



アウンクル

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.17

平成20年11月発行



今回のトピックス

外来予約センターのご案内

外来予約センターを開設いたします

平成20年10月1日に「外来予約センター」を開設し、予約診療に対する利便性を図ります。

お取り扱いする予約

初診の予約・外来予約診療の取得・変更・取消し

* 予約をされていない患者さまは、お電話にて事前予約の手続きが可能です。
但し、診療状況によりご希望の日程で予約が取れない場合がございます。ご了承願います。

予約方法

電話をかけられる時は、診察券をお手元にご用意していただき、以下の手順にて申込願います。

1. 受診される方の名前・生年月日
2. 受診される方の診察券の番号
3. 受診される診療科名・希望日時・希望医師名（希望される場合）

注意…診察券をお持ちでない方は、お名前・生年月日をお伝えいただいたのち、3の項目をお知らせ下さい。

※日曜・祝祭日は受付できません。

お取扱い時間・対象科

月曜日～金曜日 8:30～17:30
土曜日 8:30～13:00

内科・神経内科・消化器科・循環器科・外科
整形外科・形成外科・脳神経外科・心臓血管外科
皮膚科・泌尿器科・産婦人科・眼科・耳鼻咽喉科

*小児科・歯科口腔外科・リハビリテーション科は取扱いしておりません。各診療科窓口にて対応いたします。

予約センターにてお取扱いできない変更

■当日予約 ■検査の変更は行っておりません。各診療科窓口にて対応いたします。

予約センター 直通電話:

048-773-1197

電話をしていただく時間帯により、回線が大変混み合うことがあり、ご迷惑をおかけする事があると思われませんが、ご了承願います。

インフルエンザ予防接種(一般・高齢者)

実施期間① 10月20日(月)～11月 8日(土) *休診日を除く
平日土曜 午前9:00～12:00

実施期間② 11月10日(月)～12月10日(水) *休診日を除く
平日 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00
土曜 午前9:00～12:00

実施期間③ 12月11日(木)～12月25日(木) *休診日を除く
平日土曜 午前9:00～12:00

高齢者 1,000円(税込) *県外の方は一般の金額になります。

「高齢者」の対象の方は

1. 65歳以上の方
2. 60歳～65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能又は免疫機能に極度に障害がある人(身体障害者手帳1級程度)

*高齢者の方で、生活保護法による被保護法世帯者は証明するものとすると無料になります。

【予診票の配置場所】

☐ 一般の方

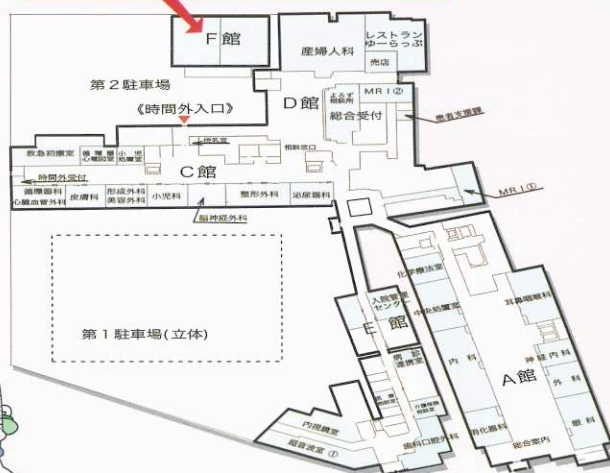
当院のインフルエンザ予防接種会場及び総合受付にて配布します。

☐ 上尾市、桶川市、伊奈町に住居登録されている高齢者の方

当院のインフルエンザ予防接種会場及び総合受付にて配布します。

☐ 上尾市、桶川市、伊奈町以外に住居登録されている高齢者の方
(県内に居住) お住まいの市町村よりお取り寄せしていただき、
接種される当日にインフルエンザ予防接種会場へ直接、提出ください。

【ご案内図】 インフルエンザ予防接種会場 (F館1階健康管理課内)



