



ごあいさつ

昨 年の4月に東川口病院から異動してまいりました地域連携課の長島と申します。

30歳の時に一般企業の営業職から縁あって上尾中央総合病院の病診連携室に入職させていただき、その後東川口病院に転勤後、現在上尾中央第二病院にお世話になっております。

いまでこそほとんどの病院に地域連携課のような部署が存在していますが、入職当時はまだ連携室のような部署は珍しくいろいろな病院のスタッフが研修にきていました。

何をやっているの?と思われる方も多いと思いますが、簡単に言うと地域の病院、診療所、施設等との懸け橋、間に入って、受診や入院・転院・退院の調整などをする部署です。常に、院内や院外との板挟みですが、当院の特徴を案内しながら地域のニーズを病院に持ち帰り、話し合い、改善、改革しながら、より良い地域医療が行えるように努めており、昨今では重要な部署になってきています。そのような部署

で約20年間にわたり急性期病院、ケアミックス病院、慢性期病院とさまざまな経験を経て、現場へ活かせるよう努めております。

当院は療養病棟、障害者病棟、回復期リハビリテーション病棟、緩和ケア病棟、透析棟を有する慢性期病院です。緑多い静かなところで、天気の良い日は病棟から富士山がみえます。慢性期病院ですが、手厚い医療、看護、リハビリをおこなっていると感じたのが私が転勤してきたときの印象です。そのような環境のなか、地域連携課では、医療相談員と事務員、また、入院支援看護科の看護師と多職種で協力し、和気あいあいと業務にあたっております。

急性期病院の在院日数も短くなっており、さらなるスムーズな連携ができるように努めていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



地域連携課 課長 長島 雅人

上尾市大谷地域包括支援センターからの活動報告

『自主グループ活動』

自主グループ活動とは、参加者の皆様が自主的に活動内容を検討し運営していただくグループ活動になります。参加者の皆様が、楽しいひと時を過ごされ笑顔で帰られるよう包括職員がサポートをさせていただきます。

「雑談と軽体操」では、おしゃべりや軽い体操をおこない参加者の皆様はリフレッシュをされました。



「朗読」の活動の様子です。この日は、発声練習や宮沢賢治『やまなし』を朗読しました。発声により顔や口腔の筋肉を動かすことができ、様々な病気の予防にもつながります。



「絵手紙」では、日本絵手紙協会 公認講師によるご指導を直接受けました。

毎月テーマを決めて作品を作成しました。7月のテーマは、「うちわに描こう」でした。

掲載写真は講師と参加者の方の作品です。作品は夏らしさを感じられ、皆様それぞれの思いが込められた作品となったと思います。



～自主グループ活動～

対象：上尾市在住の65歳以上の方
実施期間：4月～9月まで
場所：大谷地域包括支援センター裏の包括棟会議室
お問い合わせ先：048-780-6363 月～土
(日・祝日、年末年始を除く) 8:30～17:30

インフルエンザ予防接種のお知らせ

- 接種開始日：上尾市の広報にてご確認ください
- 接種対象者：16歳以上
- 高齢者インフルエンザ：自己負担1500円（10月より予定をしております）

★インフルエンザに対する抵抗力がつくまで約2週間かかり、その効果は約5ヵ月間持続します。

上尾市特定・後期高齢者健診・がん検診のお知らせ

- 実施期間
- ・上尾市特定・後期高齢者健診 10月31日まで
- ・上尾市がん検診 11月30日まで（当院は11月29日まで）

★まだ間に合います！

オプション検査のお知らせ

検診時一緒にいかがですか？

- ① 腫瘍マーカー（消化器・肺・肝臓・前立腺・子宮/卵巣・乳腺）
- ② 骨マーカー（骨形成・骨吸収）
- ③ LOX-index（脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクが知りたい方へお勧めです）
- ④ 血液型（血液型を知りたい方）
- ⑤ コロナ抗体価（コロナの抗体量が知りたい方へお勧めです）
- ⑥ ABC（胃癌リスクを知りたい方へお勧めです）
- ⑦ ビロリ菌抗原検査（便）（胃癌リスクを知りたい方へお勧めです）

※健診受付へご相談ください 048-781-1101（健診直通）048-781-1902

編集後記

夏の時期になるとよく食べるものはありますか？
私が青森県の実家に居たときは、母が「だし」をよく作ってくれました。山形県の郷土料理ではありますが、東北で広く愛されています。ナスやキュウリ、ミョウガなどを細かく切って醤油漬けにしたもので、さっぱりとしているので暑い時期にピッタリです。ご飯にかけたり、そうめんのつけ汁にしたりしても美味しいです。
来年の夏は、美味しい「だし」を食べて乗り切りましょう！

