

病院と地域を結ぶ病院情報誌

ご自由に
お持ちください

Clear

くりあ

2026年
春・夏号

「身体的自立」を守るための新常識
サルコペニア・フレイル予防のすすめ

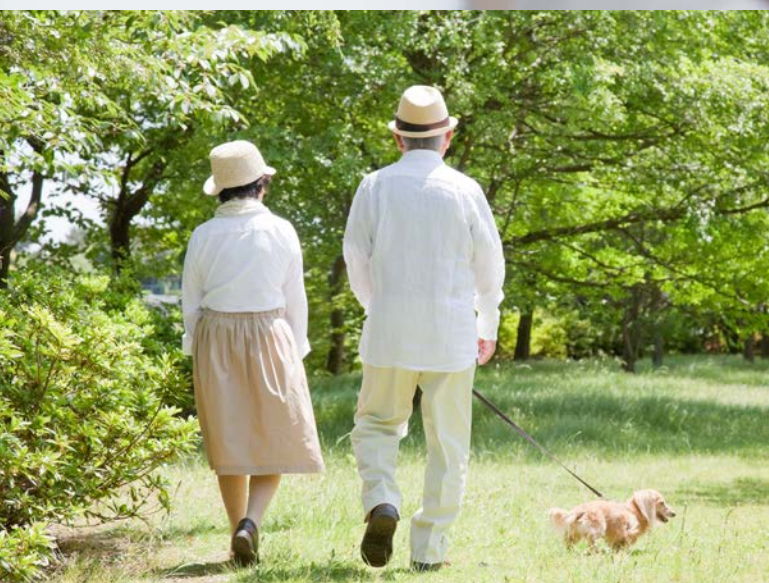
～病院で治せないからこそ、今、あなたが生活を変える～

放射線科ってどんなところ？

特定行為看護師として救急医療に貢献するために

医療相談室は、あなたの“困った”に寄り添う窓口です

これからの時期に気を付けたい栄養管理、旬のレシピ



Clear

くりあ 2026年
春・夏号

- 3 新年度のご挨拶
- 4 「身体的自立」を守るための新常識 サルコペニア・フレイル予防のすすめ
～病院で治せないからこそ、今、あなたが生活を変える～
- 8 放射線科ってどんなところ？
- 12 特定行為看護師として救急医療に貢献するために
- 14 医療相談室は、あなたの“困った”に寄り添う窓口です
- 16 これからの時期に気を付けたい栄養管理、旬のレシピ
- 17 健康管理センターからのお知らせ
- 18 新任医師のご紹介
- 19 公共利用機関などの時刻表

小山記念病院理念

私は、心から患者様の身になって
医療行為を致します。

基本方針

- 1. 地域中核病院として、社会的使命を果たします。
- 1. 患者様の意思を尊重した、
安心安全で質の高い医療を実践します。
- 1. 品格のある医療人の育成に努めます。

患者様の権利

- 1. 良質かつ高度な医療を受ける権利 公平に適切で、安心な医療を受ける権利を有します。
- 1. 自由に選択できる権利 医師、病院の選択や変更が、自由にできます。
- 1. 自らの意思で決める権利 十分な説明と情報を受けた上で、治療方法などを決める権利を有します。
- 1. 十分な情報提供を受ける権利 セカンドオピニオンが保障され、十分な医療情報を受ける権利を有します。
- 1. プライバシーが守られる権利 医療上の個人情報や、プライバシーはすべて保障されます。
- 1. 個人の尊厳が保たれる権利 常に一人の人間としての人格を尊厳される権利を有します。

新年度ののご挨拶

小山記念病院

院長 池田 和穂



新年度に際してご挨拶申し上げます。当院は鹿行地域において、救急医療・がん医療・周産期医療を柱とし、地域の皆さまの健康を支える医療に取り組んでおります。救急医療では、年間3500台を超える救急搬送を受け入れており、搬送時間の短縮など地域の救急医療体制の充実にも努めています。こうした状況を踏まえ、地域の皆さまがより安心・安全に暮らしていけるように、昨年10月に従来の地域包括ケア病床30床を一般病床へ転換し、224床すべてを急性期機能へ再編しました。今後も急性期医療を担う医療機関として、近隣の医療機関や介護施設、自治体との連携を一層深め、地域包括ケアシステムの充実に取り組んでまいります。職員一同、これからも質の高い医療の提供に努めてまいりますので、引き続き変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

