



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.13

平成20年2月15日 発行



今回のトピックス

3月8日(土)市民公開講座が開催されます。

生活習慣病センター長 橋本 佳明

人間は誰しも“いつまでも若々しく健康でありたい”と思います。80歳、90歳、100歳になんでも、頭も身体もしっかりしていて何でも一人ででき、毎日を楽しくすごすことができれば理想的です。老化のスピードは個人差が大きく、様々な工夫と努力で老化を遅らせうることがわかつてきました。

それではどのような工夫や努力をすればよいのでしょうか？その答えは3月8日（土）に上尾市コミュニティセンターで開催されます市民公開講座（共催：上尾医師会・上尾中央総合病院、後援：上尾市・上尾市商工会議所）の中になります。著明なお二人の先生にお話いただきます。帝京大学医学部主任教授の寺本民生先生の演題は“血管を若々しく保つには？”で、東北大学公衆衛生学教授の辻一郎先生の演題は“のばそう健康寿命”です。健康寿命を延ばすために現在上尾市で行われています様々な活動につきましてもご紹介致します。

昨年の市民公開講座は“メタボリックシンドロームを撲滅するために：お腹の脂肪を減らすための大作戦”でした。この1年ですばらしくシェイプアップされた皆様にお会いできることを楽しみにしています。

開催日時：3月8日（土） 上尾市コミュニティセンター 14時～16時30分（13時開場）

「患者支援課」が発足しました

患者支援課 丸田 宜利

当院の理念である「高度な医療で愛し愛される病院」および患者さまへのお約束「患者様第一主義」の実現のため、患者さまからのご意見・ご指摘を集約し対応すると共に、医療行為に関する質向上とサービスの改善に向けて提案を行うことを目的として設置された部署が患者支援課です。

従来から、患者さま・利用者さまからのご意見・ご指摘・ご要望などは、よろず相談所窓口や院内各所に設置されている投書箱や受付、お電話・メールなどで承ってまいりましたが、院内での連携を強化し情報の収集・分析・そして改善に取り組んでまいります。また、患者さまに対応する際は、メディエーター（第三者的立場）として、両者に偏りなく対応をすることで、有益な結果が示せるような活動を目指してまいりますので、今後とも、患者さまやご利用者さまの更なるご協力と、ご指導を、宜しくお願い申し上げます。

食べ物で体を温め、冷え性を改善しましょう!!!

寒い季節になると、冷え性でお困りの方をよく見かけます。厚着をしたり、カイロをしたりと色々工夫しますが、なかなか温まりません。冷え性は血流が悪くなる為、肩こり・頭痛・内臓機能低下など、様々な症状を引き起こしてしまいます。今回は、体を温める食品と体を冷やす食品をご紹介します。

是非、食べ物で内側から冷え性を改善していきましょう。

体を温める食品

野菜

根菜類(玉ねぎ、レンコン、ごぼう、人参、山芋)、生姜、ネギ、ニラ、ニンニク、かぼちゃなど

その他

栗、ごま、唐辛子、ピーナッツ、黒豆、あずきなど

調味料

粗塩、醤油、味噌、黒砂糖、はちみつ、植物油など

果物

りんご、ぶどう、さくらんぼ、ブルー、みかん、桃など



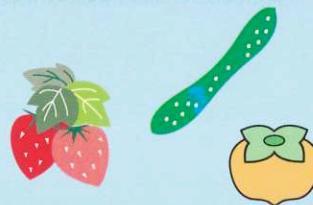
動物性食品

卵、赤身の魚、タコ、チーズ、あさり、レバー、小魚など

体を冷やす食品

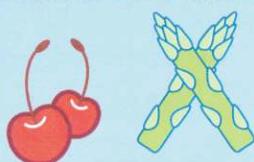
野菜

レタス、きゅうり、ほうれん草、トマト、アスパラガスなど



果物

スイカ、メロン、苺、梨、マンゴー、パパイヤ、パインアップル、柿など



その他

冷凍食品、缶詰食品、防腐剤や添加物が入っている食品、カニなど

調味料

上白糖、精製甘味料、精製塩、化学調味料、香辛料(胡椒、ナツメグ、カレー粉など)

【体を温める食品の特徴】

- 冬に収穫されたり寒い地方でとれる野菜や果物
- 地下で真っ直ぐ育つ
- 固く、水分が少ない
- 色は暖色系(赤・黒など)
- 発酵したお茶(紅茶・ほうじ茶
・烏龍茶)
- 赤ワイン・日本酒
(飲み過ぎるとアルコールの放射熱で体が冷える)



