



アウンタル

上尾中央総合病院 広報誌

～愛し愛される病院を目指して～

VOL.10

平成19年8月15日 発行



今回のトピックス

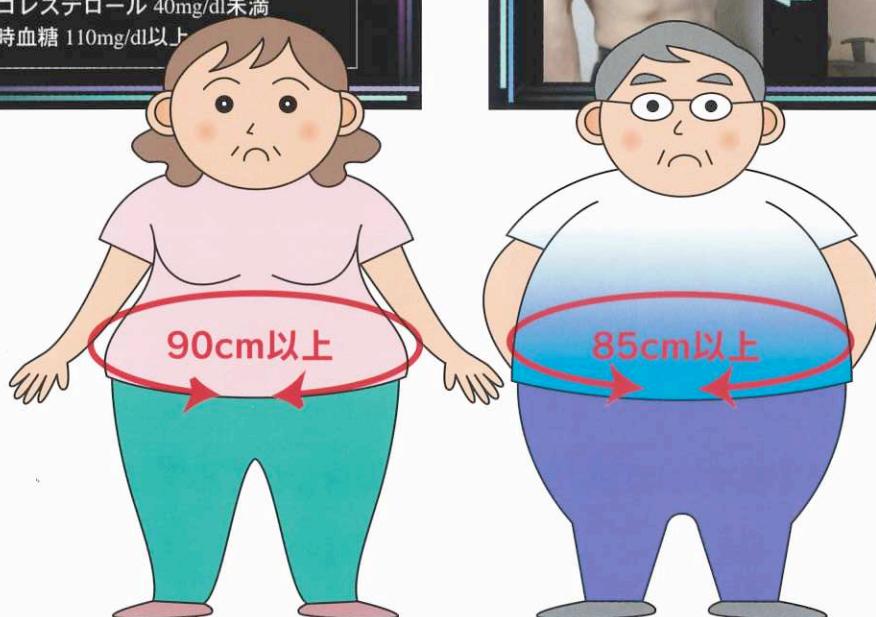
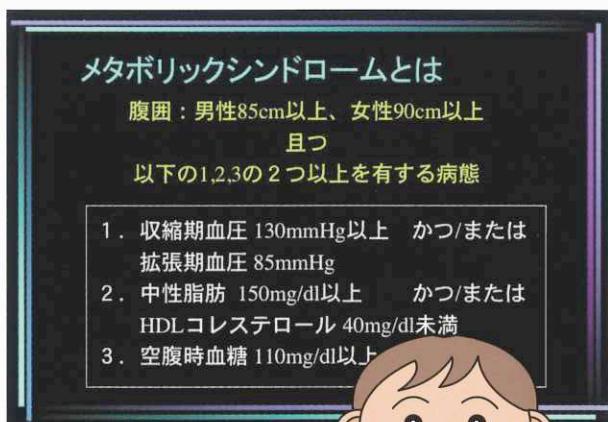
— メタボリックシンドローム —

について

生活習慣病センター長
橋本佳明

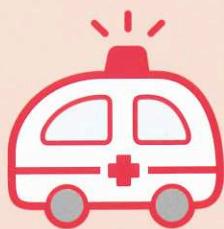
“最近お腹の脂肪が気になる” “仕事が忙しく運動をしていない” “夕食をつい食べ過ぎてしまう” という方はいらっしゃいませんか？ まずお臍の高さで腹囲を測定してみてください。男性は85cm以上、女性は90cm以上あればメタボリックシンドロームの恐れがあります。メタボリックシンドロームを放置すると恐ろしい心筋梗塞や脳梗塞が高率に発症してきます。

治療の基本は食事療法や運動療法でお腹をスマートにすることです。現在の日本は食物が豊富でつい食べ過ぎてしまいます。また、車やエレベーター、エスカレーターなどの文明の利器をどこでも利用でき、日常生活における運動量が少なくなっているのが現状です。地球上には飢餓で亡くなる人が多くいます。健康を害する誘惑に負けそうになったときにはそういう人々のことを思い出し、如何に私たちが恵まれているかをあらためて思い起こしてみてください。





