

私たちは、良質で安全な医療と療養環境を提供致します。



愛友会 上尾中央第二病院 季刊誌 OURL <https://www.ach2.jp/> TEL: 048-781-1101

おかげさまで「OASIS」は通巻 100 号をむかえました。

あけまして おめでとうございます

医事課 係長 山田 浩司

皆

さん、こんにちは。

2023年4月より、医事課にて勤務させて頂いております、山田浩司と申します。

埼玉県で生まれ育ち、男3人兄弟で、兄の影響もあり、小学校3年生から大学までサッカーをしていました。最近では、子供がテニスを始めたので、テニスに挑戦しようかと思っています。

これまで、千葉県、埼玉県の急性期病院にて勤務し、当院が3つ目の病院になります。急性期の病院では、主に自分の担当する範囲内の業務を中心に対応してきましたが、慢性期病院である当院の医事課では、受付業務、請求業務、窓口業務、健康診断等を行っております。一つの担当だけではなく、幅広く対応することが求められます。

話は遡りますが、学生当時は病院に就職するとは全く考えていませんでした。たまたま就職センターの方からAMGグループを紹介された事がきっかけでした。医療事務??とは何の業務をす

るのか想像すら出来ませんでした。

幸い、医療機関に勤務している友人がいましたので、医療事務はどんな業務なのかと質問する機会がありました。「受付業務は勿論の事、医療事務がないと病院は機能しないよ!いないと困る!!」と言ってもらった事を今でも覚えています。請求業務ひとつにしても、健康保険、労災、自賠責など異なっていたり、2年ごとに行われる診療報酬改定があったり、覚える事が沢山ありますが、諸先輩方に指導して頂き色々と学びながら日々精進しております。

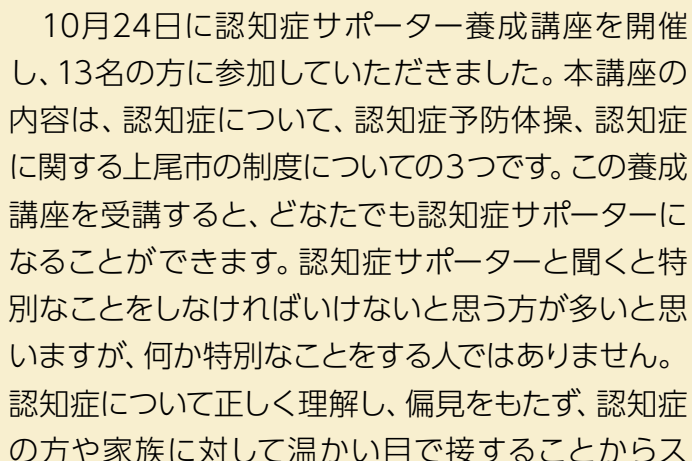
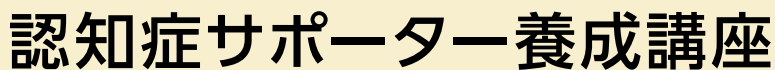
昨今の診療報酬改定の内容は、ますます複雑化しており、常に最新の情報を把握できるようヘッドスパに通い、頭を柔軟にしています。最近では、子供が世話をしなくなったカブトムシの卵から孵化まで成長を見守ることが癒しになっています。(今年で3年目に突入しました。)



予防接種・健康診断・人間ドック等も行っておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

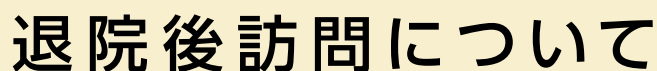
企業様で、健康診断・インフルエンザの集団予防接種をご検討されておりましたら、ぜひご相談下さい。





スタートしていただければ大丈夫です。認知症の方やその家族の応援者です。認知症はだれでもなる可能性がある病気です。上尾市でも認知症の方は2020年では5,000人程度でしたが2025年には6,500人以上になることが見込まれています。いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。他人ごとではなく、自分の問題であるという認識を持つことが大切です。

