

2026年度

初夏 号

2026.5 発行

空 Sora

一橋病院 広報誌

- 带状疱疹ワクチンについて
- デジタルデトックス
- 地域医療連携施設懇談会開催のご報告
- 外来担当医表



医療法人社団武蔵野会

一橋病院

50歳からの新常識：かつての「水ぼうそう」が牙をむく？ 带状疱疹のリスクと予防法



1. あなたの体内に潜む「静かな訪問者」

子供の頃、誰もが一度は経験したことのある「水ぼうそう」。あのかゆみと発疹が治まったとき、原因となったウイルスは体から消え去ったと思っていませんか？実は、带状疱疹ウイルスは、数十年にわたって私たちの神経節に「潜伏感染」し、息を潜めて生きています。加齢や蓄積した疲労、ストレス。これらが引き金となり、長年眠っていたウイルスが再び目を覚まし、激しい痛みとともに襲いかかってくるのが「带状疱疹」です。

2. 「治ってから」が本当の恐怖：長引く神経痛の正体

带状疱疹の主な症状は、体の左右どちらかに現れるピリピリとした痛みや、赤い発疹、水ぶくれです。しかし、最も注意すべきは、皮膚の症状そのものではなく、その後続く「带状疱疹後神経痛」という合併症です。

ウイルスによって神経が傷つけられると、皮膚の赤みが消えた後も、焼けるような、あるいは刺すような鋭い痛みが数ヶ月から数年にわたって残ることがあります。特に70代で発症のピークを迎えるというデータもあり、この神経痛をいかに防ぐかが鍵となります。

3. 带状疱疹を防ぐための2種類のワクチン

現在、予防効果のある2種類のワクチンがあり、以下のような違いがあります。

項目	① 生ワクチン	② 組み換えワクチン
接種回数	1回	2回（2か月間隔）
予防効果（直後）	約50~60%	90%以上
予防効果（5年後）	約4割	約9割
予防効果（10年後）	報告なし	約7割
特徴	費用が比較的安価	予防効果が高い、持続性に優れる、高価

※合併症である「带状疱疹後神経痛」の予防効果（接種3年時点）は、生ワクチンが約60%、組み換えワクチンが90%以上と報告されています。

4. 知っておきたい

定期接種など、年齢によって助成制度があります。
詳しくは、お住まいの市区町村または当院までご相談ください。



5. あなたの「10年後の健康」への問いかけ

50代以降というこれからの充実した時間を、神経痛に怯えることなく過ごすために、今、ワクチンという選択肢を検討することは、10年後のあなたへ「健やかな日常」という最高の贈り物を届けることになるのではないのでしょうか。

デジタルデトックスについて

スマホ老眼に注意！！



★スマホ老眼の原因

スマホ老眼は、スマホやタブレットなどの画面を長時間見続けることによって、目の筋肉（毛様体筋）が疲労し、焦点を合わせる能力が低下することから発生します。特に、近くのを長時間見ることで、目の筋肉が凝り固まってしまい、遠くのもが見えにくくなることがあります。

★症状

目の疲れ: スマホを見た後、目が疲れやすくなる。

かすみ目: 画面から目を離すと、視界がぼやける。

焦点が合わない: 遠くのものに焦点を合わせるのが難しくなる。

頭痛や肩こり: 長時間の使用によって、これらの症状が引き起こされることもあります。

デジタルデトックスの実践



★実践方法

特定の時間帯にデバイスをオフにする: 就寝前の 1 時間はスマートフォンを使わない。

週末に SNS を見ない時間を設ける: 週末はデジタルデバイスから離れ、自然の中で過ごす。

デジタルデバイスを使わないアクティビティを増やす: 読書や散歩、友人との対話など、オフラインでの活動を楽しむ。

★デジタルデトックスの効果

脳の疲労を軽減: デジタルデバイスからの刺激を減らすことで、脳の疲労が回復します。

心身のリフレッシュ: 自然と触れ合うことで、心身のリフレッシュが図れます。

生活の質の向上: デジタルデバイスに依存しない生活を送ることで、より豊かな時間を持つことができます。

デジタルデトックスは、現代社会において非常に重要な取り組みであり、心身の健康を保つために役立ちます。

地域医療連携施設懇談会開催のご報告

第13回 地域医療連携施設懇談会を開催しました — 約6年ぶりに地域医療機関との交流を再開 —

2026年3月2日（月）、当院にて「第13回 地域医療連携施設懇談会」を開催しました。本懇談会は、地域の医療機関の皆さまと診療情報を共有し、連携を深めることを目的として毎年開催してきましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により開催を見合わせており、今回は約6年ぶりの開催となりました。

