



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.8

平成19年4月16日 発行



今回のトピックス

プライバシーマークを取得しました。

上尾中央総合病院は、平成19年1月11日にプライバシーマークを取得することができました。プライバシーマークは JIS Q15001:1999にのっとり個人情報保護を適切に行っているかどうかを財団法人医療情報システム開発センター(MEDIS)が認定し、財団法人日本情報処理開発協会が承諾をする仕組みとなっています。病院には個人情報が多く、かつ個人情報としては非常にセンシティブな情報を扱うため、私たちが的確に個人情報の保護に取り組んでいるかを確認してもらうために、プライバシーマークを取得しました。

プライバシーマークを取得したからといって慢心せず、私たちが行っている活動を継続し、より一層の注意を払い、個人情報保護を行いながら医療を行っていく所存です。

貧血とその対策

内科 泉福 恭敬

① 貧血とは

血液の成分である赤血球は、ヘモグロビンという成分に酸素を結合させて血液の流れに乗って全身へ酸素を運びます。貧血とは赤血球の不足によって、酸素の運搬が十分にできない状態です。主な自覚症状は酸素不足による症状です。具体的には動悸、労作時息切れ、頻脈、顔面蒼白などです。ゆっくり出現した場合には、体が慣れて自覚症状がないこともあります。そのため気づいた時には、かなり進行している場合もあります。

② 貧血の対策

貧血の原因は鉄分不足の場合が多いのですが、一度貧血になってしまうと鉄分の豊富な食事にするだけではなかなか治りません。また、隠れた出血(胃潰瘍、十二指腸潰瘍)や女性なら子宮筋腫などが原因している場合もあります。胃癌や大腸癌、白血病などの悪性の病気が原因の場合もありますので、検診等で指摘を受けた際には医療機関への受診が望ましいでしょう。

③ 貧血の治療

鉄分不足の場合は鉄剤の内服を4-6カ月程度続けるのが一般的です。治療を終えたら、鉄分豊富な食生活を目指さないといけません。レバーやアサリやホタテなどの2枚貝、大豆製品などが鉄分を多く含むようです。ひじきや切り干し大根、ほうれん草なども効果的です。

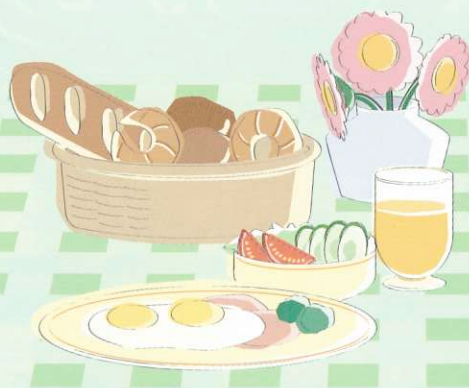
鉄分不足以外の原因がある場合には、確かな診断の上でそれぞれの治療が必要になります。

自己判断にてサプリメント補給などで対応していると、貧血の原因によっては手遅れになることがありますので注意しましょう。

栄養科だより

今話題のメタボリックシンドローム。厚生省からは、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームもしくはその予備群であると報告されています。メタボリックシンドロームの人は、そうでない人に比べると36倍の確率で脳梗塞や心筋梗塞を起こすと言われています。

日本人は、体質的にも、環境的にも、メタボリックシンドロームになりやすい傾向があるようです。私達の食生活は、エネルギー過多の一方で、ビタミン・ミネラル・食物繊維はとりにくくなっている為、栄養失調も起こしているという矛盾した状態にあります。



適切な生活習慣、すなわち運動習慣の徹底と食生活の改善がメタボリックシンドロームの予防及びお腹の脂肪(内臓脂肪)を減らす為の大原則となります!!

お腹の脂肪を減らす食事の五箇条

- その1 油の摂り過ぎは禁物
- その2 今の食事を2割減らしてみる
- その3 間食するなら、脂肪を溜め込みにくい午後3時頃に
- その4 アルコールは適量を …休肝日も忘れずに
- その5 野菜類は1日350g以上を目標に

1日に摂取する油の適量は、カレースプーンで1~2杯程度。揚げ物を食べすぎると、この油の量はオーバーしてしまいます。食事の2割とは、ご飯3~4口程度の量です。毎食その分カットしただけで、1日240Kcal減らせる事になり、1ヶ月にすると7200Kcal減で体脂肪1kgを減らす事が可能です。間食をするなら、午後3時頃がお勧めです。この時間帯は、脂肪を溜め込ませる為のたんぱ

く質が1日の中で最も少ない時間帯です。同じ物を食べても、最も脂肪になりにくい時間帯といえます。逆に夜10時は、3時の約20倍活動し、脂肪をつくり出す時間帯です。要注意!!