小山記念病院

看護部長 岩間 由起子



新年度を迎えるに当たり、ご挨拶申し上げます。当院は「私は、心から患者様の身になって医療行為を致します」という理念のもと、地域に貢献する医療の実践を大切にしてまいりました。看護は、患者様の最も身近な存在として、苦痛や不安に寄り添い、その人らしさを支える専門職です。急性期医療を担う当院においては、高度な知識と確かな判断力、そして寄り添う気持ちをもって実践することが求められています。今年度も、質の高い安全な看護の提供を基盤に、地域の皆様から信頼され、安心して選んでいただける病院であり続けるために、看護の専門性を高めてまいります。これからも理念を胸に、地域医療に貢献できるような歩みを進めてまいります。今後ともご支援、ご協力賜りますようお願い申し上げます。



予約専用ダイヤルのご案内

小山記念病院では、外来受診の予約をよりスムーズに行っていただけるよう、予約専用ダイヤル(AI電話)を設置しています。

AI電話とは...

「電話が繋がらない」というご要望より患者さんの利便性向上を目的に導入したシステムです。まず、AIが自動で応対し、診療予約・変更・キャンセルなどを受付いたします。AI電話にてお伺いした内容を確認し、担当者からのご連絡の後、ご予約等を確定いたします。

予約専用ダイヤル **050-1721-6345**

月～金曜日：8時30分～15時
土曜日：8時30分～12時(※日曜日・祝日除く)



「身体的自立」を守るための新常識 サルコペニア・フレイル予防のすすめ ～病院で治せないからこそ、今、あなたが生活を変える～

小山記念病院 循環器内科 循環器専門医・心臓リハビリテーション指導士・
サルコペニア/フレイル指導士・心臓血管外科名誉専門医
循環器科 田鎖 治



はじめに

筋肉は、あなたの「身体的自立」
そのものである

「最近、足が細くなった」「階段で手すりを探すようになった」。これらを「加齢の証」として受け入れていたとしたら、それは非常に危険なサインです。

医学の世界では、筋肉量が減り筋力が落ちることを「サルコペニア」、心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。これらは、ある日突然かかる「病気」ではありません。日々の生活の積み重ねによって、じわじわとあなたの「身体的自立」を奪っていく状態のことです。

ここで強調したいのは、サルコペニアやフレイルは、病院に行つて薬を飲めば治るといふものではないということです。一度衰えきつた筋肉や気力は、医師の力では元に戻せません。あなたの身体的自立の未来を救えるのは、病院ではなく、これからのあなた自身の「食事」と「運動」が大きな役割を果たすのです。

放置した代償

あなたが失う「3つの資産」(図1)

サルコペニアやフレイルを「単なる老化」と放置すると、具体的にどのようなデメリットがあるのでしょいか。

「身体的自立」という資産の喪失

筋肉の減少は、転倒・骨折の直通チケットです。特に高齢者の骨折は、そのまま「寝たきり」に直結します。これまで当たり前できていた「自分の足でトイレに行く」「好きな時に買い物に出かける」という、人間としての尊厳に関わる自由が失われます。

「家族の生活」という資産への負担

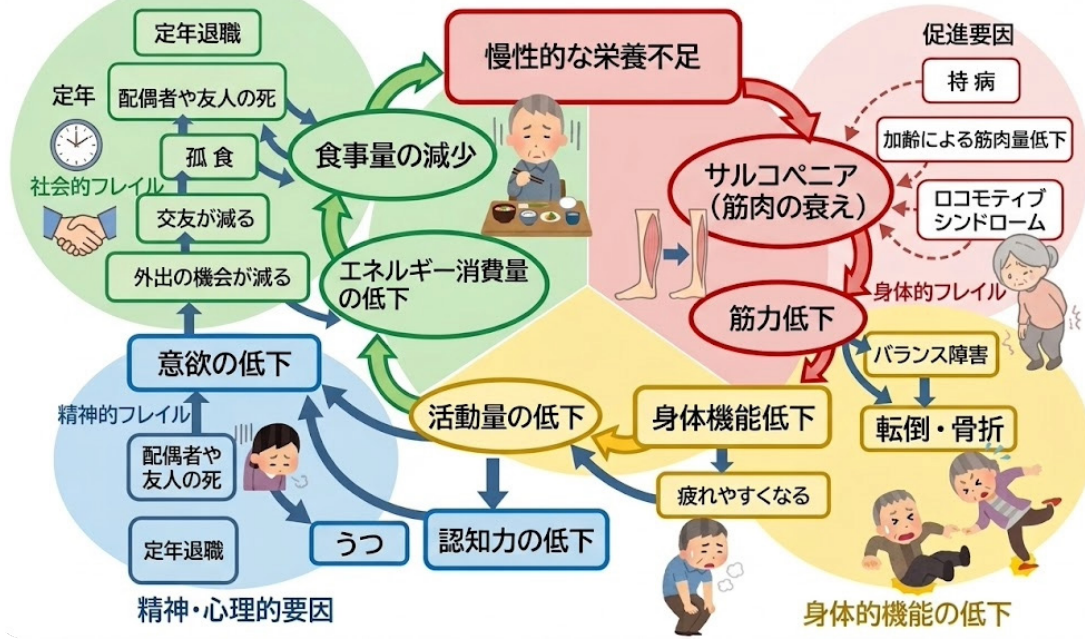
あなたが動けなくなれば、その負担は配偶者や子供たちに重くのしかかります。身体的な介助だけでなく、「介護離職」や「精神的な負担」など、家族全体の人生を大きく変えてしまう可能性があります。