広報委員 臨床工学科 澤向菜々恵



脳卒中とメタボ ②/2



脳卒中とは脳の血管が詰まる【脳梗塞】、破れる【脳出血】【くも膜下出血】の総称です。脳卒中は怖いかもしれませんが、生活習慣病をコントロールすることで予防につながります。また、脳卒中が起きてすぐに専門的な治療を受けることで症状を軽くさせたり、リハビリで後遺症を改善したり、薬や手術で再発を防いだりすることも分かっています。

脳卒中

血管が破れる

くも膜下出血



静脈瘤が破れてくも膜下腔に出血するもの

脳出血



脳の細い血管が破れて出血するもの

血管が詰まる

一過性脳虚血発作



一時的に脳の血管が詰まり24時間以内に症状が回復するもの

脳梗塞

心臓でできた血の塊が脳で詰まるもの

アテローム血栓性梗塞
脳の太い血管が詰まるもの

ラクナ梗塞

脳の細い血管が詰まるもの

発症すると・・・

脳卒中で入院したら・・・

退院後の生活は入院前と比べ

大きく変わります

身体が麻痺するなど...

後遺症とうまく付き合いつつ、再び起こさないようにしていく必要があります。

ならないようにするために・・・

血圧を良好に保つ

血圧が高いと言われた場合には、医師の指示に従い、目標の血圧以下を保ちましょう

血糖を良好に保つ

糖尿病（2型）の方は医師の指示に従い、食事の見直し・運動・内服薬を継続しましょう

脂質を良好に保つ

脂質異常症、特にLDLコレステロール（悪玉）が高い方は基準値範囲に保ちましょう

不整脈への対処

心房細動（不整脈）と言われたことがある場合は医師の指示に基づいて薬を飲みましょう

禁煙

ニコチンが血圧を上げ、動脈硬化を促進します。吸う本数が増えると発症率もあがります

まずは、脳卒中にならないようメタボを予防しましょう。そして、万一発症した場合には、後遺症と付き合いながら、再発予防に努めましょう。当院ではメタボリックシンドロームの改善を目的とした**特定保健指導を実施**しております。興味のある方は是非ご連絡ください。

参考 国立循環器病センターHP「脳卒中」、厚生労働省e-ヘルスネット、脳卒中治療ガイドライン



一 お問い合わせ

048-781-1101
月～金 9:00～17:00
保健師 込山・米澤

障害者病棟のご紹介

2階病棟は障害者病棟になります。障害者病棟とは意識障害や肢体不自由の方、パーキンソン病や神経難病に罹患された方、人工呼吸器を装着している方、また、疾病などで寝たきりとなった方が入院している病棟です。その為、ほとんどの患者様がベッド上で過ごされています。

その中で、少しでも季節を感じていただけるよう年に数回病棟レクリエーションを実施しています。今年度は7月に第1回目として“七夕”レクリエーションを行いました。

短冊にお願い事を書いてもらい笹に吊るしたり、七夕の音楽を流すと「懐かしい」「楽しい」と笑顔が見られました。これからも障害者病棟では患者様が少しでも笑顔になれる環境作りをしていきたいと考えています。



緩和ケア病棟レクリエーション



緩和ケア病棟では8月の茶話会として、夏祭りを行いました。

病棟ではかき氷を準備し、栄養科とコラボレーションして出来立てのたこ焼きを作っていただき、患者様、ご家族へふるまいました。

ボランティアさんにも参加してもらい、感染対策を行いながら楽しい夏祭りを行うことができました。患者様、ご家族のたくさんの笑顔を見られスタッフ一同嬉しく思いました。

防災訓練

病院では年に2回総合防災訓練を行っております。下半期は3月29日（金）に火災を想定した総合防災訓練を実施致しました。当日は雨天の中、169名が訓練に参加ができました。

訓練の中で、火災発見、初期消火、消防への通報、避難経路や避難手順を確認し避難。雨天であったため災害対策本部を1階談話室に設置し適切な指示や情報共有が行える場所であることを実感しました。

また、雨天の中での訓練は、実際の災害時にも考慮しなければならない状況であり、適切な対応が求められることを再認識しました。次回の訓練では、さらなる改善点を見つけていきたいと思います。

いつ起きるか分からない災害に対し、患者様の安全、スタッフの安全確保に努め、適切に行動と対応ができるように防災マニュアルの更新と併せ、実際に行動ができるよう、日々取り組んでいます。