アルコールは適量にし、ぜひ週2回以上の休肝日を作りましょう。野菜は、1日350g以上摂取する事が目安です。サラダであれば、両手一杯、ゆでた野菜は嵩が減るので、片手一杯で丁度100gになります。ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜を毎食しっかり食べましょう。



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。

あだち内科神経内科クリニック

内科、神経内科

住所：上尾市宮本町2-1 アリコペール上尾サロン館1F
TEL：048-771-3322

上尾駅東口、駅のすぐそばに平成13年12月に開業致しました。当クリニックでは、頭痛、メマイ、しびれ、パーキンソン病など神経内科疾患の治療、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす懸念のある糖尿病、高血圧、高脂血症等の治療、その他一般内科、不眠や軽うつ病等の診察治療を行っています。地域の皆様とはだいぶ顔なじみとなりましたが、今後もより一層のきめ細かな診察を心がけていきたいと思っております。



院長 足立 喬子



皆様へ

患者様と一緒により安心で、きめの細かい診療を心がけます。
心と体の心配事がありましたら、お気軽にご相談ください。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30～13:00	○	○	○	△	○	○	△
15:00～19:00	○	○	○	△	○	△	△

(祝日休診)

西上尾婦人科・内科

婦人科・内科 更年期外来

住所：埼玉県上尾市小敷谷982
TEL：048-725-2225

Email: daikijin@jcom.home.ne.jp <http://daikijin.exblog.jp/>

当院は昭和46年に開院し、最寄りのバス停は「小敷谷」から徒歩5分、「団地終点」からは10分のところにあります。14年の大学医局研修、更に民間病院での実地研修を経て開業いたしました。発表論文64編(自治医大・初代助教授勧誘されましたが、開業のため辞退致しました)当院は半世紀以上の経験と人脈を活かし、信頼出来る医療機関への紹介を特徴としています。地域協力として、ケアハウス「夢の郷」の顧問、福祉施設「若竹」の嘱託医をしております。

「当院の特色」は下記です。

- ◎十分な時間をかけた説明 ◎セカンド・オピニオン応需 ◎子宮ガン検診・卵巣がん検診(婦人科悪性腫瘍を専門としております) ◎Eメール健康相談
- ◎往診も可 ◎人生相談(院長の体験)診察時間外で無料予約制となります。

■最大の特色は信頼できる施設への「紹介」と「十分な説明」の二点です。

皆様へ

当院は産科を中止しましたので待ち時間が非常に短いです。そのため患者さまへの説明時間が十分にとれ、ご納得のゆく診察ができと考えられます。内科学会会員ですから専門医の助言で婦人科以外の病気の検査治療も行います。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～11:30	○	○	○	△	○	○	△
14:00～17:30	○	○	○	△	○	○	△

(土曜日午後は、16時30分迄)



院長 丸山 和雄



3月11日にチャレンジリーグの全日程が終了しました。「最下位から最高位」を合言葉に臨んだリーグでしたが残念ながら第三位という結果に終わってしまいました。来季は『プレミアリーグ昇格』を合言葉に、目標達成のために努力いたします。最後に今シーズンも全国各地、特に地元上尾大会では多くの方々にご声援を頂き、大変励みとなりました。

これからも上尾メディックスにご声援、宜しくお願い致します。

上尾メディックス 監督 高野 圭介

上尾メディックスホームページ

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



3月のすこやか教室

3月のすこやか教室は「前立腺がん」(講師:泌尿器科副科長 佐藤医師)をテーマに開催されました。「前立腺がん」が2015年には男性のがんの第一位になるという予測がでているという話には多くの方が驚いておりましたが、早期発見・早期治療により充分治癒が可能であるという話を聞き多くの方が安心しておりました。

次回は4月28日(土)15時～(講義室)リハビリテーション技術科 窪田秀俊先生を予定しております。

『すこやか教室』は、身近な問題を取り上げ開催しておりますので、是非当院総務課にお問い合わせの上、ご参加ください。



土曜日午後外来診療終了のお知らせ

4月28日(土)をもちまして土曜日午後の外来診療は終了となります。

5月より、土曜日は午前診療のみとなり受付は12時までとなります。

大変ご迷惑をお掛け致しますがご理解の程よろしくお願い致します。

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

アウंकルをご覧頂きありがとうございます。今号より新しく「栄養科だより」を掲載させていただきました。みなさまの生活に少しでもお役にたてればと考えております。

これからも皆様にご愛読いただける広報誌を目指し内容の充実を図ってまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

編集長 平原一也

■発行:上尾中央総合病院 ■発行人:中村 康彦
■編集者:平原 一也 ■編集:広報部
■内容に関するお問い合わせは 総務課広報係まで