「家計」という経済的資産の圧迫

要介護状態になった際にかかる費用は、住宅改修や介護サービス費などで数百万円単位に及ぶことも珍しくありません。予防に充てる食事や運動の時間や労力を惜しんだ結果、将来的に膨大な経済的損失を招くことになるのです。

図1

「フレイル・サイクル」フレイルは複数の要因が絡み合い進行します



疫学

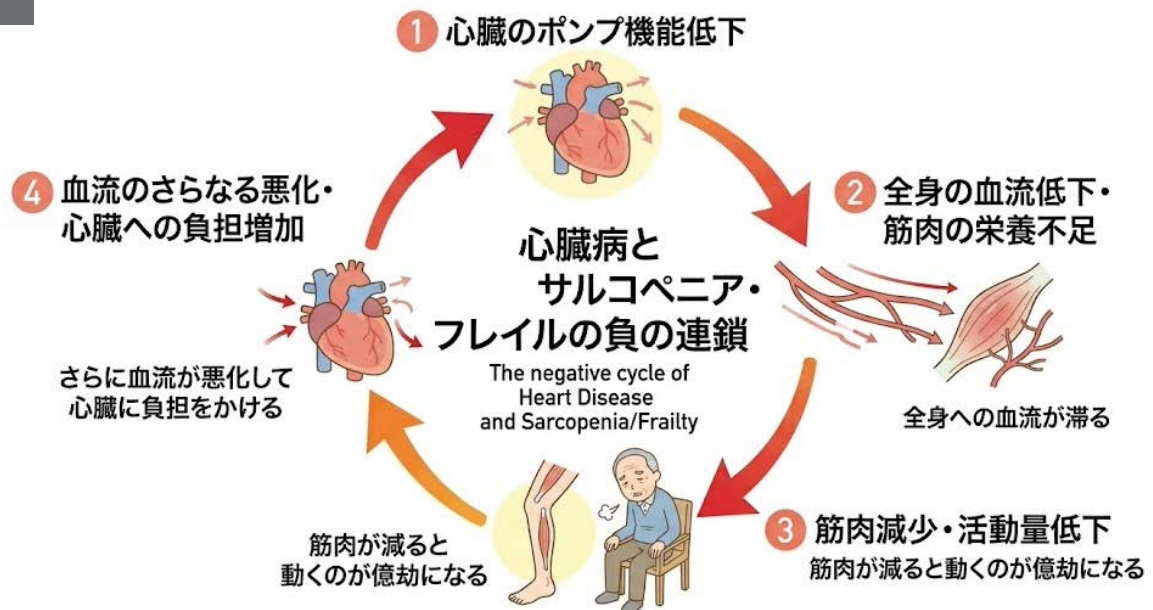
心臓病が

「老化」に拍車をかける理由

特に心臓に持病がある方は、より一層の注意が必要です。最新の知見 (Circulation. 2023;147 / Front. Cardiovasc. Med. 2025) によれば、心血管疾患患者は健康な人に比べ、筋肉の減少スピードが極めて速いことが示されています。

心臓のポンプ機能が落ちると、筋肉は常に「酸欠」と「栄養不足」にさらされます。その結果、筋肉が萎縮し、動くのが億劫になり、さらに心臓が弱る……という「負の連鎖（フレイル・サイクル）」に陥ります（図2）。この連鎖に一度入ってしまうと、病院で特効薬をもらうことはできません。あなたの日常の中にこそ、解決の鍵があるのです。

図2



自分で試せる診断方法

サルコペニア・フレイルは「診断名」がついてしまったからだとなかなか元には戻りません。以下の簡易チェックで、今の自分がどうなのかを客観的に把握してください。

指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲みます。隙間ができる方は、すでに足の筋肉が少なくなっています。可能性が高いです。






SARC-F(簡易質問票)(図3)

以下の項目に心当たりはありますか？

- ☑ 4.5kgの荷物(重めの買い物袋)を持ち運ぶのが辛い。
- ☑ 部屋を歩くのに助け(杖や壁)が必要。
- ☑ 椅子から立ち上がるのに力がある。
- ☑ 10段の階段を昇るのが辛い。
- ☑ この1年で転倒した。

