



アウソクル

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.25

平成22年 9月発行



子宮頸癌ワクチン 接種開始のお知らせ

子宮頸がんは、ワクチンの接種と定期的な検診で予防することができます。
当院産婦人科外来において、子宮頸癌ワクチンの接種が行えます。

① 完全予約制

- 接種を受ける場合には予約が必要です。（電話での予約は行いません）
- 接種希望の方は通常の産婦人科外来を受診していただき、医師との面談の上予約をとります。
- 接種日：毎週月及び木曜日午後3～4時（各10名まで）
- 2回目（1ヶ月後）、3回目（6ヶ月後）の予約は接種した日にとります。

② 費用

- 現在、公費による負担や補助はありませんので自費となります。
- 初診時：相談料＝**3,000円**
(希望があれば癌検診、HPV検査なども自費で行います)

1回目：16,000円

2回目：16,000円

3回目：16,000円

51,000円になります。



ご不明の点は、産婦人科外来までお問い合わせください。

朝ごはんは大切です!! しっかり食べて元気に過ごしましょう!!



なぜ朝ごはんは大切なのでしょうか？

① 脳を活発に働かせる。

脳の活動エネルギーはブドウ糖の働きによるものですが、体内には大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。ですから朝の脳は欠乏状態…。朝にしっかりご飯を食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

② 体温を上げる

寝ている間は体温が下がっていますが、朝食を摂る事で体温が上昇して体が目覚め、活発に活動する事ができます。

③ 大切な栄養源

1日2食では、1日に必要な栄養を摂る事が難しくなります。また食事の回数が少ないと肥満になりやすくなる為、1日3食しっかり摂る事が大切です。

④ 排便の習慣をつける

毎朝同じ時間に食事を摂る事により、体にリズムがつきます。また胃腸に刺激を与える事で排便の習慣がつきます。朝食を摂っても、時間にゆとりがないと便秘になりやすい為、朝は少し早めに起きて行動しましょう。

朝食を食べる習慣のある学生とない学生の「学カテスト」、「運動テスト」を比較したところ、習慣のある学生の方が成績が良いという結果がでました。その他、朝食を食べると「イライラ」を抑え、「やる気」を出す効果がある事も分かっています。

(文部科学省、独立行政法人日本スポーツ振興センター調査)

どのような物を食べたらよいでしょうか？

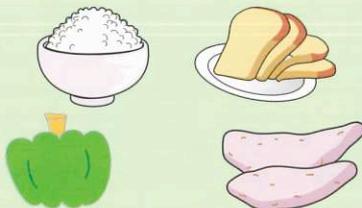


下記の表を参考に「炭水化物を含む食品」、「タンパク質を含む食品」「ビタミンやミネラルを含む食品」の3点を組み合わせると栄養バランスの良い食事の完成です。

炭水化物

目覚めたばかりの脳や体のエネルギーになる食品

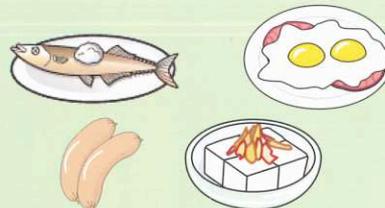
●ご飯・パン・シリアル・芋類等



タンパク質

体温を上げ、パワーを与えてくれる食品

●肉・魚・卵・大豆・乳製品等



ビタミン・ミネラル

体調を整えてくれる食品

●野菜・海藻・きのこ類・果物等



「納豆ごはんとお味噌汁」、「ツナサンドとサラダ」、「シリアルと果物入りヨーグルト」など簡単に準備できる物で構いませんので、上手く組み合わせてみてください。
毎日栄養満点の朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



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。

こしきや内科リウマチ科クリニック

標榜科：内科、リウマチ科、アレルギー科

住所：上尾市小敷谷39-1

TEL：048-782-4861

ホームページアドレス：<http://www2.ocn.ne.jp/~kosikiya/>

■資格

日本リウマチ学会リウマチ専門医
日本リウマチ財団リウマチ登録医
日本医師会認定産業医
日本内科学会認定内科医



院長 康 浩一

上尾甞生病院で10年近く内科部長として勤務しておりましたが、上尾甞生病院近く、地頭方の交差点を右へ、大平中学校の正面に開業いたしました。

関節リウマチ、アレルギー、喘息、糖尿病から内科全般を診させていただきます。微力ではありますが、上尾市医師会の一会員として地域医療の病診連携の大切さを認識し協力したいと考えております。

皆様へ

この10年で関節リウマチの治療は飛躍的に進歩しています。スタッフ一同、笑顔で対応させていただきます。予約システム御利用下さい。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	/	●	●	●	/	/
14:00~16:00	/	/	/	/	/	●	/



