



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.22

平成21年10月発行

泌尿器腫瘍・PSA外来のご案内

泌尿器科 科長 佐藤聡

10月より泌尿器科専門外来として、泌尿器腫瘍・PSA外来を開設することになりました。

社会の高齢化、食生活や生活様式の欧米化、検診の普及などに伴い泌尿器科領域のがんの患者数は年々増加しています。その治療法も医療機器の進歩や新薬の開発などにより多様化しています。

当科も泌尿器がんの症例数・手術件数は県下有数となっています。

当外来は、泌尿器がん(前立腺がん・膀胱がん・腎がんなど)の患者様や泌尿器がんが疑われる患者さまの地域の窓口となるべく開設いたしました。

前立腺がんは2020年には日本人男性のがんの罹患率第2位になると推測されています。前立腺癌は初期には無症状なことが多く、早期発見には前立腺特異抗原(PSA)という腫瘍マーカーの測定が有用です。PSAは少量の採血のみで検出可能な簡便な検査です。上尾市をはじめとした地方自治体の住民検診、人間ドックなどで実施しています。

膀胱がんや腎がんも尿検査や超音波検査でみつかる機会が増えています。

検診や他施設でPSAが高値といわれた方はぜひ当外来へご相談下さい。

また、超音波・CTなどの画像検査で腎臓や膀胱の腫瘍が疑われた方、専門的治療が必要といわれた方のご相談下さい。

診療は第1・第3金曜日の午後に行っています。原則として、初診の患者様(検診でPSA高値、画像検査で腫瘍疑い、など)、紹介の患者様(他施設で腫瘍疑いといわれた、専門的治療が必要、など)が対象で完全予約制です。紹介状をお持ちでない場合にはお問い合わせ下さい。

インフルエンザに負けない!

食生活のススメ

段々と肌寒い季節になりました。

季節性インフルエンザに加えて新型インフルエンザも心配となる今年はよりいっそう普段から免疫力をつけていきたいですね。そこでものをいうのが毎日の食生活。

食事でインフルエンザを撃退しましょう!!



～何を食ったらいいの?～

インフルエンザに負けない体をつくるには
日頃から体に必要な栄養をちゃんととっていることが大切!
ビタミンCをたくさん摂る? アミノ酸をたくさん摂る?
必ずしもそうではありません。
偏りのないバランスの良い食事をとることが一番です!



～免疫力アップの食品を取り入れて～

◎きのこ類

きのこ類に含まれるβグルカンという成分が効果的。椎茸・しめじ・えのき茸など身近なきのこでOK。
鍋料理に使うと、肉や魚のタンパク質と一緒にとれるので効果大です。

◎海藻・オクラ・なめこ

これらに含まれるヌルヌル成分が腸の中をキレイにして免疫力を高めてくれます。

◎ヨーグルト・納豆・ぬか漬

発酵食品は免疫力アップに効果大。

◎しょうが・唐辛子

これらの香辛料は、体を温め、体の疲労回復を早めようとする働きがあります。

◎にんにく・ニラ

体を温め、ウイルスを抑制する効果があるので、免疫力アップにつながります。



～免疫力アップレシピ～ 「豚肉のごまみそ焼き」

～材料(2人分)～

豚薄切り肉：200g
油大さじ1
白髪ねぎ：適量
炒り胡麻：適量
ベビーリーフ：適量

1. 豚肉は一口大に切り、(A)に漬け込む。
2. フライパンに油を熱し、(1)の豚肉を焼く。
3. 豚肉を器に盛り付け、白髪ねぎをのせ、炒り胡麻をふる。
ベビーリーフを添える。

A

味噌：大さじ1 酒：大さじ1
みりん：大さじ1 すり胡麻：大さじ1



ビタミンB1と良質たんぱく質で元気いっぱい!

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。

本田小児科医院

標榜科：小児科

■ 資格
日本小児科学会専門医

住所：上尾市瓦葺1022

TEL：048-723-0771

当院は上尾市の東南の端れにあり、東大宮駅へ車で10分です。国道16号線と栗橋線を結ぶ道路上にある消防署・原市分署の近くです。開設は昭和59年秋ですので、25年間微力ながら地域医療に携わってまいりました。一次診療で大切なことは患者さんの交通整理だと思っています。常に適切な他の医療機関を紹介することも仕事のうちと考えています。当院では治療は患者さんの持っている治癒力にお手伝いすることと病気の状態をよく説明することと心掛けています。



院長 本田 義侑

皆様へ

発熱の有無が体温計がなければ判断できないでは困ります。多くの子供にとって熱の高さと病気の重さは関係ありません。熱以外の病状が大切です。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	
14:00~15:00	□	□	□	□	□		
15:00~18:00	●	●	△	●	●		

□予防接種、健診(要予約) △第2,4午後休診



上尾キッズクリニック

標榜科：小児科

■ 資格
日本小児科学会認定小児科専門医
医学博士

住所：上尾市壺丁目466-4

TEL：048-780-7050

平成21年4月に上尾市壺丁目、こどもの城そばに開院しました。平成15年より6年間、大宮医師会市民病院小児科に勤務しておりましたが、閉院・移転を期に、ここ上尾の地でクリニックを開院致しました。小児科専門医として、小児のさまざまな病気や予防接種・健康相談を中心に診療しております。

これまで小児救急医療に長年携わった経験を生かして、お子様が、夜間・休日に救急病院に受診しなくても安心して過ごせます様に、注意して診療していきたいと考えております。



院長 竹下 和秀

皆様へ

お子様やお母様達との距離が近く感じられるクリニックを目指し、スタッフ一同頑張っておりますのでどうぞ宜しくお願い致します

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

予・・・予防注射 予防注射は予約制になります ※・・・月曜午後は15:00~18:30、土曜午前は9:00~13:00まで診療



季節性インフルエンザ予防接種(一般・高齢者)



実施期間	10月20日(火)～12月25日(金) * 休診日を除く	
	平日 午前 9:00～12:00	※ 例年のインフルエンザ予防接種であり、新型インフルエンザの予防接種ではありません。 ※ ワクチンがなくなり次第、早期終了することもあります。
	午後 2:00～ 5:00	
	土曜 午前 9:00～12:00	

上尾市居住 高 齢 者 1,000円 (税込) ※上尾市居住の方以外は料金が異なる事があります。
一般接種 4,500円 (税込)

高齢者対象 について	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があると無料になります。

予診票の 配置場所	☐ 一般の方、及び上尾市、桶川市、伊奈町に住民登録されている高齢者の方 当院の季節性インフルエンザ予防接種会場にて配布します。
	☐ 上記以外に住民登録(埼玉県内)されている高齢者の方 お住まいの市町村よりお取り寄せして頂き、接種される当日に季節性インフルエンザ予防接種会場へ直接お持ち下さい。

※ご不明な点は、季節性インフルエンザ予防接種会場までお気軽にお問い合わせ下さい

ご案内図

**季節性インフルエンザ予防接種会場
(F館1階健康管理課内)**

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

アウंकルをご覧いただきありがとうございます。
朝夕の寒暖が激しく体調を崩しやすい季節になりましたが、手洗い・うがい・マスクの着用で予防をしましょう。少しでも体調に異常を感じたら早めの受診をおすすめ致します。

また、来月よりG館建築工事が本格的に始まります。近隣の方々にはご迷惑をお掛け致しますがご理解のほどお願い致します。

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