

生活習慣病教室のお知らせ

入場無料

申込不要

上尾中央総合病院では、下記の日程で生活習慣病教室を開催しています。生活習慣病でお悩みのご本人だけでなく、ご家族やご友人など、興味のある方はどなたでも参加できます。生活習慣を改善して元気で楽しい毎日を送りましょう。

1 (金)	低血糖と高血糖の症状と対処法 講師 10A 病棟看護科 看護師 米田 恵理	13 (水)	運動で伸ばそう健康寿命 ～ Let's exercise!! ～ 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士 小黒 修平	25 (月)	糖尿病を正しく理解しよう ～ 基本から学びましょう～ 講師 臨床検査科 科長 医師 熊坂 一成
4 (月)	お休み	14 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師 吉岡 由佳	26 (火)	これだけは知っていたい！ 糖尿病の合併症とその予防方法 講師 健康管理看護科 看護師 藤澤 雅美
5 (火)	これだけは知っていたい！ 糖尿病の合併症とその予防方法 講師 8A 病棟看護科 看護師 後藤 瑞郎	15 (金)	お休み	27 (水)	運動で伸ばそう健康寿命 ～ Let's exercise!! ～ 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士 吉野 晃平
6 (水)	喫煙による健康障害と禁煙方法 講師 生活習慣病センター センター長 医師 橋本 佳明	18 (月)	ゼロから学ぼう！糖尿病食品交換表 講師 栄養科 管理栄養士 秋山 萌	28 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師 南澤 真木
7 (木)	狭心症・心筋梗塞の予防方法 講師 外来看護科 係長 慢性心不全看護認定看護師 菅原 美奈子	19 (火)	コレステロールが高いとなぜ悪いの？ 講師 糖尿病内科 科長 医師 瀧 雅成	29 (金)	お休み
8 (金)	血圧の正しい測り方と高血圧の予防法 講師 保健指導科 保健師 米澤 夕紀	20 (水)	会話やゲームをしながら 糖尿病がどのような病気か一緒に考えましょう 講師 薬剤部 主任 薬剤師 大島 聡子		
11 (月)	糖尿病の薬の使い方、副作用について 講師 薬剤部 中野 舞	21 (木)	糖尿病による足病変の予防とケア 講師 外来看護科 看護師 森 美枝子		
12 (火)	知っておきたい糖尿病の基礎知識 講師 糖尿病内科 医師 増田 徹也	22 (金)	糖尿病の薬の使い方、副作用について 講師 薬剤部 薬剤師 西垣 美沙		

会場：C館4階 多目的室 時間：生活習慣病教室 15:00～16:00 禁煙教室 16:00～17:00 問合せ先 048-773-1112 (総務二課)

11月のすこやか教室 ～ご家族のため、なによりあなたのために、ぜひご参加ください～

入場無料・お申込み不要です。
お気軽にどうぞ！

テーマ	地域包括ケアシステムにおける 地域医療サポートセンターの活用について
講師	病診連携係 主任 小島 文裕 外来医事課 岩崎 翔
日時	2019年11月16日(土) 15:00～16:00
場所	B館8階 会議室3+4

地域包括ケアシステムって？
地域包括ケアシステムとは、少子高齢化に対応するために国が進める政策の柱と言えます。その内容について詳しくお話致します。

当院の地域医療サポートセンターについて
当院では昨年の12月に地域医療サポートセンターが開設されました。その利用方法や取り組みなど、当院職員よりわかりやすくお伝え致しますので、ぜひ講義を聞きにいらしてください。

問合せ先 上尾中央総合病院 総務二課
Tel: 048-773-1112 Fax: 048-773-7122 URL: https://www.ach.or.jp

高度な医療で愛し愛される病院

理念の実行方法

- 地域住民、地域医療機関と密着した医療
- 連携組織による24時間救急体制の実施
- 何人も平等に医療を受けられる病院
- 医療人としての自覚と技術向上のための教育
- 最新鋭医療機械導入による高度な医療
- 予防医学の推進に向けた健診業務

患者権利章典 患者さまの権利と責務

1. 医療を平等に受ける権利
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)
3. プライバシーが守られる権利(個人情報の保護)
4. カルテを知る権利(個人情報開示)
5. セカンドオピニオンを受ける権利(情報収集の権利)
6. 良好で快適な環境で医療を受けられる権利
7. 健康教育を受ける権利
8. マナーや規則を守る責務
9. 自身の情報提供の責務
10. 権利章典を守る責務

臨床研修理念・基本方針

基本的診療能力を備え、
医療人としての品性と向上心を持ち、行動力、決断力、
コミュニケーション能力を有する医師を育成する。

- 救急総合診療科での救急研修(昼間および夜間での救急対応)、ならびに総合診療研修(病棟および外来)、産婦人科での地域医療研修の3つの研修の柱とする。
- 各専門家研修においては、各科が扱う疾患の診療内容を理解し、基本的疾患の診療能力、各科へ適切に依頼する能力を習得する。
- 医療事故の未然防止と事後の対応法、および病院感染防止策を理解しマニュアルに従い行動できる能力を身につける。

編集後記

だんだん日も短くなり冬が近づいてきました。
ラグビーワールドカップ日本戦はテレビの前で盛り上がりました。日本チームにももらった勇気で新しい事にトライしてみたいですね。 編集長 平田 一雄

