



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.21

平成21年8月発行

緩和ケア外来のご案内

平成21年7月1日より緩和ケア外来を開始しました。

がんの痛みなど症状緩和の必要な患者さまに、外来診療による緩和ケアを提供します。

緩和ケアとは？

世界保健機関（WHO）は、「緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より痛み・身体的問題・心理社会的問題・スピリチュアルな問題に関する的確な評価を行ない、それが障害とならないように予防したり対処することで、クオリティ・オブ・ライフ（QOL、生活の質）を改善する。」と提言しています。（2002年）

具体的には…

- ・ **痛み**やその他の**苦痛な症状**から解放する
- ・ 患者さまのためにケアの心理的、霊的側面をサポートする
- ・ QOLを高めて、病気の過程に良い影響を与える
- ・ 病気の**早い段階**にも適用する
- ・ 延命を目指すその他の治療（化学療法、放射線療法）とも併用する など

緩和ケア外来

症状緩和が必要ながん患者さまに対して、在宅療養を支援するために、外来診療による緩和ケアを提供します。他院からの紹介や院内の各科との併診によるサポートを行います。

緩和ケアチーム

上尾中央総合病院では、医師、看護師（がん疼痛認定看護師1名含む）、薬剤師、管理栄養士、臨床心理士、リハビリテーション技師、歯科衛生士、医療ソーシャルワーカーといった他職種で緩和ケアチームを構成しています。主治医からの依頼を受け、緩和ケア担当医を中心に各職種がそれぞれの専門の立場から、患者さまの諸症状を解決できるよう協力し合っています。

相談時間について

毎週木曜 午後15時～17時

外来お申し込み：**予約管理センター**または**病診連携室**にご連絡ください
お問い合わせ：外科外来まで

医療法人社団 愛友会 上尾中央総合病院 048-773-1111(代)

予約管理センター：048-773-1197(直通) **病診連携室**：048-773-5941(直通)

〒362-8588 埼玉県上尾市柏座1-10-10

ビタミン、足りてますか？

仕事や家庭でパソコン等のコンピューター機器は生活に欠かせないものとなっている現代社会。それらを長時間行なうことで起こる疲れに悩まされている方も多いのではないのでしょうか。



例えば...

眼精疲労

肩こり

腰痛

これらの代謝全てにかかわるのが
ビタミンB1
なのです。

ビタミンB1の働き

摂取した食事を体内で分解し、エネルギーへ変える(代謝)のに重要な役割を果たしているのが主にビタミンB群で、その中心を担っているのがB1です。B1は炭水化物の分解や神経の機能維持に使われています。これらが不足すると疲労物質がたまり疲れやすくなったり、せっかく摂ったエネルギーを有効利用できず、体に蓄積してしまいます。

こんな方は
不足がち

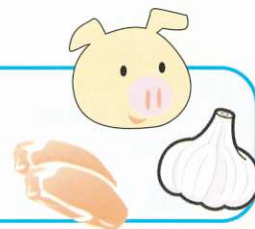


- 菓子、インスタント食品など偏った食生活を送っている方
- お酒を飲む量、機会が多い方
- 仕事で激務が続いている方
- スポーツで疲れている方
- オペレーターなど目を酷使する職業の方

など、当てはまる方はビタミンの十分な摂取が必要です。

ビタミンB1が豊富な食品 …豚肉、玄米、うなぎ、にんにく、大豆など

一日に摂りたい量(推奨量) 成人男性… 1.4 mg/日 成人女性… 1.1 mg/日



ビタミンB1は体にとってためておけないので一度に多く摂るより、こまめに少しずつ摂った方が効果的です。

また、代謝に関わるビタミンはB1のほか、**B2、B6、B12、ナイアシン、パントテン酸**などたくさんのビタミンが関わり成り立っています。これらも満遍なくとることが円滑なエネルギーの代謝を助けてくれるのです。

しかし、これらのビタミンだけをとればいいというわけではありませんし、どれが抜けてもうまく代謝されません。

日ごろからバランスのよい食事を心掛ける事が大切です。



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。

上尾内科循環器科

標榜科：内科 循環器科

住所：上尾市平方4138

TEL：048-781-9122

循環器、内科を中心とした診療所です。院長を中心として、看護師が患者さんの話をよく聞き、生活指導、食事などの指導をしています。必要があれば、専門医に相談しています。



