

療養環境を提供致します。
私たちは、良質で安全な医療と

オアシス

OASIS

2025年 春号

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

よろしくお願いします。

腎臓内科 橋本 圭介

皆様はじめまして。腎臓内科の橋本圭介と申します。2024年12月に上尾中央第二病院に赴任し、主に透析患者さんの診療に携わっております。

私の出身である新潟大学は、腎臓病の治療・研究に熱心に取り組んでいることで知られており、学生時代の体験が現在の診療科を選ぶきっかけになりました。当時は北陸の雪の多い気候に辟易することも多かったですが、今でも寒い季節になると学生時代の思い出が頭をよぎり、初心に立ち返り気が引き締まります。

現在は自宅のある群馬県から当院まで、片道2時間をかけて自動車通勤しています。2時間と聞くと驚かれる方が多く、当初は私自身も不安が大きかったのも事実ですが、慣れてしまうとほとんど負担を感じなくなるのですから不思議なものです。浪人時代に電車で

2時間かけて予備校に通学していた経験が今になって生きていた可能性も否定できないといったところでしょうか。



先述の通り上尾市は家からは遠方ではあるものの、私にとって縁もゆかりもない地というわけではなく、2013年に大学を卒業した後に初期研修を行ったのが上尾中央総合病院でした。初期研修と腎臓内科での臨床経験を積んだのち幾つかの病院での勤務を経てふたたび上尾の地に戻って参りました。久々に訪れた際に見た市内の様子は当時と変わりがなく、懐かしさを感じたものです。

これからは上尾で育てて頂いた恩を返す気持ちで地域に貢献出来るよう努めてまいります。なにとぞよろしくお願い申し上げます。



病棟レクリエーションの紹介

4階は回復期リハビリテーション病棟（以下：回復期病棟）になります。回復期病棟は、主にご自宅に帰る事を目標としている為、身体機能回復以外にも精神機能回復や生活の質の改善も目標にしています。毎日数回リハビリを行う病棟ですので、息抜きとして、四季に合わせて季節感を感じられるように病棟レクリエーションを行っています。1月には「書初め」を行い、今年の目標や好きな事などを書いてもらいました。普段、思っている事を【文字】にして表出する機会は少ないので、患者さんそれぞれの目標や大切にしている事を知る良い機会となりました。

今後も、さまざまな余暇活動、レクリエーションを考えておりますのでその際は多くの患者さんにご参加いただけたらと思います。



腎臓リハビリの紹介

透析科では昨年の10月ごろから、「腎臓リハビリ」を行っています。

透析中にリハビリ運動を行うことで、足の筋力が上昇し、透析中の足攣れや血圧低下の予防にもなります。

ゴムやボールなどを使用した器械運動のレジスタンス運動や、機械を使用し、レベルや時間を設定して自転車漕ぎの動きをするエルゴメーターを使用した運動を行っています。

患者さんの体調や要望に合わせてながら運動を始めていきます。

この運動を始めてから、生活の中で筋力の向上を実感している患者さんもいらっしゃいます。

リハビリ運動を通して患者さんの生活の質の改善にもつながったらいと思います。



こんにちは栄養科です！

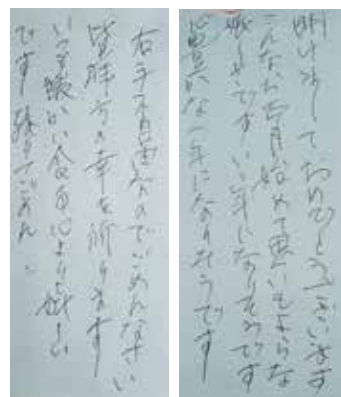
栄養科は患者さんの栄養状態の維持・改善と共に、安全で満足度の高い食事の提供を目標に業務を行っています。

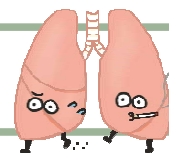
写真は季節ごとの行事食や郷土料理です。

緩和ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟のイベントとのコラボでは、手作りケーキが大変好評でした。

患者さんのメッセージからは優しい心遣いが伝わり、栄養科一同元気を頂いております。

これからも患者さんが笑顔になる、喜んでいただける食事を提供できるように頑張ります！





喫煙は体の細胞の遺伝子や器官を傷つけ、がんの他、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や気管支喘息などの呼吸器疾患、糖尿病などの生活習慣病、さらに歯周病などさまざまな病気の原因になります。

喫煙は百害あって一利なし!これを機会に禁煙してみませんか?