これらの合計が4点以上だとサルコペニアの可能性が高いです。

図3 「サルコペニアの簡易スクリーニング」SARC-F質問票

<p>【筋力】 重い物(約5kg)を持ち上げて運ぶのに、どの程度難しさを感じますか？</p>  <p>0 1 2 なし 多少あり 非常にあり</p>	<p>【歩行補助】 部屋の端から端まで歩くのに、どの程度難しさを感じますか？</p>  <p>0 1 2 なし 多少あり 非常にあり</p>	<p>【立ち上がり】 椅子から立ち上がるのに、どの程度難しさを感じますか？</p>  <p>0 1 2 なし 多少あり 非常にあり</p>	<p>【階段上り】 階段(10段)を上るのに、どの程度難しさを感じますか？</p>  <p>0 1 2 なし 多少あり 非常にあり</p>	<p>【転倒】 過去1年間に、何回くらい転倒しましたか？</p>  <p>0 1 2 なし 1-3回 4回以上</p>
--	--	---	--	---

左側の選択肢(0点)から、右へいくほど点数が高くなります

合計点数を出します

4点以上であれば
点 サルコペニアの疑いがあります

【治療】予防

今日から始める「栄養と運動」

● 栄養

自分の筋肉を「食べない」ために

シニア世代の「粗食」は、自ら筋肉を溶かしているのと同じです。

○タンパク質は「薬」だと思え

1日あたり「体重×1.2g〜1.5g」のタンパク質を必ず摂ってください(体重60kgなら72g〜90g)。

○三大栄養素のバランス

炭水化物(エネルギー)が足りないと、体は筋肉を壊してエネルギーに変えてしまいます。肉、魚、卵、大豆製品を毎食組み合わせ、しっかり食えることが、最強の防御です。

● 運動療法

有酸素運動と筋トレの二段構え

運動は「趣味」ではなく、身体的自立を維持するための「義務」と考えてください。

○ウォーキング(有酸素運動)の目安

・量

1日5,000〜7,000歩(まずは今より+1,000歩から)。

・速度

「少し息が弾む」程度。ダラダラ歩きでは、心肺機能は維持できても筋肉はつきません。1回20〜30分、週3〜5日が理想です。

○自宅で完結！最強の筋トレ4選

(レジスタンス運動)(図4)

① スロースクワット

4秒かけて座り、4秒かけて立上がる。立ち上がれなくなる未来を防ぐ最重要種目。

② かかと上げ

ふくらはぎを刺激し、全身の血流を改善します。

③ フロント・ランジ

階段や段差での転倒を防ぐ「踏ん張り力」をつけます。各メニュー10〜15回×3セット、週2〜3回が目安です。

④ 壁プッシュアップ

転倒時に自分を支える腕力を養います。理想的な時間配分

「筋トレ(15分)→ウォーキング(30分)」の順で行うのが、筋肉を合成するスイッチを入れる好ましい順番です。

図4

高齢者が自宅でできる簡単筋トレ

1. スロースクワット

秒数を声出しながら ゆっくり行う (4秒かけて下げ、4秒かけて上げる)

椅子に触れるくらいまで

膝が前に出すぎない



2. かかと上げ(カーフレイズ)

かかとを上げる

バランスを取る (椅子を持つ)

ふくらはぎを意識



3. フロントランジ

一步前へ踏み出す

一步前へ踏み出す

姿勢をまっすぐに

交互に行う



4. 壁プッシュアップ(腕立て伏せ)

壁に手をつく

腕を曲げ伸ばし

負荷を調整 (足の位置)



結びに

予防こそが、唯一の「特效薬」である

サルコペニアやフレイルは、病院の待合室で座っていても解決しません。医師である私たちができるのは、きつかけを与えることだけです。実際に自分の足腰を守り、家族との楽しい時間を守り、自立した人生を完走できるかどうかは、今日、あなたが何を口にし、どれだけ身体を動かすかにかかっています。

「年を取ったから」という思い込みを捨て、今日から一步を踏み出しましょう。皆様の「予防」への挑戦を、私たちは心から応援しています。



放射線科って どんなところ？

放射線科 部長 森永 圭吾



放射線科は病院内の一部門ですが、内科や外科などの一般診療科を支援する科であり、患者さんが直接かわる科ではありません。このためなじみは薄いかもありません。放射線科には大きく分けて診断(画像診断)と治療があります。