みどり皮フ科クリニック

標榜科：皮膚科、小児皮膚科

住所：上尾市春日2-24-1

TEL：048-778-0678

ホームページアドレス：<http://www.midori-hifuka.com/>

■資格

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医



院長 栗原 みどり

私は群馬大学卒業後、獨協医大病院で豊富な症例を経験し、平成22年5月10日上尾市春日の春日クリニックモールにみどり皮フ科クリニックを開院致しました。クリニックモールはコジマデンキの近くにあり、上尾駅・北上尾駅より徒歩でも20分弱です。整形外科・内科・歯科があり40台分の駐車場があります。院内はバリアフリーとなっていますので、ベビーカー・車椅子の方でも安心しておいでいただけます。

皮膚科ではスキンケアが欠かせません。軟膏療法の大切さをご理解いただけるよう丁寧な説明を心がけております。

皆様へ

赤ちゃんからお年寄りまで安心してかけられるクリニックを目標としています。日曜日も診療しています。皮膚のことなら何でもご相談下さい。www.midori-hifuka.comもあわせてご覧ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~13:00	●	/	●	●	/	●	/
14:45~18:30	●	/	●	●	/	●	/
9:45~14:00	/	/	/	/	/	/	●



上尾中央総合病院における個人情報保護方針

医療法人社団愛友会 上尾中央総合病院（以下当院という）は、「愛し愛される病院」を理念に、診療および健康診断業務を行っております。患者様、利用者様へ質の高い医療サービスの提供を行なう上で、適切な状態で活用するために様々な情報が必要となります。そこで、患者様との良好な信頼関係を築き上げ、安心して医療サービスを受けていただくために、患者様、利用者様の個人情報保護に関する安全管理は必須です。そこで当院におきましては、下記の基本方針に基づき個人情報保護に厳重な対応を行っております。

1. 個人情報の取り扱いについて

当院においては個人情報の利用を診療および健康診断、病院運営の範囲に限定し、その範囲内のみ取り扱います。その利用目的に関しては患者様、利用者様にあらかじめお知らせし、ご了解をえた上で利用します。本来の利用目的の範囲を超えて使用する場合は匿名化（個人を識別できない状態に加工）して利用する場合、及び法令の定めによる場合を除き、患者様、利用者様の同意を得ることなく、個人情報の利用、提供はいたしません。

2. 法令の遵守について

当院は、個人情報保護に関する日本の法令、国が定める指針、その他の規範を遵守します。

3. 安全管理について

当院は、患者様、利用者様の個人情報への不正アクセス、紛失、破壊、改ざん、および漏えいを防止し、安全で正確な管理に努めます。

4. 問い合わせ窓口

当院における個人情報の取り扱いに関する苦情、問合せ窓口として、次の相談窓口でお受けします。また診療情報等の開示に関しましても受付は同一とさせていただきます。

窓口：よろず相談所（総合受付内） 電話番号：048-773-1111（代表）（電話後、よろず相談所へ連絡） E-Mail: yorozu@ach.or.jp

5. 個人情報保護の仕組みの改善

当院ではJIS Q 15001:2006（個人情報保護マネジメントシステム）に基づいた個人情報保護マネジメントシステムを構築し、それに基づいて患者様、利用者様の個人情報を管理しています。また、このマネジメントシステムは適宜見直し、継続的改善を行なっております。

制定：平成18年4月1日 改訂：平成22年4月1日

※本方針は、患者様、利用者様のみならず、当院の職員情報など、当院が取り扱う全ての個人情報についても適用します。

理事長 中村 康彦

院長 徳永 英吉

個人情報保護責任者 大塚 武司



図書コーナーのご案内

図書コーナーについて

病院関係者などから寄付された図書を集めてつくった図書コーナーです。お好きな図書をご自由にお読みください。

【ご利用時間】 外来診療時間中

【図書の内容】 小説・エッセイなどの文学書やその他の一般書および、絵本・児童書

【図書コーナーの場所】 一般書 : A館 外来待合テレビモニタ付近（A館 外来：中央付近）

絵本・児童書：C館 小児科外来待合



なお、図書コーナーの図書は、院内でのご利用に限らせていただき、**院外への貸出は行っておりません**ので、恐れ入りますが、その点、ご注意ください。

上尾中央総合病院 図書委員会

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

いつもアウタクルをご覧いただきありがとうございます。

今年は、残暑も厳しくまだまだ暑い日が続いており体調の管理にはお気をつけください。

また、水分をこまめにとりて熱中症を予防しましょう。

編集長 平田一雄

■発行:上尾中央総合病院 ■発行人:徳永英吉
■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