



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.9

平成19年6月15日 発行



今回のトピックス

新入医師のご紹介

上尾中央総合病院では4月より24名の医師が入職いたしました。今後も、地域の皆様により安全で質の高い医療をご提供できるよう、チーム医療に努めてまいります。



◇新入医師◇

内科	瀧 雅成	(たき まさなり)
消化器科	川上 知孝	(かわかみ とまたか)
外科	飯塚 美香	(いづか みか)
循環器科	河村 裕	(かわむら ゆたか)
眼科	小池 智明	(こいけ ともあき)
	丸山 登士	(まるやま とし)
形成外科	森山 慶太	(もりやま けいた)
整形外科	佐々木 剛	(ささき ごう)
	岩井 俊也	(いわい としや)
	志保井柳太郎	(しほい りゅうたろう)
泌尿器科	長沢 丞志	(ながさわ じょうじ)
産婦人科	蓬田 奈保子	(よもぎだ なおこ)
皮膚科	稲田 香里	(いなだ かおり)

小児科	山西 未穂	(やまにし みほ)
歯科口腔外科	下田 正穂	(しもだ まさお)
救急初療室	貴島 章徳	(きじま あきのり)
人間ドック課	寺倉 守之	(てらくら もりゆき)

研修医	板垣 翔	(いたがき りょう)
	熊代 俊	(くましろ しゅん)
	佐藤 健二	(さとう けんじ)
	鮫島 浩輝	(さめしま こうき)
	原田 紀子	(はらだ のりこ)
	日野 哲耶	(ひの てつや)
	吉原 伯	(よしはら のり)

※産婦人科 蓬田医師は5月入職。

診療部からのメッセージ

皮膚科 浦 博伸

AGAとは

AGAとはAndrogenetic Alopeciaの略で「男性型脱毛症」の意味です。思春期以降に額の生え際や頭頂部の髪が薄くなり、徐々に進行するため、特に若い男性においては深刻な悩みとなり得ます。これまで様々な育毛剤が発売されてきましたが、近年飲むタイプの治療薬(プロペシア)が登場しました。これは、AGAの原因であるジヒドロテストステロン(DHT)という強力な男性ホルモンの産生を抑制することにより効果を発揮する薬です。国内の臨床試験では3年間継続投与により、98%に抜け毛進行抑制あるいは脱毛改善が認められ、安全性も確認されており、今後はAGAに対する第一選択薬になると考えられます。

栄養科だより

“電子レンジで ・手軽に・ヘルシーとんかつ”

「カロリーを気にせず、とんかつが食べたい。」
今回はそんな欲求を解消してくれる、手軽にできる電子レンジを使った低カロリーのとんかつのつくり方をご紹介します。
とんかつをスリムにする裏ワザを覚えて、今話題のメタボリック症候群を予防しましょう。

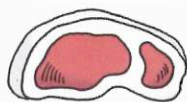
裏技 その1

中身で勝負

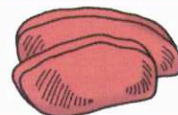
とんかつ＝豚ロースと決めつけていませんか？

ロースは脂身が多く、80gで210Kcalです。ロースを赤身肉のヒレに変えると、同じ80gで92Kcal。脂肪の少ない部位を選ぶだけで、上手にカロリーダウンできます。

ロース



ヒレ



−118Kcal

裏技 その2

軽い衣

とんかつが高カロリーな理由は、油で揚げる事によって、衣が油を多く吸収してしまうからです。そこで、テフロンフライパンを使って、揚げない衣をつくってカロリーダウンさせましょう。揚げてしまうと+108Kcalですが、揚げない衣は、+37Kcal。パン粉をじっくりきつね色になるまでから炒りし、小さじ1(4g)の油でコクをプラス。低カロリーで、軽い衣ができあがります。

揚げると



揚げないと・・・

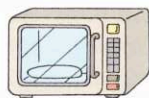


−71Kcal

裏技 その3

チンして楽チン

揚げ物は手軽にできる反面、油の処理が面倒だったりもします。そんな手間を解消してくれるのが、電子レンジ。コツをつかめば、揚げ物風料理も上手に作れます。わりばしとキッチンペーパーを使えば、さっくりとしたとんかつができあがります。



電子レンジは
手間&カロリーダウンの
強い味方

【つくり方】

- ① 豚ヒレ肉を2等分して、塩・こしょうをします。
- ② テフロンのフライパンで、パン粉がきつね色になるまで、から炒りして、パン粉が熱いうちに油を混ぜます。①に薄力粉・卵・②の順で衣をつけます。
- ③ 電子レンジのターンテーブルに割り箸を3〜4本並行に並べます。その上にキッチンペーパーを2枚重ねてひきます。
- ④ ③を並べ、電子レンジで10分加熱します。(お使いの電子レンジによって、加熱時間は異なります。様子を見ながら、時間は調節してください。)
- ⑤ つけあわせをつくります。トマト・レモンはくし切り、キャベツはせん切りにします。皿にとんかつ・つけあわせを盛り付け、パセリを添えてできあがりです。



エネルギー 209kcal
塩分 0.2g

材 料	1人前分量	目 安
豚ヒレ肉	80g	
塩	0.2g	ひとつかみ
こしょう	少々	
薄力粉	4g	大さじ1/2
卵	12.5g	1/4個
パン粉	6g	大さじ2
油	4g	小さじ1
トマト	30g	1/6個
キャベツ	30g	
レモン	20g	1/8個
パセリ	少々	