画像診断：X線(いわゆるレントゲン写真)、CT、MRI、核医学検査(PETなど)を用いて、体の中を画像で調べて病気を見つける業務です。他の診療科の正確な診断を支え、適切な治療方針を決める助けとなります。撮像方法によりそれぞれ特徴があり、目的によって使い分けられます。

レントゲンは最も基本的な検査で、胸や骨の状態を短時間で確認できます。健康診断で撮影する胸部レントゲンもこれにあたります。

CTは放射線を用いて体を輪切りにしたような画像を作る検査で、より詳しく内部の構造を確認できます。救急の現場でもよく使われます。

MRIは磁石の力を使って、臓器の性状を詳しく調べるのが得意です。放射線を使わないという特徴もあり、低侵襲で体の内部を観察できるため、患者さんへの体の負担が少ないという利点があります。

CTとMRIは画像の得意分野が異なり、CTはより速く撮像ができる細かい画像を作るのが得意であり、MRIは性状をより詳しく見ることができます。その一方でCTは放射線被ばくがあること、MRIは撮像に時間がかかることや撮像範囲が狭いこと、撮像時の騒音、機器の閉所感などの欠点があり、それぞれの利点を生かせる様に使い分けています。

放射線治療：がんなどの病変に放射線を照射して治療するもので、手術や抗がん剤と並ぶがん治療の三本柱のひとつに分けられます(当院ではこの放射線治療は現在行っておりません)。

また放射線科にはI¹²⁵R(Interventional Radiology:画像下

治療)という、カテーテルという細い管を用いて体の中の血管の状態を詳しく調べたり、そのまま治療を行ったりする領域があり、診断と治療の間に位置する分野とも言えます。適応としては、肝臓がんなどの腫瘍に対して抗がん剤の注入や、がんを栄養する血管を詰めてがん組織を兵糧攻めするなどがあります。また血管が狭くなっている場合に風船(バルーン)で広げたり、狭い部分にステントと呼ばれる金属の筒を入れて血流を改善します。出血している病変(事故など外傷による出血や、腫瘍などから)の出血等、様々な場合があります(中には、特殊な物質で血管をふさいで止血(塞栓術)します。この様に

全身広域の種々の病変に対し、その間際までカテーテルを進めて診断、治療ができるため、全身的な薬物治療や手術などの治療法に対して身体への負担、侵襲が少ないという利点があります(頭部に対しては脳外科、心臓に対しては循環器内科など、臓器により担当科が異なります)。





放射線診断で見つける病気

放射線科が関わる病気は、特定の臓器に限らず全身に及びます。画像検査はさまざまな病気の発見に役立つため、多くの診療科と連携しています。

頭の検査では、脳梗塞や脳出血といった緊急性の高い病気（いわゆる脳卒中）の迅速な診断や、脳の腫瘍の診断などが対象となります。特に脳梗塞は時間との勝負であり、早期発見がその後の回復に大きく影響します。

胸部の検査では、肺炎や肺がん、肺気腫、肺の虚脱（無気肺）などの呼吸器の病気が見つかります。風邪のような症状でも実は肺に炎症が起きていることや、さらにはまれに腫瘍などの病気が隠れていることもあり、画像で初めてわかることもあります。その他にも心臓の評価や胸に水がたまっていないか（胸水）などもわかります。

お腹では、肝臓や胆嚢、膵臓、腎臓、尿路、胃や腸管など多くの臓器において、おのおの炎症や腫瘍、

結石や出血など多くの病気について詳しく調べられます。痛みなどの症状の原因がはっきりしない場合でも、画像検査によって明らかになることが多々あります。また通常超音波検査が主体となる、お腹の中の赤ちゃんの評価なども行うことがあります。

骨や関節、筋肉の病気も重要な対象です。転倒後の骨折などだけでなく、骨がもろくなる病気や関節の炎症、変形なども画像から評価できます。たとえば腰痛ひとつにしても、椎間板ヘルニアによるものなのか、尿路の結石によるものかなどの鑑別も可能となります。これら骨や関節、筋肉においては、脳神経領域とあわせMRI検査が得意分野です。

がんの診断においても放射線診断科は非常に重要であり、がんがあるかどうかだけでなく、どのくらい広がっているか、治療の効果が出ているかなども画像で評価する部分が大きいです。

放射線は安全なの？

「放射線」と聞くと不安を感じる方も少なくありません。しかし医療で使われる放射線は厳密に管理され安全性に十分配慮されており、放射線検査から受ける患者さんへの利益（メリット）が、放射線による身体への負担（リスク）を上回る場合のみに使用されます。この考え方（医療行為によるメリットがリスクを上回る）は放射線のみならず、当院における他の諸検査や治療でも守られており、安心して受診していただけます。