UD FONT

※見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。



医療法人社団愛友会 上尾中央総合病院

〒362-8588 埼玉県上尾市柏座1-10-10 TEL048-773-1111 (代)
https://www.ach.or.jp

上尾中央

検索

- 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

文書番号 QJH005



あなたにげんきをおくりたい

上尾中央総合病院 広報誌

VOL.94

2019年11月発行

アウンクル

アウンクルとは、アイヌ語で『隣人』という意味です。
皆さまのよき隣人でありたいという思いを込め、創設者(現会長)中村秀夫の出身地、北海道にちなんで名づけました。

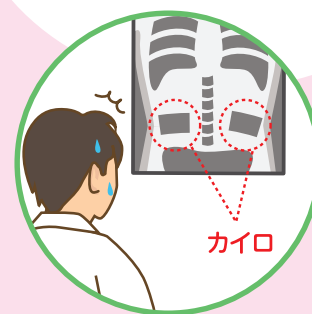
放射線検査を受けられる患者さんへ

これから日に日に寒くなり、朝夕冷たい風が身にしみる季節となっていくます。
このような季節は、下のイラストのように、貼るカイロや機能性肌着は撮影の妨げとなることがありますのでご注意ください。

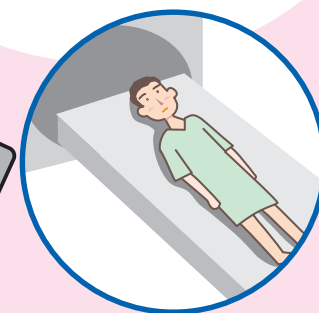
寒い季節に放射線検査を受ける時の 注意点

貼るカイロの
外し忘れ

誤診や再撮影に
つながることがあります。

MRIのときは
機能性肌着は脱ぐ

発熱し、やけどの危険性が
あります。
検査着をご用意しています。



● 遠隔読影センター

● 医療被ばく低減施設

● 体を暖める食べ物～しょうがについて～

● 心臓血管センター 公開講座

● INFORMATION 11月 ● 生活習慣病教室のお知らせ ● すこやか教室

遠隔読影センター

ドラマ「ラジエーションハウス」をご覧になった方も多いと思います。CT や MRI の進歩により、放射線科の役割が重要になっていますが、わが国では専門医が少ないのが現状です。遠隔読影とは、放射線科医がいない病院の CT や MRI の画像を、通信ネットワークを利用して専門医がいる施設へ送信し、診断を行うシステムです。遠隔読影センターでの業務を通じて、精度の高い診断結果を迅速にお届けし、地域の病院、ひいては市民の皆さまのお役に立ちたいと考えています。

放射線担当特任副院長 兼 遠隔読影センター長
田中 修



診療放射線技師

レントゲンや胃などのバリウム検査（透視検査）、CT スキャン、MRI 検査、RI 検査（核医学検査）、カテーテル検査、マンモグラフィー、骨密度を図る検査（骨塩定量検査）など、**体の撮影をする検査の専門家です**。その知識を活かして、**放射線治療**にも携わっています。

当院の診療放射線技師は、検査・治療だけでなく、日常使われる放射線機器の管理や放射線被ばくの管理も行っています。



MRI (3T)
従来型よりも高速に撮影ができます



リニアック
放射線をあてて、腫瘍を治療します



血管画像を見ながら手術をおこないます

救急室にもCTが常備されています



CTスキャン

医療被ばく低減施設

当院は 2010 年 2 月に「医療被ばく低減施設」を全国で 17 番目に取得しました。この医療被ばく低減施設とは、

- ① 検査・治療ごとに医療被ばくガイドラインとの比較検討が行われていること、
 - ② 患者の被ばく線量に関するデータを正しく評価し、把握していること、
 - ③ 放射線管理士・放射線機器管理士が在籍し、適切な管理が行われていること
- の 3 点が評価項目とされています。

患者さんが安心して適切な検査を受けられるように、医療被ばく低減（医療被ばくの最適化）だけでなく、放射線診療の質の維持・向上のための技術的支援や、診療の目的にあった照射条件を整えること、放射線機器の品質管理などを日々おこなっています。

体を暖める食べ物～しょうがについて～

寒さも厳しくなり、風邪の流行や冷え症が気になる季節です。そこで体を暖める食材の「しょうが」を紹介します。しょうがには「ジンゲロール」が含まれており、加熱すると「ショウガオール」に変化し、これらが血液循環を改善し代謝を活発にさせることで体を暖め、免疫力アップにもつながります。しょうがの薬効成分は皮に多く含まれるので、よく洗い皮付きのまま食べましょう。

お湯で割って飲み物として、また万能調味料としても使える「はちみつしょうが酢」の作り方を紹介します。



～はちみつしょうが酢～

作り方 生姜は 1mm 程度の輪切りにし、「生姜:はちみつ:酢」を「2:3:5」の割合で容器に入れ、3～4 日漬けたら完成です。
※冷暗所で 1 ヶ月保存できます。



はちみつしょうが酢を使ったレシピ例

～鶏肉の照り焼き しょうが風味～

材料（2 人分）

- 鶏もも肉 240 g
- 塩 少量
- サラダ油 小さじ 1
- ねぎ 30 g
- いんげん 3 本
- はちみつしょうが酢 大さじ 2
- 醤油 小さじ 2
- 水 大さじ 1

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り塩をふる。
- ② ねぎは斜め切り、いんげんは 3 等分に切る。
- ③ 油をひいて鶏肉の両面を色よく焼く。
- ④ ③に A を入れ、煮立ったら②を加え煮詰める。肉に火が通れば完成。



第 8 回 心臓血管センター 公開講座

テーマ がん患者における心臓病・心不全について

日時 2019 年 11 月 30 日（土）14:00～（受付 13:15～）

場所 上尾中央総合病院 B 館 10 階 中村記念講堂

参加費無料です。ご予約も不要ですので、当日直接お越しください。

今回は、理学療法士も講師に加え、心臓リハビリテーションのお話も予定しています！