

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

2026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

当院リハビリスタッフ撮影 目黒川の桜

健診医としての30年

健診医 新井 善雄

昨 年より健診医として勤めている新人の新井善雄です(笑)。思えば、縁あって、1991年春から5年間にわたり上尾甦生病院(現・上尾中央第二病院)に勤めておりました。ばりばりの外科医でありましたが、当時の事務長と相談して総合健診医学会に所属し、当院で健診を立ち上げたのが私です。放射線部の所属長を含めて、皆で、レントゲン室で画像を見ながら議論をするのが日課でありました。その後、縁あって伊奈病院に移り、外科と健診の日々を送っていましたが、健診での疑問点は、データが正常でも不健康な受検者が一定数いることでありました。そんなある日、健診に舌診という東洋医学を取り入れる医師を知りました。

中医学の研究会にその先生が所属していることを知り、私も参加させていただくことがで

きました。東洋医学を健診に取り入れますと、私の健診での疑問点は、かなり解決できることもわかりました。それらのデータを総合健診医学会でも毎年のように発表させていただきました。常勤1名の小規模な健診施設の一員でしたが、学会では、その後、活動を認めていただいて、審議委員、優良施設認定委員、産業保健委員会の副委員長として活動しております。70歳で常勤扱いが終わりとなりましたので、現在は、古巣のこちら上尾中央第二病院と伊奈病院を掛け持ちで活動しております。上尾中央第二病院でも東洋医学を生かした健診を通じて、受検者の皆様に還元していきたいと考えていますので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

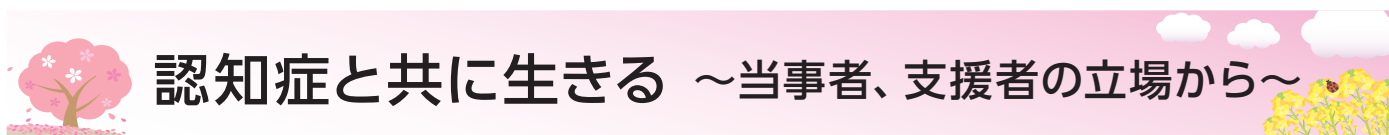


病院機能評価を受審しました

病院機能評価とは病院の質改善活動を支援するツールです。日本全国の病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的、科学的・専門的な見地から評価を行います。

当院は2025年9月に病院機能評価を受審しました。5回目となる今回の受審では、ケアプロセス（入院から退院までの患者さまへの関わり方）や医療の質、組織運営などに加え、新たに“カルテレビュー”が追加されました。カルテレビューとは医師や看護師など医療従事者の日頃の医療行為の適切性やその記録の適切性などを確認することを目的としています。職員が一丸となって準備に取り組み、この度めでたく認定証を受け取ることができました。ご協力いた

いた職員の皆様に感謝すると共に、継続的な医療の質の改善に取り組み、地域に密着した良質な医療の提供を行ってまいります。



認知症と共に生きる ～当事者、支援者の立場から～

当院は上尾市・上尾市医師会・上尾中央総合病院・藤村病院・ケアマネの会あげお・上尾桶川伊奈基幹相談支援センターが集まる「アップ★医療・介護・福祉 地域連携の会」に参加しており、毎年12月に地域の皆さま向けに公開講座を開催しております。

今年度は昨年の12月6日（土）にあげお富士住建ホールにて「認知症と共に生きる～当事者、支援者の立場から～」を開催し、109名の方にご参加いただきました。

「認知症とは」、「埼玉県オレンジ大使による認知症当事者の体験談」、「上尾市の認知症に関する相談先や活動について」の3講演を行い、参加者からは、認知症について理解できた、認知症当事者のお話に感銘を受けた、社会資源について知ることができた等のご意見をいただきました。

今後も定期的に公開講座を開催していく予定ですので、皆さまのご参加をお待ちしております。



当院では現在、緩和ケア病棟や療養病棟の患者さんに寄り添い、サポートをして頂けるボランティアの方を募集しております。

○活動内容

ティーサービス
ラウンジ・キッチン環境整備
病棟行事のお手伝い
スタッフとともに季節の飾りつけ
草花の手入れ
余興（音楽や手品、落語など）
買い物支援
その他、内容はお申し出により相談します。