上尾中央総合病院

噛み噛み習慣でメタボ予防

早食いの人は太いやあいたいと思いますが、なぜでしょうか。

脳が満腹感を感じるまでには一定の時間がかかります。早食いは脳の満腹中枢が満腹感を感じる前に、食べ過ぎてしまいやあいたい事が問題です。食べる速さと肥満度は比例するという調査結果も出ています。さらには早食いと満腹食いが肥満リスクを3倍以上に高めることも分かっています。

身近な事からメタボ予防。毎日の食事の食べ方を見直してみませんか？

見直し！

よく噛むことのメリット

◆肥満防止

よく噛むことで消化吸収が良くなり血糖値が早く上がるため、満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎます。

◆唾液から消化酵素が出て胃腸の負担が減ります。

◆記憶力アップ

噛むと脳の血流が増え集中しやすくなります。
噛む刺激は眠気を抑え脳の働きを活発にします。

◆虫歯や歯周病の予防

よく噛むと唾液の分泌を即すため唾液の抗菌作用で歯の汚れを落としたり、歯垢や歯石がつくのを防ぐ効果があります。

◆ストレス解消

硬いものや歯ごたえのあるものを噛み砕く事が爽快感につながりストレスを解消します。



毎日の食事！

ゆっくり食べる工夫

◆噛み応えのある食材を取り入れる

食物繊維の多い食品
野菜類(ごぼう・人参などの根菜類)
きのこ類・海藻類・大豆食品



◆食べるのに手間のかかるものを選ぶ

魚は骨付き、尾頭付き。
肉は骨付きカルビや鶏手羽を。



◆材料を大きく切る

肉はひき肉よりブロック肉。
野菜はザク切り。



◆箸を時々置く習慣

2〜3口食べたらずを置き、
噛む事を意識してみましょう。



◆水分で流し込んで食べない

口に入れた食べ物を汁物やお茶で
流し込むのはやめましょう。



おすすめメニュー

玄米ごはん



根菜鍋

(鶏手羽元・ごぼう・きのこ入り)



カブの甘酢和え



噛み応えのある食材・食べるのに
手間のかかる食材を選んで
みました。

お試しください♪

**目安は1口20回以上噛む。1食20分以上かける。
身近なことからメタボを予防しましょう。**

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します。

松沢医院

標榜科：内科 消化器科 呼吸器科 循環器科
小児科 皮膚科 アレルギー科
リハビリテーション科 東洋医学 放射線科

住所：上尾市西宮下4-335-1 〒362-0043

TEL：048-776-0555

ホームページ：<http://www.matsuzawa.or.jp>

■ 資格
日本臨床内科専門医
日本東洋医学会専門医
昭和大学病院放射線科講師
南京中医薬大学客員教授



院長 松澤 正俊

昭和63年7月1日に上尾駅から徒歩13分、日産ディーゼル通りと鴨川小学校のすぐそばに開業しました。内科、小児科を主体としていますが、東洋医学、漢方、針灸、リハビリとアトピー性皮膚炎やアレルギー外来も併設しております。昭和大学放射線科でのCT、MRIの診断や癌の診療を生かして、癌の早期発見に特に力を入れており、少しでも地域の方々の役に立つよう努力してまいります。

皆様へ

(土)(日)も診察しています。電話予約システム(24時間)受付けていますが、初診は予約なしでご来院ください。大学病院並みの診断と治療をめざしています。駐車場25台有

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●		●	●	●
15:00~18:00	●	●	●		●		
15:00~17:00						●	



上尾眼科

標榜科：眼科

住所：上尾市上町1-1-15 市川ビル2階 〒362-0037

TEL：048-776-2217

■ 資格
日本眼科学会眼科専門医

当院は昭和63年6月開設、平成17年2月に現在の東口駅前に移転しました。眼科は新生児からお年寄まで幅広い年齢層の患者様が来院され、また小さな眼球2個の中を検査するための細かく、時間のかかる測定が多い科でもあります。予約制の検査も限界があり、待ち時間が長いのが悩みの種ですが、スタッフ一同がんばっております。