まとめ

放射線科は、体の中の情報を画像として可視化し、病気の発見や正確な診断を支える重要な診療科です。患者さん自身が直接関わる時間は短いかもしれませんが、その検査結果は治療方針を左右する大切な情報になります。病気が早期に発見され適切な治療につながる様、当院放射線科はこれからも患者さんの利益のためにつとめてまいります。





特定行為看護師として
救急医療に貢献
するために

看護師
宮内 里奈

私は小山記念病院に勤務して20年になります。これまで外来や救急の現場で多くの患者様と関わりながら、家族や同僚に支えられて看護師としての経験を積んできました。日々の診療の中で、地域の方々に温かいお言葉をかけていただくことも多く、そのたびに「この地域の医療に少しでも役に立ちたい」と考えていました。

当院は、二次救急であり、看護基準7対1の急性期病院に位置しています。年間3600台を超える救急車の受け入れを行い、循環器、脳神経外科、整形外科においてはホットラインを設けており緊急を要する患者様の治療、対応を行っています。その中で、私は現在救急外来で勤務をしています。日中は、医師1〜2名、看護師は2〜3名で患者を受け入れる体制となっていますが、重症者が重なる診療が滞ってしまうことも少なくありません。このような

状況が背景にあり私は去年「看護師特定行為研修」を修了しました。

看護師特定行為とは、超高齢化社会の到来に伴い2015年に創設され、医師があらかじめ作成した手順書に基づき、専門的な研修を受けた看護師が一定の医療行為を自ら判断して迅速に行える制度です。これにより、医療チームの中で看護師がより専門的な役割を担い、患者様に対して迅速な医療を提供できるようになります。私が習得した血液ガス分析に関連する特定行為では医師の代わりに患者様の動脈から血液を採取し、体の中の酸素や二酸化炭素などの状態から呼吸や心臓の動き、血液中のバランスを詳しく知るための重要な検査であり、特に呼吸が苦しい方や、緊急性がある患者様の状態を迅速に把握するために役立ちます。救急外来では患者様の状態が短時間で大きく変化することもあります。その

ため、看護師が患者様の状態を素早く観察し、必要な検査や処置につなげることがとても大切です。特定行為の知識と技術を身につけたことで、これまで以上に医師やスタッフと連携しながら、患者様の診察に関わることができるようになりました。

救急外来を受診される患者様やご家族様は不安な気持ちを抱えていることが少なくありません。私はこれからも患者様一人一人の声に耳を傾け、安心して診療を受けていただけるような看護を大切にしていきたいと考えています。そして、特定行為看護師としての知識と技術をさらに磨きながら、救急外来での迅速な対応や患者様の状態の早期判断に積極的に関わっていききたいと考えています。また、研修で学んだことを現場で活かし、必要な検査や処置が安全かつ患者様への苦痛を最小限に実施できる看護師でありたいと思

ます。そして、ご家族様に寄り添いながらチームに情報をつなぐ役割を果たしていきたいと考えています。また、自分自身が学んだことを同じ部署のスタッフだけでなく、院内全体で伝達を行い、共に学び続けられる環境づくりに力も注いでいきたいと考えています。

最後に、これからも小山記念病院の一員として救急医療の現場で地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



医 療 相 談 室

医療相談室は、 あなたの“困った”に 寄り添う窓口です

病気やけがの治療は、医師や看護師だけで進むものではありません。
治療の選択、退院後の生活、家族の介護、仕事との両立、経済的な不安…。
医療のそばには、いつもさまざまな悩みや迷いがつきものです。
当院の「医療相談室」は、そうした市民のみなさまの不安や疑問に寄り添い、
安心して医療を受けられるよう支援する窓口です

どんな相談ができるのか？

医療相談室には、医療ソーシャルワーカー（MSW）や看護師
など、専門の相談員が常駐しています。相談内容は多岐に
わたり、たとえば次のようなご相談をお受けしています。

がんと診断され、 どうしたらよいかわからない



がん相談では、治療の選択肢や生活への影響、仕事との両立、家族への伝え方など、患者さんとご家族が抱える不安に寄り添います。また、セカンドオピニオンを希望される方には、必要な情報整理や受診先の案内、主治医への相談方法なども丁寧にお手伝いします。

退院後の生活が不安



自宅に戻る準備、訪問看護やリハビリの利用、家族の負担軽減など、退院支援も重要な役割です。地域の医療機関や介護サービスと連携し、患者さんが安心して生活できる環境づくりを一緒に考えます。

介護が難しくなってきた

自宅での介護が限界に感じる、介護保険サービスの使い方がわからない、施設入所を検討したいなど、介護に関する悩みは年々増えています。相談室では、制度の説明からサービス利用の調整、地域の支援機関との連携まで、状況に応じてサポートします。