たばこの三大害

3 一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結合し、動脈硬化を促進させます。



1 ニコチン

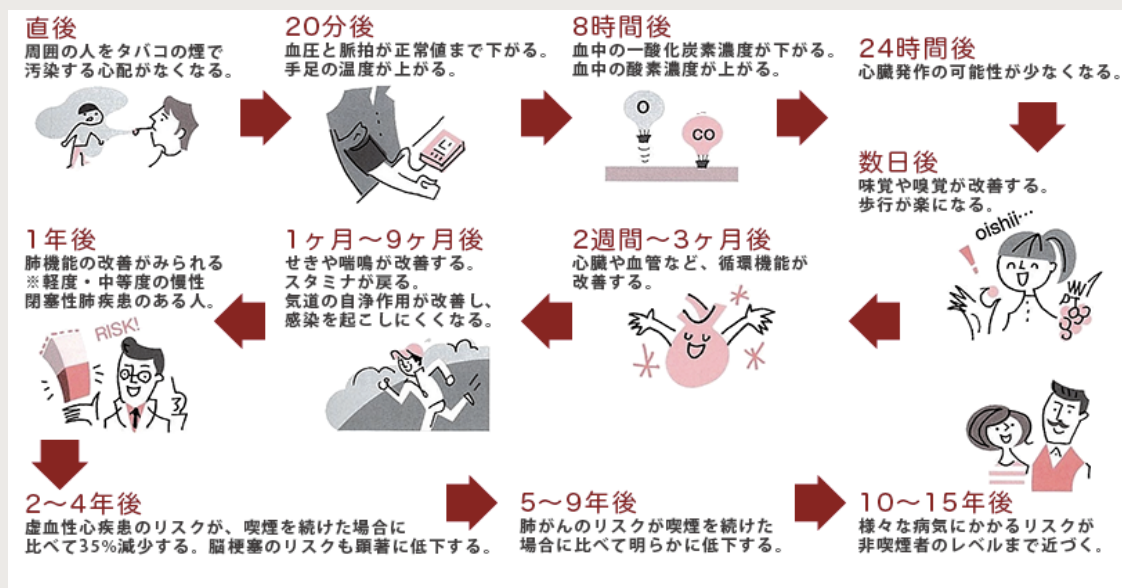
体内に入ると、血管を収縮させて血液の流れを悪くします。脳卒中や心血管関連の病気になることもあります。唾液の分泌量が低下し、口の中の細菌が繁殖しやすくなります。

2 タール

「ヤニ」のことです。発がん物質や発がんを促進させる物質が数十種類以上含まれています。

禁煙の効果

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません!
また、禁煙は病気の有無を問わず健康改善効果が期待できます。



禁煙外来を利用することで、比較的楽により確実に禁煙することができます。

まずは、禁煙外来を利用できる医療機関を探してみてください。

禁煙治療に保険が使える医療機関情報はこちらから



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

日本医師会 禁煙は愛 <https://www.med.or.jp/forest/kinen/>

日本歯科医師会 禁煙支援教材 https://www.jda.or.jp/dentist/program/index_2.html

厚生労働省 e-ヘルスネット 禁煙の効果 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-08-001.html>



— お問い合わせ —

048-781-1101

月〜金 9:00 ~ 17:00

保健師 込山・米澤

Information

みのり倶楽部



対象：上尾市在住の65歳以上の方
実施場所：上尾市大谷地域包括支援センター裏
包括棟会議室
お問い合わせ先：上尾市大谷地域包括支援センター
048-780-6363

上尾市大谷地域包括支援センターでは、毎年10月から5か月間に渡り「みのり倶楽部」を開催しています。みのり倶楽部は、上尾市から委託を受けて行っている事業で、地域の高齢者を対象に認知症予防や生活の向上につながるプログラムを行います。

今回は9名のボラティアの協力を得て、22名の方が参加しました。一緒に脳トレドリルを解いたり、季節の行事や遊び、ボーリングや輪投げ等のレクリエーションをしたり、楽しかった事、嬉しかった事を振り返る回想法を行いました。

参加者の方々から「みのり倶楽部の日は朝から気持ちがウキウキして楽しみにするようになりました。」といった声も頂き、とても人気のある教室です。



患者さんより



親切な対応でとても安心して
過ごすことができました。

いつも温かく丁寧なスタッフの皆様の対応に本人も
家族も安心して任せる事が出来ました。
心より感謝申し上げます。

⇒お褒めの言葉を頂きありがとうございます。今後も患者さんやご家族に安心した療養生活を送っていただけるよう、スタッフ一同心のこもった対応を心がけてまいります。

ほこりや髪の毛がちこちに落ちている。
床が適切に清掃されていない。

⇒ご意見ありがとうございます。清掃が行き届いておらず申し訳ございません。
今後は環境整備に努めてまいります。

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、医療サービスの向上に努めてまいります。

上尾市健康診断のご案内

5月より上尾市の**特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・各種個別検診**を予約制にて開始いたします。お手元に受診券が届きましたら、お早目のご予約をお勧めいたします。

健(検)診名	実施期間
上尾市特定健診 上尾市後期高齢者健診	令和7年5月1日～10月31日
国保人間ドック 後期高齢者人間ドック	令和7年5月1日 ～令和8年2月27日
肺がん・結核検診(個別) 大腸がん検診 前立腺がん検診 肝炎ウイルス検診 骨粗しょう症健診 20～30歳代ヘルスチェック 一般健康診査	令和7年5月1日～11月28日

この機会にオプション検査も一緒にいかがですか？

- ・腫瘍マーカー：基本（消化器系）、肺、肝臓、前立腺、子宮、卵巣、乳腺
- ・骨形成・骨吸収マーカー：代謝のバランスを調べる検査です。
- ・LOX-index：動脈硬化が気になる方におすすめです。

※ その他各種オプション検査もございます。詳しくはお問合せ下さい ※
お問合せ・ご予約先：048-781-1902
月～土曜日（日・祝日を除く）8:30～17:30
上尾中央第二病院 健康管理係

編集後記

こんにちは。4月になり、本格的な春がやってきました。入社式、入学式、新学期、新生活がスタートし、出会いの季節となりワクワクしますね。

昨年度5階緩和ケア病棟では、面会が緩和され、病棟のレクリエーションを定期的に行う事ができました。患者さんやご家族の笑顔や楽しそうな顔を見られてとても嬉しく思いました。これからたくさんの笑顔が見られると嬉しいです。

体調に気を付け新年度も元気いっぱい頑張りましょう!!

写真は5階病棟スタッフの愛犬「いっぺい君」です。

広報委員 看護師 関谷麻衣子