食中毒注意報



暑い夏場は、ノロウィルスをはじめ様々な食中毒が起こりやすい時期です
今回は食中毒にならないためのポイントをご紹介します

食中毒予防の三原則

菌をつけない

手洗いや食品の
保管をきちんとすると



手洗いは
食中毒予防の
基本です♪

菌を増やさない

早めに食べる
冷蔵(凍)保存する



菌をやっつける

中心温度75°Cで
1分以上加熱
調理器具などの殺菌・消毒



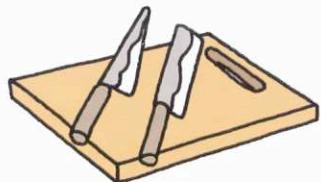
料理するときの心得

- ① 鶏肉は十分に加熱してから食べましょう。(湯通しだけでは菌は死滅しません)
- ② 卵は75°C以上で1分以上加熱して下さい。また、ひび割れた卵は避け、溶いた卵はすぐに使い切るようにしましょう(冷蔵保存はしないでね)。
- ③ 魚は真水で洗い、よく焼いてから食べましょう。
お刺身を買ったら、すぐに冷蔵庫保管して早めに食べきりましょう。
- ④ 手荒れ・切り傷がある場合は、素手での料理は避けましょう。
- ⑤ 肉の生食は、「生食用」と表示のあるものだけにして下さい。
- ⑥ カレーや煮物など、加熱調理した食品は室温放置せずに、早めに食べ切りましょう。

いつでも どこでも 清潔に

清潔な調理器具

ふきんやスポンジ・たわし
まな板・包丁など清潔に!!



清潔な施設

調理台・流し
ガスレンジ・フードなど



清潔な身支度

エプロンでは手は拭かない
爪を切る・時計や指輪はしない



ちょっとした心がけで食中毒は防げられます! 参考にしてみてはいかがでしょうか?

地域医療連携の推進にご協力いただいている先生方

「地域医療連携とは？」

地域医療連携とは、地域の医療機関が自らの施設の設備や地域の医療状況に応じて、診療内容・医療機関の分担や専門化を進め、各医療機関が相互に円滑な連携を図り、専門的機能を最大限有効に提供することを目的としています。当院は、地域の医療機関との連携を推進しており、様々な医療機関と連携することで、より質の高い医療を効果的に地域の皆様に提供することが可能になると考えております。この医療連携にご協力いただいている医療機関をご紹介させていただきます。

関口医院

整形外科・内科・小児科・リハビリテーション科・眼科

住所: 上尾市平方4422-2

TEL: 048-726-0435

当院は明治30年に開院し今年で110年目になります。私は昨年当院を引き継いで4代目になります。場所は西上尾第二団地の南西角にあります。従来の内科、小児科のほかに整形外科、リハビリテーション科、眼科を開設致しました。整形外科の専門診療、内科・小児科の一般診療、生活習慣病、骨ドック、リハビリ(理学療法)などを行います。眼科は一般診療のほか、専門の小児斜視弱視外来も行います。

骨折、捻挫、打撲、切り傷、擦り傷、関節痛、しびれ、腰痛、風邪、腹痛などの急性疾患に気軽にかかる医院を目指しています。予防接種、市の健診の方もお越しください。

皆様へ

当院は皆様のかかりつけ医として、病気の際もできる限り普段と変わらぬ生活が送れるよう、医療を通じてお役に立ちたいと考えております。また、皆様に快適に通院・治療していただくためにスタッフ一同尽力する所存です。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:00	○	○	○	/	○	/	/

詳細は <http://www.ne.jp/asahi/sekiguchi/clinic/>

◎眼科併診



院長 関口 俊二

眼科医 関口 悟子



吉岡医院

内科・循環器科・外科・リハビリテーション科

住所: 埼玉県上尾市大字原市431-3

TEL: 048-720-7100

平成12年9月に、ニューシャトル原市駅から徒歩3分のところに開業しました。

診療科は内科・循環器科・外科・リハビリテーション科です。患者さんは、近隣の高齢者の方が中心であり、「町医者」としての診療が大部分です。

専門分野である循環器では、心エコー・頸動脈エコー、トレッドミル、ホルター心電図などの検査も行っております。

皆様へ

「愛し愛される医院」をモットーに診療を行っております。
お気軽に受診していただけるようお待ちしております。



院長 吉岡 行雄



受付時間	月、	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
15:00~18:30	○	○	/	○	○	/	/

