

私たちは、良質で安全な医療と療養環境を提供致します。

OASIS

オアシス

2025年 秋号

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

当院病棟看護師撮影 茨城県のキャンプ場にて

ごあいさつ

看護部長 横山 幸子

看

看護部長の横山と申します。私は埼玉県越谷市で育ち、高校を卒業してから上尾中央総合病院で看護学生として働きながら学校に通い、看護師免許を取得しました。早いもので、上尾市に住み38年が過ぎました。

私には2人の子供がいます。30歳代は育児と病院勤務で忙しい日々を過ごしていました。毎日帰りが遅くなり、何度となく看護師を続けていけるのか?と、自信をなくしたこともありました。そんなある日、息子を保育園に迎えに行った帰りの車中で、当時5歳の息子に「お母さん、いつも帰りが遅くてごめんね」と言うのと、「いいよ、お母さん、患者さんいるでしょ」という返事が返ってきました。こんな小さな子供でも私の仕事を理解してくれて頑張っているのだとその時我に返りました。「ありがとう、ありがとう・・・」と泣きながら息子に何度もいいました。この出来事は私にとって看護師を続けてこられた原動力です。

2019年10月に上尾中央総合病院からグループの看護本部に異動となり、グループ内の病院・施設の支援業務に携わり、2023年3月より当院に異動となり現在に至ります。上尾中央総合病院では、外科・消化器内科の病棟での経験を積みました。振り返れば、たくさんの地域の患者さんや、上司・同僚、家族にも支えられました。大変なこともありましたが、ここまで続けてこられた感謝の気持ちでいっぱいです。

第2の故郷となった上尾市で、地域の方々に医療が提供できるということは幸せなことだと思っています。私の今後の目標は80歳になっても看護師を続けることです。その頃はどんな世の中になっているのでしょうか?これからも看護師として邁進していきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



上尾中央第二病院
Instagram



上尾中央第二病院
X (旧 Twitter)



当院の“いま”をSNSでチェック!

院内の様子や部署紹介、採用情報など、さまざまなコンテンツを更新中。
表紙のQRコードまたは右のIDから、ぜひご覧ください!

▶ Instagram @amg_ageodai2
▶ X (旧 Twitter) @amg_ach2

腹膜透析の入院受け入れを開始しました

腹膜透析とはおなかの中にカテーテルと呼ばれる管を入れて、その中に透析液を通し、老廃物と余分な水分を透析液に引き込み、おなかの中からよごれた透析液を取り出すことで除去を行います。老廃物の交換は血液と透析液の濃度差によって自動で行われ、特別な機械は必要ありません。腹膜透析は血液透析と比べ食事制限が少なく、血圧の変動も少ないという特徴があります。透析の度に針を刺すこともありません。1日に2～4回程度の液の交換が必要ですが、交換時以外は自由に活動することができます。

受診の頻度は月一回程度で、患者さんや、ご家族に行っていただくことで自宅での透析が可能になります。しかし別の病気や体力の低下などで入院を余儀なくされた際は腹膜透析の管理が行える病院でなければいけません。私たちは慢性期医療に携わる病院として、既に腹膜透析を導入している患者さんを対象に維持透析～終末期までをサポートしていく予定です。今回腹膜透析管理が可能になったことで、入院が必要な腹膜透析患者様の選択肢の一つになれたらと思います。

今回腹膜透析を導入するにあたり、業者の方の指導を経て、医師、看護師、臨床工学技士と連携を重ねてまいりました。安全で快適な入院生活のため、最善を尽くします。当院が腹膜透析患者さんの一助となりましたら幸いです。

腹膜透析

血液透析と比べ
食事制限が少ない

血圧の変動も少ない

特徴

透析の度に針を
刺すこともありません

特別な機械は必要ありません

交換時以外は自由に活動することができます



▲おなかのカテーテル



▲袋に入った透析液

血液透析



▲血液透析に使う機械

病院レクリエーション

緩和ケア病棟では定期的にレクリエーションを行っています。6月は生花を行い、患者さんに造花を選んでいただき、好きな花を実際にオアシスに生けてもらいました。「きれいだね、嬉しい」と笑顔が見られました。

8月は夏祭りを行いました。病棟からはかき氷、栄養科からはたこ焼きを準備し、ご家族にも参加してもらい楽しい夏祭りを行うことができました。患者さん、ご家族の笑顔がたくさん見られてスタッフ一同とても嬉しかったです。





