

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス  
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き  
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス  
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。  
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。  
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。  
※ 災害等があった際運休する場合もございます。

アクセスマップ



〈32+〉健康意識育成マガジン

# さにたす

Vol.05

M 座間総合病院

みんなを、笑顔に。



職員の笑顔を通して、  
地域の暮らし・医療・介護を  
つなぎます。

〈紹介専用受付〉  
始めました!

患者サポートセンター

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

## 座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1  
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/>

診療科

総合診療科	一般内科	糖尿病内科	循環器内科
神経内科	漢方内科	小児科	外科
整形外科	リハビリテーション科	脳神経外科	形成外科
皮膚科	泌尿器科	眼科	耳鼻咽喉科
婦人科	麻酔科	放射線科	リウマチ科
人工関節・リウマチセンター			

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30  
土曜日 8:00～11:30  
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00  
土曜日 9:00～12:00  
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

2023年12月発行

「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス《sanitas》とを掛け合わせた造語です。



さまりん  
©座間市

特集

子宮筋腫を  
開腹しないで治療する

— 子宮動脈塞栓術(UAE) —

座間総合病院 放射線科 (IVR担当) 部長 瀧康紀

リハビリ体操

自宅で出来る筋力強化体操

## 子宮筋腫とは？

子宮にできる平滑筋腫(良性腫瘍で、腫瘍の中では最も多い、頻度が高いもの)のことです。

子宮筋腫の原因はまだ不明な部分も多く解明はされていませんが、罹患率は30歳以上の女性であれば30%の確率になります。現段階では予防法はありません。

## 子宮筋腫ができたらどうなるの？

①過多月経、②月経痛、③圧迫症状・頻尿・便秘などをもたらします。人によっては太ったと感じる人も…。

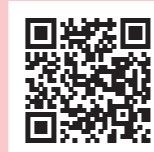
## 治療法は確立されている

- 子宮を全摘する方法 … 再発しない根治的な治療
- 子宮を残して治療する子宮温存療法 … 長期的には再発する可能性のある治療

子宮筋腫のお悩み、放射線科にてお気軽にご相談ください。

JMA 座間総合病院 予約専用ダイヤル TEL 046-251-8000

〈予約受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00



UAE特設サイト

特集

# 子宮筋腫を

# 開腹しないで治療する

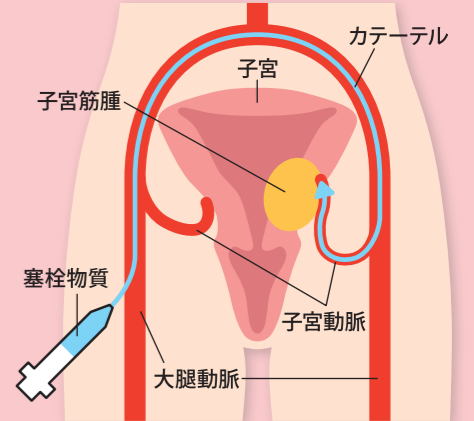
座間総合病院 放射線科 (IVR担当) 部長 瀧康紀

## 子宮動脈塞栓術(UAE)

## 子宮動脈塞栓術(UAE)は子宮温存療法

子宮動脈塞栓術(UAE)では、足の付け根からカテーテルを入れ、子宮動脈に誘導していき、そして塞栓物質を流します。塞栓物質は血流によって筋腫を養っている血管を止めます。それによって筋腫が縮小していくという治療法です。

なぜ、子宮全摘出ではなく子宮温存療法を希望する方が多いかというと、ライフスタイルの変化で、子宮温存療法を希望する女性が増えたことが要因として挙げられます。



## UAEの利点と欠点

### 〈利点〉

- 局所麻酔で施行(2泊3日～)
- 入院期間の短縮、早期社会復帰(UAE後1週間でデスクワーク可能、2週間で運動可能)
- 腹部に手術痕が残らない
- 子宮温存
- 筋腫の数に関係なく施行可能
- 何度でもできる
- 腹腔に癒着ができてにくい
- 費用負担が少ない

### 〈欠点〉

- ✕ 微量だが放射線の被ばくがある
- ✕ 病理組織が得にくい
- ✕ 長期的には再発があり得る(5年で10%くらい)

### ● UAE後の痛みは？

UAEは痛いと言われていますが、前もって鎮痛剤を持続的に皮下に入れることで、術後の疼痛はほとんどなくなるようにコントロールができます。

リハビリテーション科

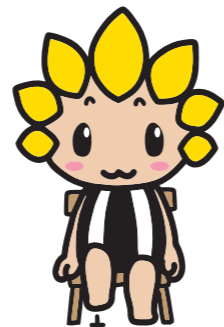
## リハビリ体操

### 自宅で出来る筋力強化体操

筋肉は年齢とともに衰えていくものですが、鍛えれば改善することができます。少しずつでもいいので、自分のできる範囲で毎日続けてみましょう。

### 1 椅子に座って もも上げ運動

背筋を伸ばして椅子に座ります。足を10cmくらい上げ、3秒静止し、下ろします。左右交互に5回行います。



**ポイント** 背筋をのばした状態で足を上げましょう。

**効果** 太腿を上げる筋肉(腸腰筋)の強化

### 2 椅子に座って 膝伸ばし運動

片脚ずつ膝をまっすぐに伸ばします。膝を伸ばした状態で3秒静止し、下ろします。左右交互に5回行います。



**ポイント** 膝を伸ばした状態で力強くキープしましょう。

**効果** 膝を伸ばす筋肉(大腿四頭筋)の強化

### 3 壁を使って もも上げ運動

壁に手をつき、腕を伸ばした状態で、太腿を上げます。太腿を上げた状態で3秒静止し、下ろします。左右交互に5回行います。

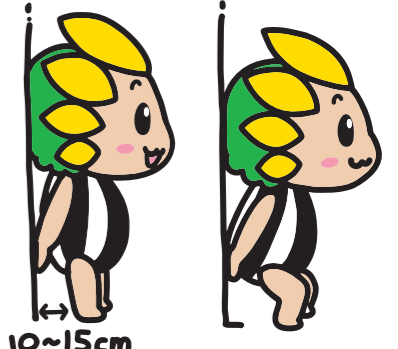


**ポイント** 太腿と床が水平になるように行いましょう。

**効果** 太腿を上げる筋肉(腸腰筋)の強化

### 4 壁を使って スクワット運動

壁に背をつけ寄りかかり、足は肩幅に開いて立ちます。無理のない範囲で腰を下ろし、その状態で3秒静止し、立った状態に戻ります。ゆっくりと5回行います。



**ポイント** 手のひらは壁につけたまま、バランスをとります。

**効果** お尻(大殿筋)と膝(大腿四頭筋)の筋力強化