皆様へ

できる限り病状、治療については丁寧に説明しておりますが、わからない事は気軽に質問なさってください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:45~12:00	●	●	●		●			
13:00~17:00	●	●	●		●	●		
10:50~12:30						●		
11:50~16:30							●	
11:50~15:30								●



院長 高柳 裕子



(個人情報保護 基本方針)

上尾中央総合病院では以下の方針で患者さまの個人情報を取り扱います。

- ① 患者さまの個人情報は、可能な限りその利用目的を特定し、収集目的を明示して収集します。
- ② 患者さまの個人情報は、収集した目的以外には利用・使用しません。
- ③ 患者さまの個人情報は、基本的に患者様のものであり自由に見ることができ、その内容についてはご本人の求めに応じて適正に訂正・修正されます。
- ④ 患者さまの個人情報は、基本的にご本人の承諾なしには第三者に提供することはありません。
- ⑤ 患者さまの個人情報は、医療を行うプロセスの中で規定の通りに収集し、不正な手段によって収集することはありません。
- ⑥ 患者さまの個人情報は、正確かつ最新の内容に保つよう努力いたします。
- ⑦ 患者さまの個人情報は、安全管理のための部署により管理・保護されます。そのために、当院では新しく院長直轄の部署として「情報管理部」を創設し適正に管理します。
- ⑧ 患者さまの個人情報は、当院職員だけでなく各種委託業者に対しても厳正に監査を行っていくことで保護されます。
- ⑨ 患者さまの個人情報は、ご本人の求めに応じて利用・使用を停止されます。
- ⑩ 患者さまの個人情報に関するお問い合わせ・苦情等は、総合受付に設置した「よろず相談所」に申し出てください。

当院では個人情報保護マネジメントシステムを作成し、全職員が個人情報保護の重要性を認識し、正確かつ誠実に情報を扱っていきます。全職員は個人情報保護に関する法令及びその他の規範を遵守します。個人情報への不正なアクセス、または個人情報の紛失、破壊、改ざん、漏えい等の危険に対し、技術面及び組織面において合理的な安全対策、予防措置を講じます。万が一の問題発生時には、再発防止のための是正措置を講じます。そして、個人情報を適正に利用し、またその保護を徹底するために、継続的に個人情報保護マネジメントシステムの見直しを図り改善していきます。

個人情報お問い合わせ・苦情受付 「よろず相談所」

電話番号:048-773-1111 (よろず相談所)

E-Mail: yorozu@ach.or.jp

平成20年4月1日

上尾中央総合病院

理事長 中村秀夫

院長 中村康彦

最高プライバシー保護責任者 徳永英吉

上尾市観光協会より「ハナショウブ」写真38点が寄贈されました。



写真左より中村院長 島村市長 中村理事長

上尾市観光協会より「あげお花しょうぶ祭り」で撮影された写真38点が寄贈されました。
各病棟や外来に掲示してありますので、ご覧ください。
また、当院では寄贈された写真のほかに、ボランティアの方々や写真部が撮影しました、写真を院内各所に掲示しておりますので、ぜひご覧ください。

上尾メディックス通信



藤本幹郎コーチ 中尾巴美選手

日本代表選手が選出されました!!
上尾メディックスより中尾巴美選手・藤本幹郎コーチが10月1日より日本代表として第1回AVC女子カップ(開催国タイ)に出場してまいりました。
また、10月19日に行われました天皇杯・皇后杯関東予選に出場し見事予選を通過し、出場権を獲得致しました。
1月から開催されるVチャレンジリーグへの大きな弾みになりました。ぜひ、多くの方の応援を宜しくお願い致します。

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

いつもアウंकルをご覧いただきありがとうございます。ごぞいます。

日を追うごとに寒くなってきており、体調を崩しやすい季節ですが予防をすることが大切となります。早めにインフルエンザ予防接種などを接種ください。

少しでも体調が良くない場合は早めの受診をおすすめします。

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