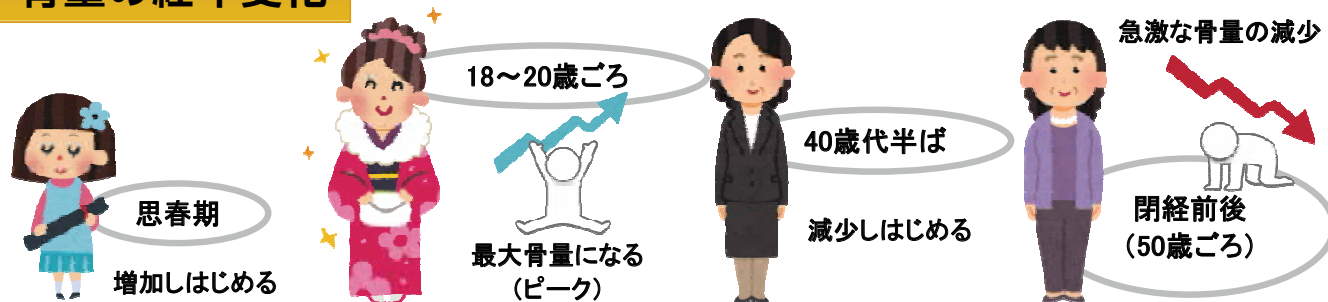
女性ホルモンの一つである**エストロゲン**は、月経や妊娠に関わる以外にも骨代謝・脂質代謝・血管機能など全身に作用することで、女性の健康維持に重要な役割を担っています。

骨密度が減少すると骨粗鬆症と診断され、骨の強さが脆くなり**骨折を起こしやすい状態**になります。背骨の骨折や大腿骨の骨折は**寝たきりの原因の一つ**です。

自分の骨密度と骨代謝マーカー値を知り、早期に骨粗鬆症予防・治療をしていきましょう。

骨量の経年変化

★女性は更年期以降20年で30% (男性の2倍) 骨密度が減少します。



骨粗鬆症になりやすい人

- | | | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------|
| ☐ 女性 | ☐ やせ型 | ☐ ダイエット | ☐ 偏食 (カルシウム摂取不足) | ☐ 遺伝 |
| ☐ 運動不足 | ☐ 日光照射不足 | ☐ 喫煙 | ☐ 過度のアルコールの摂取 | |

予防するには？

自分の**骨密度がどの程度であるかを知っておくこと**が大切です。当院でも健診で骨密度と骨代謝マーカーのオプションがありますのでぜひご利用下さい。特に20歳台の頃より3cm以上の身長低下がある場合には検査が推奨されています。

日光浴

手や足に1日30分から1時間程度
日光を浴びること
(日傘や帽子もしてOK！)

禁煙



運動

適度な運動で
骨の形成を促進します。
筋肉は骨を保護します。



食事



適切な体重管理
BMI18.5以上25以下



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

国立病院機構指宿医療センター <https://ibusuki.hosp.go.jp/column/female-osteoporosis/>
日本内分泌学会 https://www.j-endo.jp/modules/patient/index.php?content_id=51
骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2025年版



— お問い合わせ —

048-781-1101

月～金 9:00～17:00

保健師 尾崎・込山・米澤

新入職員

入職にあたって

リハビリテーション科
伊藤 千晴



患者さんの気持ちに寄り添い信頼していただける存在になりたいです。
先輩方から様々なことを学び、向上心と笑顔を大切に努力します。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

- 接種対象者：16歳～64歳（一般）4400円
- 上尾市高齢者インフルエンザ：自己負担1500円
 - ・接種開始日 10月6日（月）～
 - ※ワクチンの入荷状況により、接種開始日が遅れる場合がございます。
- 予約開始日：令和7年9月22日（月）～

★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・人間ドックのお知らせ

- 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28日まで
- ・上尾市人間ドック 令和8年2月27日まで

★まだ間に合います!

オプション検査のご案内

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／卵巢・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 ピロリ菌抗原検査（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

この夏、花火大会にいらしてきました。夜空に広がる大きな花火を見上げると、暑さも忘れて心が弾みました。屋台でかき氷を食べたり、浴衣を着て出かけたりと、存分に夏を楽しみました。これからも思い出に残る時間を過ごしたいですね。

広報委員 看護師 椿原芽生