○年齢：16歳以上70歳以下の心身とも健康な方

○性別：不問

○時間：月曜日～金曜日 14時～17時

○要件：ボランティア保険に加入頂ける方で、医療スタッフと連携して定期的に活動ができる方。

ひとつでもお手伝いいただける方を募集しております。お気軽にお問合せ・見学にいらしてください。

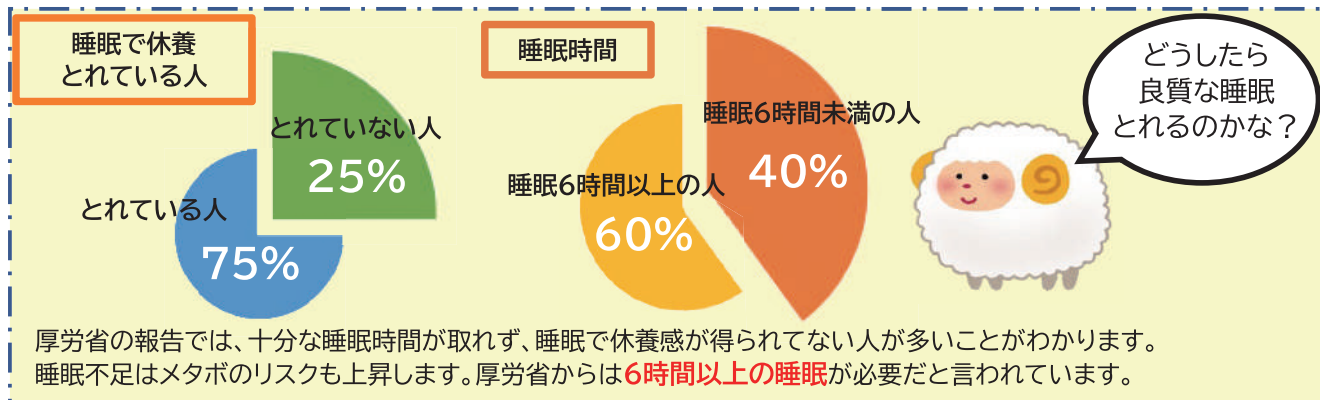
お問い合わせ先 上尾中央第二病院 総務課 TEL048-781-1101（代表）





日中元気に活動するには良い睡眠から!!

今回は、**良質な睡眠(快眠)のためのポイント**についてお伝えします。



快眠のポイントは3つ!

運動

週に数回以上など習慣的に続けると眠りの長さ・深さに効果的です

例)ウォーキング・筋力トレーニング・室内運動などを1日60分以上、息が弾んで汗をかく程度の強さで行いましょう

就寝の2～4時間前までに行ってください

寝る前の酒・たばこ・カフェインは**ひかえめ**に!

光浴

日中に日光浴をして体内時計を整えることで入眠が促進されます

就寝の2時間前から白色LEDやスマホの強い光(ブルーライト)は避けましょう

入浴

40℃の湯船に10～15分ほど浸かることで入眠しやすくなります(半身浴なら30分ほど)

就寝の1～2時間前に入浴すると効果的です

寝る際に厚手の靴下や電気毛布で手足を温めすぎないようにしてください

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。睡眠とメタボの関連は深いと言われています。興味のある方は是非ご連絡ください。

参考

厚生労働省健康日本21アクション支援システム

知っているようで知らない睡眠のことhttps://kenet.mhlw.go.jp/tools/tools_sleep/index

健やかな睡眠と休養<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/heart-summaries/k-01>



— お問い合わせ —

048-781-1101

月～金 9:00～17:00

保健師 尾崎・込山・米澤

面会についてのご案内

1/26から面会について予約が不要となりました。小学生以下の方の面会は、原則ご遠慮いただいております。ご事情がございましたら、スタッフステーションまでご相談ください。

○**予約不要**(13:00～20:00)

○1回の面会で3名まで

■ 病棟ごとの詳細については、右記二次元コードまたはホームページでご確認ください。

■療養・障害者病棟
(1階～3階)



■回復期リハビリ
テーション病棟(4階)



■緩和ケア病棟
(5階)



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8年5月1日～10月30日
国保人間ドック 後期高齢者人間ドック	令和8年5月1日 ～令和9年2月26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8年5月1日～11月30日

この機会にオプション検査も一緒にいかがですか？

- ・腫瘍マーカー検査：基本(消化器系)、肺、肝臓、前立腺、子宮・卵巣、乳腺
- ・骨形成・骨吸収マーカー検査：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ススメです。
- ・ABC 検査：胃がんのリスクを知りたい方におススメです。

**** その他各種オプション検査ございます。**

詳しくはお問合せ下さい**

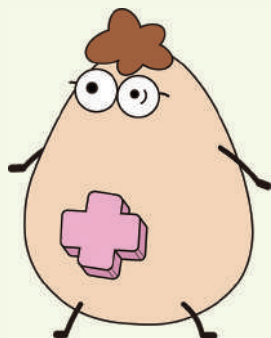
お問合せ・ご予約先：048-781-1902
月～土曜日(日・祝日を除く)8:30～17:30

上尾中央第二病院 健康管理係

当院のイメージキャラクターが誕生しました！



このたび、職員の皆さんからの公募により、
当院のイメージキャラクター「ふふか」が誕生しました。
院内外の広報活動など、さまざまな場面で活躍していきます。
どうぞよろしくお願いいたします！



ふふかのプロフィール

- ◆ 名前：ふふか
- ◆ 名前の由来
「ふっふっふっ」といつも笑っている
- ◆ 性格
判断が素早く、問題解決能力が高い
温厚で賢い一方、ちょっぴり食いしん坊な一面も
- ◆ 好きなもの
豆大福
- ◆ 特技
問題を解決すること
- ◆ 誕生日
1989年7月7日
(病院設立の年の七夕)

編集後記

娘の部活動を応援する気持ちから、バドミントンのシャトルでアクセサリを手作りしてみました。思いのほか夢中になってしまい、今ではちょっとした趣味のようになっています。手を動かしながら誰かのことを思う時間は、自分自身の心も整えてくれるようで、日々のリフレッシュにもなっています。これからも、そんな“ちいさな楽しみ”を大切にしていきたいと思います。

広報委員 事務部 桑原 梨紗