当日は「症例検討会」と「懇親会」の二部構成で行い、地域のクリニックや病院、施設など**38**医療機関から**67**名（医師・看護師・相談員など）の皆さまにご参加いただきました。

症例検討会では、当院整形外科副院長・股関節センター長 渡邊 実医師が『人工股関節手術・再置換術・骨切り術』をテーマに発表を行いました。渡邊医師はこれまでに2,500例以上の股関節手術を手がけ、多くの患者さんの治療に携わってきました。2025年度に当院へ入職し、今年度、股関節センターを立ち上げ、股関節疾患に対する専門的な診療体制の強化に取り組んでいます。発表では、当院の股関節センターで行っている治療の流れや症例について紹介しました。治療後の患者さんの経過を動画で紹介し、スポーツに復帰されている様子なども紹介されました。また渡邊医師は、「一人でも多くの患者さんに笑顔を」をモットーに、患者さん一人ひとりに最適な治療を提供できるよう全力で取り組んでいることを伝えました。

懇親会では軽食を囲みながら、当院の医師と地域の医療機関の皆さまが現在の医療の状況や地域連携について意見交換を行いました。久しぶりに再会する方や、これまで書面でのやり取りのみで初めて顔を合わせる方もおり、**「顔の見える連携」**を深める貴重な機会となりました。

当院では今後も地域の医療機関と連携しながら、患者さんに安心して医療を受けていただける体制づくりに努めてまいります。股関節の痛みや歩きにくさなどでお困りの方は、お気軽にご相談ください。



多くの皆様にご参加いただき
ありがとうございました！

左：渡邊副院長 右：地域医療連携課 都築主任

外来担当医表（2026.5～）

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・補内）
		2診	丸山（循環器）	石橋（一般・血液）	丸茂（膠原病）	渡邊（糖尿病）	粉山（一般）	粉山（一般）
		3診	湯川（膠原病）			青鹿（循環器）		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）	粉山（一般）	丸茂（膠原病） 予約制 診察15：30迄	渡邊（糖尿病）	粉山（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		小島	山竹	
	PM		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 （眼鏡下垂）	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	永坂	村木
		2診	中村	松久	金子	中村	増田	第1・3 刈谷 第2・4 酒井 第4・5 逸見
	PM	1診	村木 15：00～	増田 15：00～	味八木 14：00～	清水（陽） 15：00～	永坂 14：00～	
		2診	内田（俊）	松久	金子	中村		
股関節センター	AM				渡邊			
	PM	渡邊		渡邊				
脳外科	AM	岩間	第1・3・5鈴木 診察開始 10：00～ 第2・4 福島 診察開始 9：30～	福島 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	福島	第1・3・5鈴木 受付15：30迄 第2・4 福島	福島	米谷	岩間		
皮膚科	PM		笹川					
泌尿器科	AM	北原	北原	内田	内田	内田		
	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

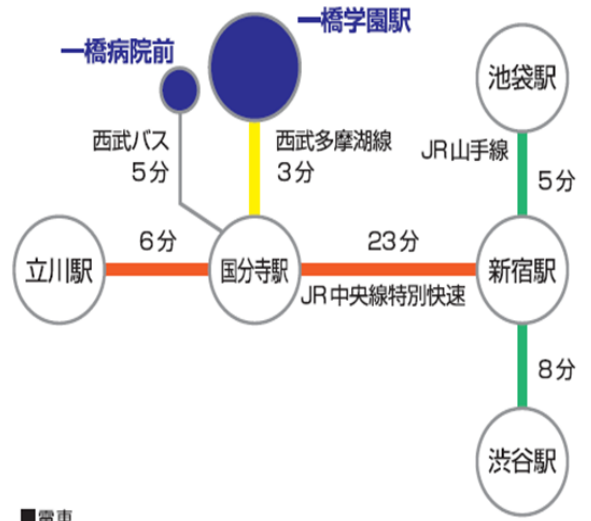
- ・午前の診療は9：00～、午後の診療は14：00～となります。
- ・診療科により一部受付時間が異なりますので、詳しくは外来担当医表をご確認ください。
- ・都合により外来担当医が変更となる場合があります。
- ・緊急手術などで、外来が休診となる場合があります。
- ・形成外科、乳腺外科、睡眠時呼吸障害は事前に電話にて予約をお願いします。

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