる場合があります。
- ・形成外科、乳腺外科、睡眠時呼吸障害は事前に電話にて予約をお願いします。

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

西武有馬線：一橋駅南口下車 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

J R 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



医療法人社団武蔵野会

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