患者権利章典

(患者さまの権利と責務)

当院は、『高度な医療で愛し愛される病院』を理念に、全ての患者さまに対して、高度で安全な医療を平等に提供させていただくよう心掛けております。

いつでも患者さまが医療の主体である為に、このたび「患者権利章典」を制定し明文化いたしました。

今後さらに、患者さまと当院職員との間に、より深い信頼関係が構築できるよう職員一同、努力してまいります。

平成19年4月1日改
院長 中村 康彦
倫理委員会

① 医療を平等に受ける権利

何人も平等に医療を受ける権利があります。

② 十分な説明を受ける権利 (説明と同意および理解と選択の権利)

検査成績、診断、治療方法、今後の見通し等についてわかり易い言葉や方法で、知りたいことに対し十分な説明を受ける権利があります。そのうえで、治療方法等を自分の意思で選択または拒否する権利と責務があります。

③ プライバシーが守られる権利 (個人情報の保護)

診療の過程で得られる個人情報の秘密が守られます。個人情報は当院のコンプライアンス・プログラムにのっとり適切に管理します。

④ カルテを知る権利 (個人情報の開示)

自分の診療に関する情報に対して、知る権利があります。当院の定めるところの形式にしたがい、カルテ開示請求が行えます。

⑤ セカンドオピニオンを受ける権利 (情報収集の権利)

他の医師の意見を求める場合は、他の医療機関へ紹介を受ける権利があります。

⑥ 良好で快適な環境で医療を受けられる権利

全ての患者さまは、良好で快適な療養環境のもとに医療を受ける権利があります。

⑦ 健康教育を受ける権利

全ての患者さまは、健康を維持するために必要となる健康教育を受ける権利があります。

⑧ マナーや規則を守る責務

病院内での規則やマナーを守り、他の患者さまの療養環境に支障をきたさないようにする責務があります。

⑨ 自身の情報提供の責務

医療提供者(医師、看護師など)が適切な医療をおこなうために、アレルギーの有無などの患者さま自身の情報を医療提供者に正確に伝える責務があります。

⑩ 権利章典を守る責務

患者さまはこの権利章典の事項を守り、病院と患者さまで権利章典を発展していく責務があります。

●●● 当院主催の教室・実習のご紹介 ●●●

講座・教室名	内 容	開催日時	備 考
生活習慣病教室 (問合せ先:総務課)	病院職員による生活習慣病(糖尿病)についての教室	毎日(土・日・祝日除く) 15:00~16:00	1コース10回構成 参加費無料
すこやか教室 (問合せ先:総務課)	病院職員の講師による、病気や健康に関する講義	毎月1回土曜日 15:00~16:00(予定)	定員:45名 参加費無料
調理実習 (問合せ先:栄養科)	当院の栄養士による糖尿病・肥満の方を対象とした調理実習	隔月第4金曜日	定員:25名(予約制・先着順) 参加費700円

※開催予定は変更になる場合があります。開催日時の詳細は各課までお問い合わせ下さい。

土曜日午後外来診療
終了のお知らせ

平成19年5月より、土曜日は午前診療のみとなり受付は12時までとなります。
大変ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願ひ致します。

医療法人社団 愛友会

上尾中央総合病院

TEL.048-773-1111(代)

〒362-8588

埼玉県上尾市柏座1丁目10番10号

<http://www.ach.or.jp/>

編集
後記

いつも、アウンクルをご覧頂きありがとうございます。

まだまだ暑い日が続いておりますが、体調管理には充分お気をつけください。おかしいな、と思ったら早めに受診されることをお勧めします。

編集長 平原一也

■発行:上尾中央総合病院 ■発行人:中村 康彦
■編集者:平原 一也 ■編集:広報部会
■内容に関するお問い合わせは 総務課広報係まで

文書番号 QIJH004