



アウシタル

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.19

平成21年4月発行



今回のトピックス

平成21年度に向けて地域の皆さんと

院長 中村 康彦

春の日差しが心地よい桜の季節となりましたが、日本はもちろん世界的に未だ出口の見えない大不況の中、医療を取り巻く環境は社会環境の変化に伴い、未だ急速な変遷を続けております。度重なる医療改訂などによって報道でもご存知の通り、地域の診療所や中核・拠点病院までもが、次々に閉鎖へと追い込まれる中、医療崩壊、医療難民という言葉が現実のものとして差し迫ってまいりました。当院におきましては、地域の医療が疲弊することのないよう、組織力の強化、診療内容の充実、地域連携に一層力を注いでまいりたいと思います。今年度は念願でありました質の高いがん医療の提供を目指し、放射線治療機器の導入に向けて取り組んでまいります。放射線治療は手術・化学療法と並んで悪性腫瘍に対する治療の3本柱として重要な治療です。国のがん対策基本法「第3次がん10ヶ年総合戦略」に基づき、地域の医療機関の皆さんと連携し、がん診療連携拠点病院を目指していきたいと思います。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

平成21年度基本方針

“医療に情熱”

院長 中村 康彦

院長代理 徳永 英吉

1. 患者の立場に立った医療の実践

2. 患者の安全確保と医療の質の向上

3. 医療提供基盤の再構築

4. 情報の共有化と業務改善

5. 人材育成と健全経営

6. 地域における役割・機能の実践

山菜を食べて元気＆綺麗になりましょう!!

2~5月にかけて、様々な山菜が芽を出します。苦味がある為苦手な方もいらっしゃるかもしれません、旬の山菜には色々な栄養が含まれています。今回は、山菜の栄養とその調理方法についてご紹介します。

紫外線対策



苦味のある山菜には、ビタミンCが豊富です。これにより風邪の予防や、美肌効果、紫外線対策に有効です。その他ビタミン類も含まれています。ビタミンCは加熱に弱いので、茹で過ぎないように注意しましょう。

老化防止



全ての苦味野菜にポリフェノールが豊富に含まれています。ポリフェノールは、活性酸素を除去し、老化の進行を遅らせる働きがあります。この成分は熱に強い為、加熱調理をしても安心です。

新陳代謝を促進



独特の苦味成分であるアルカロイド類は、新陳代謝を活発にし、消化を促進する働きがあります。たらの芽やふきのとうに多く含まれています。

血圧を下げる



カリウムや強い香りの成分にテルペン類が多く含まれ、血圧を下げ、血行促進作用、鎮静作用があります。せりやうどに多く含まれています。

調理方法

■ 天ぷら

天ぷらにすると苦味が和らぐ為、苦手な方には天ぷらがお勧めです。
(ふきのとう・行者にんにく・こごみ・たらの芽・のびる・こしあぶら・葉花わさび等)



■ 和え物

さっと茹でお浸し、ごま和え、ポン酢和え、味噌和え、マヨネーズ和え、サラダ等。
(こごみ・うど・せり・ぜんまい・葉花わさび・根曲がりたけ)



■ 煮物

下茹として（アク抜き）から、お好みの味付けで煮物にしましょう。
(ぜんまい・ふき・わらび・根曲がりたけ・つくし)



■ 生

うどは皮を薄くむき、酢水に浸してアク抜きし、生のまま美味しく頂けます。
(のびる・うるい等)

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。

おが・おおぐし眼科

標榜科：眼科

住所：上尾市緑丘1-6-1

TEL：048-776-7445

■ 資格

日本眼科学会認定専門医

ドライアイ研究会所属

緑内障学会所属

ボトックス療法認定資格医



院長 雄鹿 大地(左)
大串 元一(右)