医療費や生活費が心配

高額療養費制度や障害福祉サービス、各種助成制度など、経済的な支援制度は複雑でわかりにくいものです。相談室では、利用できる制度の紹介や申請のサポートを行い、安心して治療を続けられるよう支援します。



相談は困った時に、 いつでも

医療相談室は、病気の種類や年齢に関係なく、どなたでも利用できます。

「こんなこと相談していいのかな」と迷う必要はありません。

むしろ、早い段階で相談していただくことで、より良い選択肢が見つかることが多くあります。

相談は無料で、秘密は厳守します。

ご本人だけでなく、ご家族からの相談も歓迎しています。

市民のみなさまへ

医療は、患者さんと医療者だけでなく、地域全体で支えるものです。医療相談室は、みなさまが安心して治療を受け、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるための「つなぎ役」として活動しています。不安や疑問を抱えたままにせず、どうぞお気軽にご相談ください。あなたの一歩を、私たちがしっかり支えます。

日中は暖かくなり、過ごしやすい気候の春。しかし「疲れが取れない」「体がだるい」「よく眠れない」などの不調を感じることはありませんか？春に起こる不調は自律神経の乱れが一因だと考えられています。

自律神経とは

自律神経は体の状態を整える働きのある神経で、活動する時に働く「交感神経」と休息する時に働く「副交感神経」が切り替わることで体の状態を調整しています。春は寒暖差や新生活のスタートで環境の変化が多い時期です。様々な要因が重なると自律神経が乱れ不調を招きやすくなります。

春の体調不良はなぜおこる？食事から自律神経を整える

GABA (γ-アミノ酪酸)

神経の高ぶりを抑え、リラックスさせる作用が期待されています。

トマト、メロン、納豆・キムチなどの発酵食品、玄米等

ビタミンB12

神経細胞の維持や、神経の機能を整える働きがあります。

しじみ、あさり、レバー、さば等

ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える役割があり、神経細胞へのエネルギー供給を助けます。

豚肉、玄米、大豆等

自律神経を整えるためにおすすめの栄養素と食品

ビタミンB6

セロトニンやGABAなどの生成に必要となります。

まぐろ、かつお、鶏肉、バナナ等

マグネシウム

神経の興奮を抑え、リラックスを促す作用があります。

わかめ、ひじき、ほうれん草、大豆、アーモンド等

トリプトファン

ストレス抑制や、リラックス作用のあるセロトニンの材料となり、自律神経のバランス調整に役立ちます。

大豆、牛乳、チーズ、かつお、まぐろ、鶏肉、ごま等

健康管理
センターからの
お知らせ

带状疱疹から身を守る確かな一歩

ワクチンによる 予防の重要性

健康管理センター 部長 佐藤博之

带状疱疹という疾病をご存じでしょうか？

带状疱疹は「昔かかった水ぼうそうのウイルス」が再び暴れ出すことで起こります。

免疫力が落ちたタイミング(加齢・疲労・ストレスなど)が感染契機となり、
神経に沿ってピリピリした痛み → 赤い発疹 → 水ぶくれが帯状に現れるのが典型的な病状です。

誰にでも起こり得る病気なので、早めの気づきがとても大切です。

しかし、ワクチン接種により带状疱疹そのものの発症と、
最も問題となる**带状疱疹後神経痛(PHN)**を大幅に減らせる、非常に有効な予防手段です。

また、定期接種の対象となっており助成が受けられる制度があり、
全国の自治体の**带状疱疹ワクチンの助成制度**があります。

なお助成内容は自治体により異なりますので、
必ずご自身でお住まいの自治体または医療機関にご確認ください。

以下QRコード読み取りにて詳しい情報の
閲覧ができます。ぜひお読みになって下さい。



带状疱疹予防.jp

出典: グラクソスミスクライン株式会社 带状疱疹予防.jp

当センターでは“組換えワクチン”での
予防接種を行っています。

有効性は50歳以上の成人:97.2%、
50~59歳:96.6%、60~69歳:97.4%、
70歳以上:97.9%と
なっています。



AI電話でお受けいたします!