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。

こいずみクリニック

医学博士

内科・小児科・消化器科

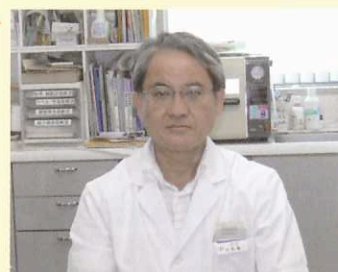
住所：上尾市小泉寺東84-35

TEL：048-780-6665

当院は平成12年に開院し、「はなみずき通り」のマルエツやヤオヒロのある小泉十字路の近くで、イイズカ薬品の裏側にあります。

微力ながら地域医療に貢献したいと思って診療を行っております。腹部エコー検査や胃内視鏡検査も受けられます。また上尾市個別健康診査や各種予防接種も行っています（要予約）。院内処方です。

駐車場20台。



院長 糸数憲二



皆様へ

当院受診歴のある方は、午後11時までの時間外受診も可能ですが、その時は電話を下さい。不在や所用のある時はご容赦下さい。予防接種など疑問がありましたら、電話で相談して下さい。

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

今村整形外科・外科

整形外科、外科、胃腸科、肛門科、リウマチ科、リハビリテーション科

住所：埼玉県上尾市栄町1-14

TEL：048-774-8331

こんにちは。当院は昭和47年に開院しました。現在、先代の院長と弟（消化器外科医）と私の3人で診療しております。最寄りのバス停は下上尾または馬喰新田で、徒歩2分の所にあります。当院では整形外科・胃腸科・肛門科の診療を行っています。整形外科では一般疾患治療のほかに、専門分野としてスポーツ医学、関節リウマチ、手の外科外来手術などを中心に診療を行っています。

胃腸科・肛門科では一般疾患の治療に加えて、内視鏡検査や超音波検査を中心に診療を行っています。

地域医療に少しでも貢献できるように心がけて、診療を行っています。

日本整形外科学会専門医、日本整形外科学会スポーツ認定医・リウマチ認定医・脊髄医認定医、日本医師会スポーツ医認定医・産業医認定医、義肢装具等適合判定医師認定医、日本体育協会スポーツ認定医、日本手の外科学会専門医



院長 今村恵一郎



皆様へ

患者様に親しまれるように、また、当院を受診して良かったと思っていただけるように心がけて診療を行っています。お気軽に受診していただけるようお待ちしております。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	△	○	○	○	○	／
14:30~18:00	○	○	△	○	○	／	／

○：整形外科・外科・胃腸科・肛門科 △：整形外科のみ診療

（土曜日は、12時30分まで受付）

患者権利章典

(患者さまの権利と責務)

当院は、『高度な医療で愛し愛される病院』を理念に、全ての患者さまに対して、高度で安全な医療を平等に提供させていただくよう心掛けております。

いつでも患者さまが医療の主体である為に、このたび「患者権利章典」を制定し明文化いたしました。

今後さらに、患者さまと当院職員との間に、より深い信頼関係が構築できるよう職員一同、努力してまいります。

平成19年4月1日改

院長 中村 康彦

倫理委員会

① 医療を平等に受ける権利

何人も平等に医療を受ける権利があります。

② 十分な説明を受ける権利 (説明と同意および理解と選択の権利)

検査成績、診断、治療方法、今後の見通し等についてわかり易い言葉や方法で、知りたいことに対し十分な説明を受ける権利があります。そのうえで、治療方法等を自分の意思で選択または拒否する権利と責務があります。

③ プライバシーが守られる権利 (個人情報の保護)

診療の過程で得られる個人情報の秘密が守られます。個人情報は当院のコンプライアンス・プログラムにのっとり適切に管理します。

④ カルテを知る権利 (個人情報の開示)

自分の診療に関する情報に対して、知る権利があります。当院の定めるところの形式にしたがい、カルテ開示請求が行えます。

⑤ セカンドオピニオンを受ける権利 (情報収集の権利)

他の医師の意見を求めたい場合は、他の医療機関へ紹介を受ける権利があります。

⑥ 良好で快適な環境で医療を受けられる権利

全ての患者さまは、良好で快適な療養環境のもとに医療を受ける権利があります。

⑦ 健康教育を受ける権利

全ての患者さまは、健康を維持するために必要となる健康教育を受ける権利があります。

⑧ マナーや規則を守る責務

病院内での規則やマナーを守り、他の患者さまの療養環境に支障をきたさないようにする責務があります。

⑨ 自身の情報提供の責務

医療提供者 (医師、看護師など) が適切な医療をおこなうために、アレルギーの有無などの患者さま自身の情報を医療提供者に正確に伝える責務があります。

⑩ 権利章典を守る責務

患者さまはこの権利章典の事項を守り、病院と患者さまで権利章典を発展していく責務があります。

●●● 当院主催の教室・実習のご紹介 ●●●

講座・教室名	内 容	開催日時	備 考
生活習慣病教室 (問合せ先：総務課)	病院職員による生活習慣病(糖尿病)についての教室	毎日(土・日・祝日除く) 15:00～16:00	1コース10回構成 参加費無料
すこやか教室 (問合せ先：総務課)	病院職員の講師による、病気や健康に関する講義	毎月1回土曜日 15:00～16:00(予定)	定員:45名 参加費無料
調理実習 (問合せ先：栄養科)	当院の栄養士による糖尿病・肥満の方を対象とした調理実習	隔月第4金曜日	定員:25名(予約制・先着順) 参加費700円

※開催予定は変更になる場合があります。開催日時の詳細は各課までお問い合わせ下さい。

土曜日午後外来診療
終了のお知らせ

平成19年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

いつも、アウंकルをご覧頂きありがとうございます。
ごいいます。

当院では、地域の皆様とともに歩んでいくため、様々な教室・実習を行っております(別紙参照)。

是非、お気軽にご参加ください。

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