名前の通り、当クリニックは、おが・おおぐしという2人の医師が常勤しています。私たちは平成16年に上尾中央総合病院眼科に赴任し、約3年間診療してまいりました。上尾市での生活が長くなるにつれ、この地でぜひ開業したいという思いが強くなり、平成20年6月、上尾市緑丘の旧中仙道沿いに「おが・おおぐし眼科」を開院いたしました。最新の医学知識を治療に活かし、それを患者さまにわかりやすい言葉で、じっくり説明することがモットーです。地域の医療機関ともしっかりと連携し、理想の眼科診療を目指して精進してまいります。おが・おおぐし眼科をよろしくお願ひいたします。

皆様へ

白内障、緑内障、網膜疾患、その他要望の多いコンタクトレンズ処方にも力を入れています。
どうぞ、眼のことならなんでもお気軽にご相談ください。

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



上平内科クリニック

標榜科：内科 消化器科 肝臓内科 小児科

住所：上尾市春日2-24-1

上尾市春日クリニックモール

TEL：048-778-0070

■ 資格

日本内科学会認定・

総合内科専門医/認定内科医

日本消化器病学会認定・消化器病専門医

日本肝臓学会認定・肝臓専門医

日本消化器内視鏡学会認定・

消化器内視鏡指導医/専門医

日本医師会認定・産業医



院長 上平 晶一

平成20年6月に上尾市春日の春日クリニックモールに開業いたしました。

現在モール内には、整形外科、歯科があり、40台分のゆったりした駐車場が用意されています。

当院では、生活習慣病やかぜなどの内科疾患全般や、逆流性食道炎、胃十二指腸潰瘍、慢性肝炎などの消化器疾患、小児のかぜや下痢などを診療しています。

上部消化管内視鏡（胃カメラ）は、午前中に予約なしでも随時検査を行っております。どうしても通常の胃カメラがつらい方には苦痛の少ない経鼻内視鏡も用意しておりますので、一度ご相談下さい。また、近日中に日帰りの大腸ポリープ切除術も始める予定ですのでご相談ください。

皆様へ

院長をはじめ、スタッフ一同、皆様から愛され、信頼されるクリニックを目指しております。

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





平成22年1月からの敷地内禁煙に向けて

平成15年5月に「健康増進法」が施行され、学校、病院など、多くの方が利用する施設は、受動喫煙（他人のタバコの煙を吸わされること）を防止する努力義務が規定されました。

当院としては、平成19年4月から全館禁煙を実施して参りましたが、さらなる患者さま・職員への受動喫煙対策を推進するため、平成22年1月1日より敷地内禁煙を実施することと致しました。

つきましては、患者さまには喫煙場所としてご利用頂いている「あづまや」の利用時間を下記日程にて段階的に制限させて頂き、最終的には平成21年12月30日（PM13:00頃）までに「あづまや」を取り壊し、年内一杯を以て廃止させて頂きます。ご利用頂いていた皆さまには、健康増進に向けた受動喫煙対策にご理解とご協力を頂きますよう重ねてお願い申し上げます。

敷地内禁煙（平成21年12月30日）までの「あづまや」利用時間

平成21年2月1日～平成21年5月31日まで
→PM21:00まで

平成21年6月1日～平成21年12月30日まで
→PM20:00まで

平成22年1月1日から→あづまや廃止



バレーボー部通信



1月より開幕した、08/09Vチャレンジリーグが3月22日に地元上尾市民体育館にて終了しました。上尾メディックスの順位は惜しくも昨年と同じ3位で、目標であったプレミアリーグ昇格は果たすことができませんでした。しかし今回のリーグでは1度も勝ったことのないチームに勝利、また2月の上尾大会ではホームで2連勝と創部以来初の快挙があり収穫もありました。また3月の上尾大会では多くの応援を頂き勝利をしたことはチームにとって来年のリーグへつながる勝利になったと思われます。

今後も上尾メディックスの応援をお願いします。

結果等はメディックスのホームページをご覧ください。

<http://www.ach.or.jp/ext/volleyball/index.html>

【次回の大会】5月1日より大阪府立体育館にて、
黒鷲旗全日本選抜大会が開催されます。

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

アンクルをご覧いただきありがとうございます。

当院では、敷地内全面禁煙に向けて取り組みを強化しております。

ご利用者様のご理解とご協力をお願い致します。

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