健診予約、婦人科検診予約、予防接種予約、
予約の変更・キャンセル・確認、その他の問い合わせ

050-1725-3302

月~金曜日 8:30~15:00 / 土曜日 8:30~12:00

※日・祝祭日・年末年始・創立記念日は受け付け不可

4月より

12名の常勤医師が赴任いたしました

産婦人科

しみず かえ
清水 加恵

産婦人科

こん つばさ
今 翼

呼吸器内科

ひらの めぐみ
平野 愛

循環器科

くにもと えりな
國本 恵理奈

循環器科

いせき あやの
井關 彩乃

泌尿器科

ゆうき ひろし
結城 鴻志

整形外科

たかすぎ たろう
高杉 太郎

整形外科

こばやし ともすけ
小林 知資

腎臓内科

しばさき のりひろ
柴崎 議皓

糖尿病内科

しむら こうへい
志村 浩平

糖尿病内科

いたばし こうじ
板橋 鴻司

臨床研修医

たかさわ あきと
高澤 秋人

新任医師を迎え、医療体制の構築をしていきます。

1

患者様の
意思を尊重した、
安心安全で
質の高い医療の
実践

2

より専門性の
高いがん治療の
提供

3

救急医療の充実

4

分かり合える
地域医療
連携体制の構築

5

品格のある
医療人の育成

当院周辺のバス時刻表

公共交通機関をご利用ください



■鹿嶋コミュニティバス【中央線】

大人:300円 小学生:150円 (未就学児無料) いずれも現金のみ

鹿島 (高松緑地公園) 行き

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
7:05	7:44	7:49	8:03	8:13
9:35	10:14	10:19	10:33	10:43
10:35	11:14	11:19	11:33	11:43
14:45	15:24	15:29	15:43	15:53

大野 (鹿島灘駅) 行き

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
9:06	9:16	9:30	9:35	10:15
11:36	11:46	12:00	12:05	12:45
13:16	13:26	13:40	13:45	14:25
16:46	16:56	17:10	17:15	17:55

■鹿嶋コミュニティバス【湖岸海岸線】

大人:300円 小学生:150円 (未就学児無料) いずれも現金のみ

湖岸回り (湖岸→海岸)

鹿島灘駅	小山記念病院	鹿島神宮駅	チェリオ・イオン	市役所前
—	8:14	8:19	8:29	8:37
11:45	12:33	12:38	12:48	12:56
14:45	15:24	15:29	15:39	15:47

海岸回り (海岸→湖岸)

市役所前	チェリオ・イオン	鹿島神宮駅	小山記念病院	鹿島灘駅
8:18	8:26	8:36	8:41	9:19
10:43	10:51	11:01	11:06	11:44
14:18	14:26	14:36	14:41	15:19



■鹿行広域バス【神宮あやめ白帆ライン】

200円~500円 一部便で交通系ICカード (Suica, PASMOなど) 利用可能

麻生庁舎→チェリオ・イオン

麻生庁舎	潮来駅	水郷潮来 バスターミナル	鹿島神宮駅	小山 記念病院	チェリオ・イオン
7:15	7:36	7:45	8:10	8:15	—
8:00	8:29	8:38	9:03	9:08	9:29
9:10	9:39	9:48	10:13	10:18	10:39
10:40	11:15	11:26	11:54	11:59	12:20
12:45	13:20	13:31	13:59	14:04	14:25

チェリオ・イオン→麻生庁舎

チェリオ・イオン	小山 記念病院	鹿島神宮駅	水郷潮来 バスターミナル	潮来駅	麻生庁舎
9:50	10:03	10:09	10:33	10:43	11:25
11:45	11:58	12:04	12:28	12:38	13:10
13:55	14:08	14:14	14:38	14:48	15:30
15:40	15:53	15:59	16:23	16:33	17:15
16:50	17:03	17:09	17:33	17:43	18:25

※時刻表については抜粋して記載しております。詳細については、鹿嶋市政策秘書課(電話 0299-82-2911)へお問い合わせください。



小山記念病院

認知症専門外来

2026年4月より

認知症は「早く気づくこと」がとても大切です。



医師 佐藤 弘茂

このような症状が気になる方へ

同じことを何度も聞く

約束や予定を忘れる

以前出来ていたことが出来なくなった

怒りっぽくなった住格が変わった

診療日時

診療時間 月 火 水 木 金 土

9:00~13:00 / / / / / ●

※診察日は第2週の土曜日のみとなります。

[完全予約制]

※事前に当院の脳神経外科の受診が必要となります。

ご挨拶

認知症外来は、MCI（軽度認知障害）や認知症を専門に診療を行う外来です。専門医による診察・検査を行い、早期診断と適切な治療、生活支援を行っています。「もの忘れが気になる」「日常生活の簡単なことができなくなった。」と感じたら、年のせいとあきらめずに早めのご相談をおすすめします。ご本人はもちろん、ご家族からのご相談も受け付けています。お気軽にご相談ください。

医師の専門資格

日本認知症学会 専門医・指導医／認知症サポート医

日本脳神経外科学会 専門医／日本頭痛学会 専門医

日本医師会認定産業医／日本医師会認定健康スポーツ医

日本体育協会公認スポーツドクター／身体障害者福祉法指定医