【体を冷やす食品の特徴】

- 夏に収穫されたり、暑い地方でとれる野菜や果物
- 地上で真っ直ぐ育つ
- 柔らかく、水分が多い
- 色は寒色系(青・白・緑など)
- 発酵していないお茶(緑茶)
- ビール・ウィスキー



ワンポイント

- 体を冷やす食品でも加熱調理をすることで、体を温める食品に変化します。
例) サラダ・野菜ジュース→温野菜・ポトフ・スープ
- ビタミンE(うなぎ・レバー・チーズ・ピーナッツ等に豊富)は末梢血管の血行を促し、ミネラル(小魚・ごま等に豊富)は、腸内の循環をよくします。
- 偏食やダイエットによる栄養不足も冷え性の原因となりますので、バランスの良い食事を心掛けましょう。

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。

木下産婦人科クリニック

産科、婦人科、小児科、内科

住所 : 〒362-0071 上尾市井戸木 2-27-1

TEL : 048-787-5533

■資格
日本産科婦人科学会専門医
母体保護法指定医

当院は、平成9年7月に桶川駅西口より徒歩5分のところに開業しました。現在、私と常勤医1名、非常勤医6名で診療にあたっています。私と常勤医の根本医師は医局で超音波診断を中心とした研究室にいた為、産科・婦人科領域においても超音波診断学を中心に診察を行っています。当院は、丁寧な妊婦検診、母親学級、安産教室、栄養指導、助産師外来を通して、きめ細やかな医療を提供し、妊婦さんが安心して出産できるように努力しております。



院長 木下 叫一

皆様へ きめ細やかなケアと家庭的な雰囲気の中で感動的な出産を提供しております。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~19:00	●	●	●	●	/	/	/
14:00~17:00	/	/	/	/	/	●	/



おやまだい医院

内科、小児科、眼科、消化器科、循環器科、放射線科、外科

住所 : 〒362-0022 上尾市瓦葺尾山台団地 4-1-102

TEL : 048-720-0061

上尾市の東部、東大宮地区に隣接しております。おかげさまで開院10周年を迎えました。内科特に消化器を専門にみてまいりましたが、地域性のため現在乳児、小児から高齢者までの方々のけが等小外科にも対応しております。診断力の向上のため、CTスキャン導入、エコー、上下部内視鏡等をそろえ、すべての疾患に対応できるよう努力しております。また、この地域に眼科医の存在を求められ、4年前より週1回金曜日の午後のみ慶應大学病院の協力を得て、眼科専門医による眼科診察もしております。今後とも地域に密着した臨床家庭医としてがんばってゆく所存です。



院長 郑 圭寿

皆様へ 喫煙が体に悪いのは誰もが知っている事実です。歩きタバコ、ポイ捨て、公共の場での喫煙はやめましょう。当院では保険適応の禁煙指導をしております。方法は、ニコチンテープを利用するものです。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:25	●	●	●	/	●	/	/
8:30~12:00	/	/	/	/	/	●	/
14:00~18:25	●	●	●	/	●	/	/



自動精算機導入のご案内

2月13日(水)より自動精算機による会計を行います。今後、外来診療費並びに入院診療費(退院会計を除く)のお支払いは、自動精算機をご利用ください。

【稼動開始予定日】平成20年2月13日(水)

【設置場所】総合受付前(再来受診機設置場所)

【稼動台数】4台(うちクレジットカード、デビットカード対応機2台)

【稼働時間】【現金での支払い】

月～金曜日 [8:45～19:00]

土曜日 [8:45～15:00]

【デビットカードでの支払い】

平日 [8:45～21:00]

土・日・祝日 [9:00～19:00]

※デビットカードは一部取り扱いできないカードもあります。

【クレジットカードでの支払い】

24時間ご利用いただけます。

ご利用出来ないケース

・診察券を忘れた場合

・退院時の精算(ご入院中の精算は利用可能です)

・平成20年2月12日以前のお支払が済んでいない場合

・夜間・休日に救急外来を受診し、保証金をお預かりしている場合

○精算機をご利用出来ない場合は、従来同様、窓口での会計となります。

上尾中央総合病院
事務部長

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、知りたいことに対する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。

平成19年12月3日月曜日から、午前の受付開始時間が変更となります。

午前7時30分から→午前8時と変更となります。

ご了承ください。

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/>



編集記

いつも、アウンクルをご覧いただきありがとうございます。

まだまだ、寒い日が続いているので、外に出るのも控えてしまいますが、そこを我慢して1歩外へ出てみれば、それが健康への1歩になるかもしれません。

本年も「愛し愛される広報誌」を目指してまいりますのでご愛読お願い致します。

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