

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.06

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	外科	整形外科
救急科	小児科	皮膚科	眼科
放射線科・IVR科	脳神経外科	リハビリテーション科	循環器内科
糖尿病内科	神経内科	形成外科	耳鼻咽喉科
泌尿器科	婦人科	麻酔科	歯科
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

リハビリ体操
やってみよう! 体幹トレーニング!

特集

「がんって何? 手術が必要?」
「ご存じですか?」
「鼠径ヘルニア」

座間総合病院 副院長・外科系診療部部长 萩原英之



さむらひ
©座間市

2024年6月発行

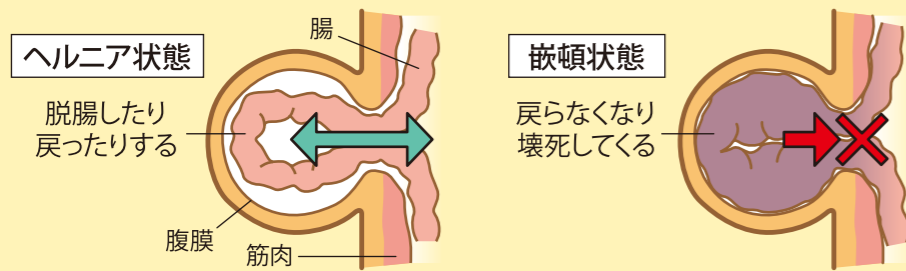
「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス《sanitas》とを掛け合わせた造語です。

鼠径ヘルニアとは？

「鼠径ヘルニア」という病気をご存じですか？ 脱腸といえば分かりやすいですね。

鼠径ヘルニアには、小児の鼠径ヘルニアと成人の鼠径ヘルニアがありますが、小児の鼠径ヘルニアは先天性です。それに対して成人の鼠径ヘルニアは、加齢や無理な力で腹壁が緩むことによって起こります。緩んでできた欠損部の穴から重力や腹圧で内臓(腸、膀胱や卵巣など)が脱出します。

放置すると、次第に大きくなったり、運悪く戻らなくなると(嵌頓)、出口で腸が締め付けられ腐ってしまい、緊急手術で腸切除に至ることもあります。



どうやって治すの？

穴から臓器が脱出するという物理的な病気ですから、根治法は手術しかありません。

鼠径ヘルニアの手術は、ヘルニア修復術といい、薄い人工膜(メッシュ)を腹壁の下に入れて穴を塞ぎ、壁を補強する手術です。

特集

「がんって何？ 手術が必要？」

ご存じですか？「鼠径ヘルニア」

座間総合病院 副院長・外科系診療部部长 萩原英之

手術法は大きく分けて2通り

鼠径ヘルニアの手術法には、大きく分けて2通りの方法があります。

- ① 1つは鼠径部切開法といい、ヘルニアの出ている部分を4~5cm切って、前から腹壁の下にメッシュを入れる方法。
- ② そして今多く行われているのが腹腔鏡下ヘルニア修復術です。これは臍からカメラを入れその横に小さな穴を2つ開けそこから器械を入れて見ながらメッシュを置いてくる方法です。それぞれ利点欠点がありますが、腹腔鏡の利点は解剖を確認しながら手術をするため、きちんとメッシュを引けることや圧倒的に出血が少ないこと、そして何より傷が小さいので患者さんの苦痛が少ないことです。それに対して肺機能などが悪く全身麻酔ができない患者さんには、腰椎麻酔で鼠径部切開法を選択します。

早めの治療をお勧めします。

放置するとリスクもあり、何より毎日違和感とともに過ごさなければなりませんので、なるべく早めに治療をお受けになることをお勧めします。

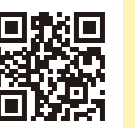
座間総合病院では年間130~190例の鼠径ヘルニア手術を行っており、約90%が腹腔鏡下手術です。手術時間は1~1.5時間、入院期間は3~4日間です。

手術をご希望される方や症状に不安のある方は、お気軽に外科外来を受診ください。

腹部の心配・お悩みは、外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



座間総合病院 ホームページ

リハビリテーション科

リハビリ体操

やってみよう！体幹トレーニング！

体幹とは、顔・腕・足以外の部分である、体の中心部を指す言葉です。体幹の筋肉を強化すると、姿勢を楽に保ち、安定して運動ができるようになります。

※無理のない範囲で運動を試してください。

1 クランチ



- 仰向けになり膝を90°に曲げ、腰の下に手を指し込みます。
- 手に軽く圧がかかる状態にし、おへそをのぞき込むように頭を上げます。
- 1~2秒キープした後、ゆっくりと戻します。(何度か繰り返す)

ポイント 呼吸を止めずにゆっくりとやりましょう！

2 レッグレイズ



- 仰向けになり膝を90°に曲げ、腰の下に手を指し込みます。
- 手に軽く圧がかかる状態にし、交互に太ももを10cm上げます。
- 交互に10回繰り返します。

ポイント 常時手に圧をかけ、お腹の力を入れましょう！

3 プランク



- うつ伏せの状態の前腕、肘、つま先を床につけて身体を浮かせます。
- 肩からかかとまで、身体が一直線になるようにします。(姿勢がきつい場合は膝をつけてもよい)
- この姿勢を10秒間キープします。

ポイント 頭が下がったり、お尻が上がったり、腰が反ったりしないように意識しましょう！