院長 小橋 一成

皆様へ 患者さんとよく話し合っ、より良い医療を受けて頂く事をいつも考えて治療を行っています。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:45	●	●	●	●	●	●	
15:30~17:00	●	●	●	●	●		
18:00~20:00	●		●		●		



鰺坂医院

標榜科：整形外科、内科、リハビリテーション科

住所：上尾市平方2685

TEL：048-725-2029

資格

日本整形外科学会専門医
日本体育協会スポーツ認定医
義肢装具等適合判定医師認定医

こんにちは。

当院は昭和21年に開院しました。今年3月より引き継ぎ、内科の他、整形外科、リハビリテーション科を開院いたしました。

一般的な整形外科疾患の治療はもちろんですが、今までの経験をいかしスポーツ外傷、障害への治療を行っています。

また、生活習慣病、アレルギー疾患の治療も行っております。



院長 鰺坂 桂

皆様へ 患者さまが受診しやすい、アットホームな診療所を目指しております。腰痛、関節痛等で、お困りの方は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	●	●	●	●		●	
14:30~17:00	●	●	●				
17:00~19:00	●	●					





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年度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「あずまや」の利用時間を下記日程にて段階的に制限させて頂き、最終的には年内一杯を以て「あずまや」を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。

敷地内禁煙までの「あずまや」 利用時間

平成21年5月7日から→喫煙は午後8時まで
平成22年1月1日から→敷地内禁煙開始

上尾中央総合病院

院長 中村 康彦

院長代理 徳永 英吉

上尾市住民健診のご案内

平成21年9月1日改訂

実施期間	検(健)診名	対象者	備考	費用
平成21年7月1日～平成22年2月27日 ●火・水・木曜日：8:30～15:30 ●土曜(午前のみ)：8:30～12:00 祝日は実施致しません ※年末年始 12月22日～1月18日は実施致しません。	特定健診(生活機能評価)	40歳以上74歳以下	65歳以上は8月より	900円
	後期高齢者健診(生活機能評価)	75歳以上		無料
	一般健康診査	40歳以上	一定条件あり	無料
	女性健康診査	18歳以上39歳以下女性		無料
	骨粗しょう症検診	18歳以上70歳以下女性	平成17年～20年度に実施した人は除く。5年に1回	無料
	前立腺がん検診	50歳以上75歳以下男性		500円
	肝炎ウイルス検診	40歳以上	41歳以上で、今までに肝炎検査を受けたことのない人	無料
	大腸がん検診	40歳以上		無料
平成21年7月1日～平成21年2月27日 月曜日から金曜日(祝日除く)	子宮頸がん検診	20歳以上女性	平成20年度中に受診した人は除く。2年に1回	1000円

注意事項) 上記予防健診(検診)の実施については、上尾市役所からのご案内で確認して下さい。

上尾市への申込み期限は、22年2月12日までとなります。

※火・水・木・土曜(午前)日のみ実施(子宮頸がんは除く) 但し、予約状況によりご希望に副えない場合があります。

但し、生活機能評価については、水・土曜日(午前)のみの実施となります。

※大腸がん検診については、予約は必要ありませんが、火・水・木・土曜日(午前)に健康診査会場まで直接お越し下さい。

なお、年末年始及び祝日は実施の制限がありますので、ご了承下さい。

※子宮頸がん検診については、当院産婦人科までお問い合わせ下さい。(月曜日から金曜：祝日は除く)

市町村によって異なりますので、ご注意下さい。(上尾市・桶川市・伊奈町)

※健診結果の説明を必要とする方は、健診結果が届き次第ご予約をお願いします。

予約が多数の場合は、ご利用いただけませんのご了承下さい。(毎週水曜日午前実施：祝日除く)

ご予約お問い合わせ先

048-773-1111(代表)

受付または産婦人科外来まで受診券をお手元に揃えて、ご予約下さいますようお願いいたします。

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」をご覧いただきありがとうございます。ごぞいます。

当院の、女子バレーボールチーム「上尾メディックス」は新監督をむかえ、11月から開幕するVチャレンジリーグに向け日々練習を行っております。

次号で詳しくご紹介をいたします。

ぜひ多くの方々の応援をお願い致します。

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