



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.26

平成22年12月発行

トピックス

多剤耐性菌とは・・・。

感染制御室 室長 熊坂一成

多剤耐性菌とは、多くの抗菌薬（抗生物質）に耐性を獲得した菌のことです。多剤耐性菌には多くの種類があり、今年の秋に話題になったアシネトバクターはMRSAなどに比べてはるかに弱い菌で、健康な人には病気を起こしません。多剤耐性菌による感染症は、重篤な病気で入院している体の抵抗力が低下した患者さんで、かつ抗菌薬による治療を受けた場合など、いくつかの条件が重なった場合に起こりやすくなります。多剤耐性菌感染症では、耐性でない菌（感受性菌）の場合より、治療は困難になりますが、全く、治療薬が無いわけではありませんし、抗菌薬を使用しなくても自然に回復することもあります。また多剤耐性菌が患者さんから分離されたとしても、全員、治療の対象となるわけではありません。耐性菌は、体の中でおとなしくしている場合が多く、本当にその人の体の中で悪さを働いているかどうかを見極めてから治療をします。上尾中央総合病院には、日本感染症学会認定の感染症専門医と日本看護協会が認定する感染管理を専門とする看護師がおり、病院のスタッフの方から、多剤耐性菌に関するご相談を受けています。大切なことは、正しい知識を持って対応することであり、不必要に恐れたり、過剰な反応を示さないことです。



貧血を予防しよう!!

管理栄養士 岡田佳子

貧血とは…

赤血球の色素であるヘモグロビンの濃度が低下した状態です。めまい、動機、倦怠感などが現れます。特に女性に多く見られ、そのほとんどは鉄欠乏性貧血です。無理なダイエット、妊娠、失血、不規則な生活などによって起こります。

貧血対策 1

鉄分を多く含む食品をこまめにとる!

食品には吸収されやすいヘム鉄と吸収されにくい非ヘム鉄があります。効率的に摂りたいならヘム鉄がおすすめです。しかし、非ヘム鉄もビタミンCやたんぱく質と組み合わせることで吸収率は上がります。その他、葉酸、ビタミンB群、銅なども吸収を助けます。バランスよく食べることが大切です。



ヘム鉄

- 獣肉類
- レバー・内臓製品
- 魚類 (特に血合い部)



※ダイエットなどで極端に肉を食べない食生活だと貧血になりやすいので要注意!

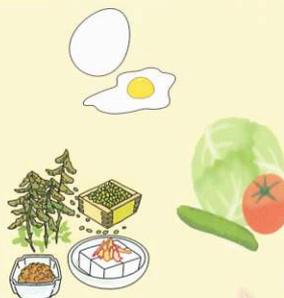
おすすめメニュー

- ・まぐろ納豆丼 (鉄2.7g)
- ・ニラレバ炒め (鉄5.5g)
- ・切り昆布と豚肉の炒り煮 (鉄2.5g)

etc.

非ヘム鉄

- 卵
- 貝類
- 豆類
- 緑黄色野菜
- 海草類



おすすめメニュー

- ・ほうれん草とあさりの卵とじ (鉄2.1g)
- ・ひじきとパプリカのサラダ (鉄2.9g)
(梅肉ドレッシング)

etc.

吸収UP!

ビタミンC
野菜・果物
etc.

たんぱく質
肉・魚・卵
etc.

貧血対策 2

胃液の分泌を高める!

酸味料、香辛料、香味野菜などは摂取すると胃液の分泌が高まり、鉄の吸収がよくなります。適度に摂るようにしましょう。



おすすめメニュー

- ・キャベツとわかめの酢の物 (鉄0.5g)
- ・牛肉とトマトのカレー炒め (鉄1.1g)
- ・マーボー豆腐 (鉄1.5g)

etc..

貧血対策 3

食後はほうじ茶・麦茶などで!

紅茶やコーヒー、濃い緑茶などに含まれる苦味成分のタンニンは少し鉄の吸収を阻害するようです。食後は控え、時間を空けてから飲むとよいでしょう。



毎日少しずつって
貧血になりにくい体
を作りましょう♪



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。

畑内科歯科医院

内科、胃腸科、循環器科、呼吸器科、小児科、歯科、小児歯科

住所：上尾市須ヶ谷3-41

TEL：048-773-2111(内科) 048-773-2112(歯科)

■資格
日本内科学会
日本消化器病学会
日本臨床内科医会



院長 畑 誠

昭和57年に開業以来、私が内科を、家内が歯科を担当し地域医療の一翼を担って参りました。比較的簡便な診療機器を駆使し、的確な診断の元に最善の治療を素早く提供し、必要があれば地域医療連携によって、高度な専門的中隔病院にご紹介し、的確な治療を受けられるよう努力しています。また上尾市医師会を中心とした地域連携がスムーズに行えるよう基盤整備にも努力してまいりました。

当院の検査機器：X線CT、各種X線（胸部・腹部・消化管）、消化器電子内視鏡、超音波検査装置（腹部・心臓）、心電図、エルゴメーター、脈波図、心機図（PWV、ABI）、無散瞳眼底カメラ、骨塩定量検査、血液ガス測定器、AED、体外式ペースメーカー

皆様へ 体調がおかしいと思ったら、早期受診をお勧めします。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	/	●	●	/
9:00~11:30	/	/	/	●	/	/	/
16:00~18:00	●	●	●	/	●	/	/



佐川医院

標榜科：内科、小児科

住所：上尾市春日1-45-13

TEL：048-773-8600

■資格
臨床内科認定医
肺癌学会員



院長 佐川 圭助

当院は、上尾駅西口より徒歩10分にある佐川医院です。昭和52年に開設し、今年で33年目となります。内科・小児科を中心に、地域の方々に信頼されるホームドクターを心がけ、皆様のお役にたてるよう努力していきたくと思います。お気軽にお立ち寄り下さい。

皆様へ 今後も微力ながら地域の医療へ貢献していきたくと思います。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	/	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	/	●	●	●	/



開設50周年に向けて

上尾中央総合病院は生まれ変わります。

医療の
機能分化

地域
ネットワーク



平成23年1月

新棟オープン



上尾中央総合病院は、開設50周年に向けて、医療の機能分化、地域ネットワークを目指し生まれ変わります。

平成23年3月のB館建築に先立ち、平成21年11月よりG館建築が着工し、平成23年1月にオープンいたします。G館には念頭でありました悪性腫瘍治療のための放射線治療機器を導入し、各種内視鏡検査・治療のための内視鏡センターを設置します。B館には救急室の拡張、手術室の増設、各種集中治療室の増設といった超急性期に対応できる構想があります。

上尾中央総合病院は超急性期病院として、更なる飛躍をし続けます。

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

いつもアウトルックをご覧いただきありがとうございます。寒い日が続いて体調をくずしやすい季節ですが、手洗い・うがいをして体調管理には十分お気を付けください。

2月にはG館が竣工し放射線治療室および内視鏡センター等の開設・移設が行われます。地域の皆様にご安心して医療を受けて頂けるよう飛躍してまいりますので宜しくお願い致します。

編集長 平田一雄

■発行:上尾中央総合病院 ■発行人: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