



アウंकul

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.11

平成19年10月15日発行



今回のトピックス

変形性股関節症

について

整形外科副科長
海田長計

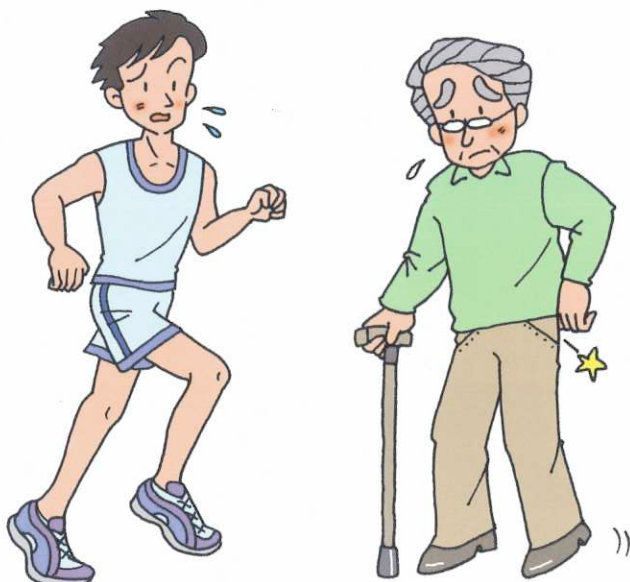
変形性股関節症とは、関節のクッションとなる関節軟骨が老化や磨耗により、骨が破壊もしくは増殖を起こし股関節が変形していく病気です。

変形性股関節症の特徴的な症状は、足のつけ根の痛み・動きの制限・歩行障害の3つです。

ただし、歩行障害や動きの制限は、ある程度、関節の変形が進行した場合に症状が現れることが多いため、初期段階で目安となる症状は「痛み」です。

特徴的な痛みをよく知っておくことが早期発見、早期治療につながります。

はじめは運動したあとや、たくさん歩いたときなどに、太ももの後ろ側やおしりのあたりに痛みや違和感が起こります。そして徐々に痛みが股関節へと移動してきます。



痛み始める年齢は、30歳代後半からしだいに増えてきて、40歳代がもっとも多くなります。痛む部位は股関節だけではなく、腰や膝などにも及びます。

これは変形性股関節症が進行してくると、股関節の負担を軽くしようと、無意識に腰やひざで股関節をかばうためです。股関節の症状の方だけでなく、腰や膝の痛みで悩んでおられる方は一度早めに受診していただき、股関節のチェックをおすすめします。

ボランティアを募集しています

上尾中央総合病院は、ボランティア活動を通じて患者さまとの交流を促進し、地域に開かれた病院を目指しております。「愛し愛される病院」の理念のもとに6つの理念の実行方法をボランティアの方々と共同で進めたいと考えております。ボランティアの方のゆとりある新鮮な雰囲気をもたらすことで、患者さまや職員の助けとなり、励ましになる事と信じております。このような趣旨の病院ボランティア活動に進んで参加される方を、当院は心から歓迎いたします。

お問い合わせは総務課まで

知って得するフリージングテクニック

スーパーの安売りでつuitたくさん買ってしまった食材。
使い切れずに冷蔵庫の奥底で傷んでいた…なんてことはありませんか？
そんな方へおすすめのテクニックです。



どんなものが冷凍できるの？

肉・肉の加工品・魚・練り製品野菜・
漬物、ご飯・パン・麺・和菓子・
洋菓子…
ほとんどの物が冷凍できます。



注意

＜冷凍で品質が変わる食品＞

こんにゃく・豆腐・寒天・ゼリー・牛乳
マヨネーズ・殻ごとの卵

◎冷凍してみましょう

ステップ1

使うときの事を考えて下準備

例) ①唐揚げ用に下味をつける。
②葉野菜をお浸し用に茹でて切っておく。

ステップ2

密封で空気をシャットアウト

・ラップや冷凍容器を利用し食材の酸化を防ぎます。



ステップ3

急速冷凍で美味しさを保つ

・アルミトレイ（お菓子の缶のふたでも代用可能）に乗せる、又はアルミホイルで包むと家庭でも急速冷凍できます。

※美味しく食べる為には買ってきただけ早く冷凍しましょう。冷凍した食品の賞味期限は2週間～1ヶ月です。一度解凍したものを再度冷凍するのは、衛生的によくありません。

◎解凍してみましょう ～方法は3種類、用途に合わせて選びましょう～

方法1

凍ったまま利用

・うまみが逃げず調理時間も短縮できます。
＜適しているもの＞
調理済み冷凍食品・
冷凍野菜など



方法2

自然解凍

・時間のあるときや、解凍するものが少量のとき。冷蔵庫、又は室温で解凍。
＜適しているもの＞
ケーキ・和菓子・納豆など



方法3

レンジで半解凍

・急ぎの時に便利。うまみが逃げないように芯が残るくらいの半解凍にとどめましょう。



フリージングの食材を使った簡単スピードメニュー

豚肉を使って…



そのまま焼くだけの簡単メニュー。

豚肉のみそ漬け（保存3～4週間）

◆材料(2人前)