来年度以降も認知症に関する講座を開催していく予定です。多くの方の参加をお待ちしております。



当院リハビリテーション科では回復期病棟の患者様を対象に『退院後訪問』を実施しています。

退院して約2か月後にご自宅を訪問し、入院生活との比較や提案したサービス等の変更点などを調査しています。

今後も退院後訪問の活動を通して、リハビリ介入や退院支援の質の向上を目指し、患者様がイキイキとした生活を送れるよう支援していきたいと思います。



生活セルフチェック	
1. 健康状態	① 毎日3食、おしく食べていますか ☐ はい ☐ いいえ ② 肉や野菜やバランスよく食べていますか ☐ はい ☐ いいえ ③ 十分な、よいものを食べていますか ☐ はい ☐ いいえ ④ 気持ちよいものを、むすむすに飲んでいますか ☐ はい ☐ いいえ
	⑤ 人と楽しく食事をするとき、おしゃべり、自然と体が動かせます。 ⑥ パンツのふくはき過ぎ、ほおぐ過ぎ、胸ぐさのき過ぎ、胸、腕、足、髪、顔、多量に汗をかくことがあります。 ⑦ 思いのほかよく食べられる人は、健康で栄養をえています。いやなものをうしろ手おまかせないよう、丁寧に食べ物を残さず食べてほしい。 ⑧ 食事の残りの原因はいろいろあります。人と話して食べたいとすると、口や舌の痛みが治るかもしれません。
2. 生活習慣	① 買ったものを自分で持ち帰りますか ☐ はい ☐ いいえ ② 歩く速度や歩ける距離に自信がありますか ☐ はい ☐ いいえ ③ 体が不安定なく歩かせていますか ☐ はい ☐ いいえ ④ 歩いている間は呼吸が浅いですか ☐ はい ☐ いいえ
	⑤ 腕の力が弱くなると、荷物や重量の持ち上げが難しくなります。洗濯干す作業も腕力は、腕の力が必要になります。よく確認が必要です。 ⑥ 歩くときには呼吸が浅くなると、歩ける距離と歩くスピードが落ちます。結果に運動が苦痛で、息苦しさを感じてしまいます。 ⑦ 歩行の速さや歩ける距離は、腕の力と関係しています。 ⑧ 腕の力が弱くなると、歩ける距離と歩くスピードが落ちます。結果に運動が苦痛で、息苦しさを感じてしまいます。
3. 生活習慣	① 自分らしく生活していると感じますが ☐ はい ☐ いいえ ② 自分らしいところを表現できますか ☐ はい ☐ いいえ ③ くらを聞いてくれる人がいますか ☐ はい ☐ いいえ ④ 自分らしいファッションが持っていますか ☐ はい ☐ いいえ
	⑤ 暮らしに「自分らしい」を感じています。このまま生活します。自分の意思、大切にしたいこと、大切にしたいことを表現してあげてください。 ⑥ 自分らしいところを表現できます。自分らしいところを表現してあげてください。 ⑦ くらを聞いてくれる人がいます。自分らしいところを表現してあげてください。 ⑧ 自分らしいファッションが持っています。自分らしいところを表現してあげてください。
4. 生活習慣	① 予定や計画を立てて、生活していますか ☐ はい ☐ いいえ ② 「色のぬれがぬい」に作業がありますか ☐ はい ☐ いいえ ③ 美しさを感じることや楽しさを感じますか ☐ はい ☐ いいえ ④ 今日の日付けや曜日が正しくわかりますか ☐ はい ☐ いいえ
	⑤ やりかたにとりかえ、作業の進行を止める、はがきを止めます。 ⑥ 色にぬれがぬい、作業の進行を止める、はがきを止めます。 ⑦ 美しさを感じることや楽しさを感じます。 ⑧ 今日の日付けや曜日が正しくわかります。
5. 生活習慣	① こころ1週間、どこかに外出していますか ☐ はい ☐ いいえ ② 近所での散歩や散歩がけがありますか ☐ はい ☐ いいえ ③ 近所外に散歩がけがありますか ☐ はい ☐ いいえ ④ 散歩や散歩などをして楽しむことが出来ますか ☐ はい ☐ いいえ
	⑤ 近所1週間、どこかに外出しています。近所外に散歩がけがあります。 ⑥ 近所での散歩や散歩がけがあります。近所外に散歩がけがあります。 ⑦ 散歩や散歩などをして楽しむことが出来ます。 ⑧ 散歩や散歩などをして楽しむことが出来ます。