カツ用豚肉	2枚
みそ	大さじ3
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

◆下ごしらえ

○調味料を混ぜ合わせ、豚肉に塗りラップに包んで冷凍しておく。

◆作り方

①凍ったままフライパンで加熱。両面を弱火でじっくり焼く。

●●フリージングの良い点●●

1. 栄養成分の変化を防ぐ
・新鮮なうちに冷凍してしまった方が、冷蔵での長期保存より栄養成分の変化は少なくて済みます。
2. 経済的
・安売り→下ごしらえ→冷凍の流れで無駄なく節約。
3. 調理時間の短縮
・下ごしらえして冷凍すれば、調理時間が大幅に短縮できます。

ポイントをおさえ、上手にフリージングを活用してみたいがどうか。

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します。

よこづか眼科

眼科

住所：上尾市久保457-8
TEL：048-779-2300

■資格
院長 医学博士、眼科専門医、身体障害者福祉法指定医
副院長 眼科専門医、身体障害者福祉法指定医

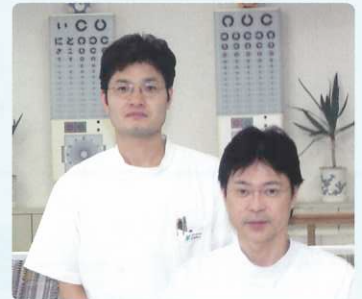
平成11年に開院しました。市内北部、17号バイパス東側に位置しています。眼科一般診療のほか、日帰りの白内障手術や糖尿病網膜症、おび緑内障へのレーザー手術などを行っています。また、コンタクトレンズを使って発生した眼のトラブル、花粉症、ドライアイ、眼精疲労、流涙症等の相談も受付けています。

高齢者の視力低下の大きな原因のひとつである白内障は、症状に差はありますが60歳以上の方のほぼ全員に生じています。人間の感覚の中で、視覚の占める割合は相当大きいものと考えます。例えば、毎日の食事食材をはっきりとみることができるからこそ、楽しいものと思います。当院ではそのような生活の質の向上に少しでも貢献できるよう、日々努力を重ねています。

皆様へ

最新の医療を患者さまに提供するため、また、待ち時間を解消するよう常勤医師2名体制で診療を行っております。駐車場も40台分ご用意しておりますので、お気軽にご来院ください。

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



院長 横塚 健一（右）
副院長 須藤 勝也（左）



西上尾第二団地診療所

内科、リウマチ科、小児科

住所：上尾市小敷谷 77-1 西上尾第二団地3-1-101
TEL：048-725-2367

■資格
日本内科学会認定内科医
日本リウマチ学会認定医

当診療所は昭和45年に西上尾第二団地が建設されると同時に開設されました。平成10年4月に前任の先生から引き継ぎ、早いもので、今年で10年目になります。

専門は内科、特にリウマチ、膠原病ですが、専門性にこだわらず内科系の家庭医として、幅広く患者さまを診療させていただいています。

当院では特に小児科の患者さまの比率が大きく、小児のプライマリーケア、ワクチンなどの公衆衛生業務などに一定の役割を果たしていると自負しております。

小児科も内科も、より高度の医療が必要とされた時は、より専門性の高い病院に、タイミングを誤らずに紹介するように心がけています。

また患者さまの利便性を考え、診察、薬の受け渡し等の待ち時間を最小限にするように努力していますので、どうぞお気軽にお越しください。

皆様へ

内科系の家庭医として、地域のかかりつけ医また気軽に相談ができる医療機関をめざしています。何か少しでも心配なこと、相談したいことがある時はお気軽にお越しください。スタッフ一同、皆様のご期待に応えられるようお待ちしております。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	／	●	●	／
15:00~18:30	●	●	●	／	●	／	／
14:00~16:00						●	



院長 山上 敬司



病院の理念

「高度な医療で愛し愛される病院」

理念の実行方法

1. 地域住民地域医療機関と密着した医療
2. 連携組織による24時間救急体制の実施
3. 何人も平等に医療を受けられる病院
4. 医療人としての自覚と技術向上のための教育
5. 最新鋭医療器械導入による高度な医療
6. 予防医学の推進に向けた健診業務

平成19年度 基本方針

より質の高い医療サービス提供を目指しての挑戦

一、急性期医療の充実と救急医療体制の強化

一、患者満足と職員満足の向上

一、情報の共有化と業務改善

一、患者安全確保と医療の質向上

平成19年1月1日 院長 中村 康彦
上尾中央総合病院 院長代理 徳永 英吉

患者さまからの貴重なご意見から、院内の安全管理また
保安強化のため、夜間休日専用出入口を設置致しました。

運用時間は下記のようになります。

1. 運用時間：平日 夜間20時00分～翌朝7時00分
日曜・祭日24時間
2. 場 所：C館1階 授乳室前(第2駐車場出入口)



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、アウंकルをご覧いただきありがとうございます。

今年は、例年以上に残暑がきびしかったですが、気候も落ち着き秋を感じられるようになりました。スポーツ・芸術・食欲といろいろな秋を満喫しましょう。

編集長 平田一雄

■発行：上尾中央総合病院 ■発行人：中村 康彦
■編集者：平田 一雄 ■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