連載 第13回

貧血について

これまで特定保健指導に関連する内容を連載してきましたが、特定健康診査(健康診断)でわかる項目についてもお伝えしていきます。

特定健康診査では貧血の項目があります。貧血にはいくつか種類がありますが、一番多いのは鉄欠乏性貧血です。今回は、鉄欠乏性貧血についてお伝えします。

貧血とは？

血液中の赤血球に含まれる酸素を運ぶヘモグロビンの濃さが低下した状態をいいます。

貧血の検査項目は？

赤血球、ヘモグロビン、ヘマトクリットに着目してみましょう。

症状は？

めまい、たちくらみ、息切れ、易疲労感、頭痛、気力の低下、肌荒れなどさまざまな不調の原因になります。

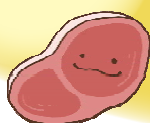


症状に気づかないことも…

じわじわと進行した貧血の場合、体が貧血の状態に慣れてしまい症状に気が付かないこともあります。

貧血を予防するには？ 食事を見直しましょう！

鉄分は赤身の肉・魚に多く含まれています。



吸収をよくするためにビタミンC(緑黄色野菜、果物)や葉酸(ブロッコリー、アスパラガス、卵、納豆)と一緒に摂ることがおすすめです。



緑茶・紅茶・コーヒーなどのカフェイン飲料は鉄分の吸収を邪魔してしまいます。食事前後1～2時間は避けましょう。



健康診断で貧血を指摘されたら

健診結果を持って内科に受診しましょう！

貧血のうちで最も多いのは鉄が足りないことによる貧血ですが、婦人科系の疾患(子宮筋腫など)や、急に貧血が現れたものは血液の疾患や大腸がんなどが原因になっていることもあります。

放置せず受診し、原因を見つけることが大切です。

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 厚労省 e-ヘルスネット：貧血の予防には、まずは普段の食生活を見直そう

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-008.html>

ー お問い合わせー

048-781-1101

月～金 9:00～17:00

保健師 込山・米澤

患者様 ご家族様からの お褒めのお言葉

とても良くしていただき
ありがとうございます。
こちらに転院してから
状態が良くなりました。

本人がとても気持ちよく過ごす
ことが出来ました。
歩行もできるようになり良かったです。
本当にありがとうございました。

いつもきれいにひげそりされており、
姿勢の良さが表れています。

長い間大変お世話になりました。
皆さんによくして頂いて母は幸せだったと思います。
ありがとう。

たくさんのお褒めのお言葉いただきありがとうございます。

頂戴しましたお言葉を励みに今後も患者様に寄り添った対応を心がけ、安心した療養生活を送っていただけるよう
努めて参ります。

患者様 ご家族様 からの ご要望

リハビリの単位数が少ない為、有料のリハビリ時間を増やしていただけたら
ありがたいです。

リハビリは疾患によって期限が定められております。（脳血管疾患180日、運動器疾患150日等）
期限を超えた場合は月に13単位までとなっており、それ以上のリハビリをご希望の方は自費にて
行っております。自費でのリハビリをご希望の方、又は自費のリハビリ単位数を増やしたい方は
リハビリスタッフまでご相談下さい。

その他にも、複数のご意見を頂いております。当院に対するご意見、ご要望がございましたら、相談支援窓口（1階）
又はご意見箱（各病棟談話室）までお願い致します。
頂いたご意見、ご要望を真摯に受け止め医療サービス向上に努めてまいります。

上尾市人間ドックのお知らせ



検診期間	令和6年6月3日～令和7年2月28日	
予約方法	病院で日程のご予約を完了後、 お近くの支所か、市役所で受診券の交付手続きを お願いします。	
料金	39,600円—20,000円（市補助額） ＝19,600円（窓口お支払い額）	
検診項目	一般健診	身長、体重、腹囲、理学的所見（身体診察）、 血圧測定、問診
	検尿	蛋白、ウロビリノーゲン、糖、潜血
	検便	潜血反応（2日間検査）
	血液一般	赤血球数、白血球数、血色素、ヘマトクリット
	血液生化学	GOT、GPT、ALP、 γ -GTP、血清アミラーゼ、 T-P、BUN、クレアチニン、尿酸、中性脂肪、 HDLコレステロール、LDLコレステロール、 空腹時血糖、HbA1c
	胸部レントゲン	半切1枚
	食道、 胃、十二指腸 レントゲン	食道透視1枚 胃・十二指腸透視9枚、スポット2枚
	腹部	超音波検査（Bモード）
	眼底	精密眼底検査（両側）
	心電図	12誘導
	総合診断	

※各種オプション検査と組み合わせ可能です。詳細はお問合せ下さい※



〈お問合せ先〉
受付時間：月～土曜日 9時～17時
（日曜・祝日を除く）
TEL：048-781-1902

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
一年が経つのはあっという間だなと思いを馳
せつつ、今年の箱根駅伝はどの大学が勝つ
のか予想しながら、この編集後記を書いま
す。この新年号が出版される頃には箱根駅
伝の結果は出ていますが、今年も青山学院大学
が総合優勝で二連覇を達成するのではない
かと思っています。箱根駅伝に出場する全選
手が、この一年間の努力の成果を発揮でき
ることを願っています。また、皆様にとつ
ても今までの努力の成果が実る良い一年
になることを願っています。

広報委員 看護師 横澤里紗

