

感染対策

昨年に引き続き、新型コロナウイルスの流行が続いております。感染予防に努めている中、コロナ疲れが出てきていると思います。救世主となるのが、新型コロナワクチン予防接種となります。

ワクチンには、感染しても重症化したり症状が出たりすることを防ぐ効果だけでなく、感染そのものを防ぐ効果も期待されており2回接種後、2週間以降の感染率が91%減少します。また発熱する率、症状が出る期間、臥床（寝ている）期間、体内でのウイルス量もそれぞれ減少すると研究で証明され、論文で発表されております。

当院では職員の接種も2回終了し、8ヶ月経過しているため3回目の接種が開始されます。また入院患者様へも接種のご案内をしており、希望する方へは実施をしております。

当院外来にて、新型コロナワクチン予防接種・インフルエンザ予防接種の予約、実施も行っております。当院ホームページにて、情報を公開しておりますのでご確認ください。

引き続き自分自身を守る為、マスクの着用・手洗い・うがい・消毒等の感染対策を継続して、このコロナ禍を一緒に乗り切りましょう!!!



感染対策制御チーム



上尾市人間ドックのお知らせ

検診期間	令和3年5月1日～令和4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 レントゲン
	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（健康管理係）

愛友会 上尾中央第二病院 〒362-0051 埼玉県上尾市大字地頭方421番地1

編集後記

新年あけましておめでとうございます。会う人ごとに新年の挨拶をするたびに新鮮な気持ちになり、新しい日々の訪れにワクワクします。新年の挨拶にはいつもの挨拶と違い高揚感が付け加わるのかもしれない。

世界ではコロナが猛威を振るっていますが、他人の感情が他者にも共有されてしまう「情動伝染」というものがあります。

感情には伝染するという側面があり、これは一種の感染症とも言えます。同じ職場の仲間に良い感情が伝染するよう、笑顔で、はつらつと仕事をするのが今年の目標です。皆様の新年の抱負はなんでしょう。

今年も皆様にとって良い年になるようお祈り申し上げます。

広報委員 看護部 八木 優子



2022年 新年号

通巻91号

令和4年1月15日発行

編集人 藤澤和彦

上尾中央第二病院広報委員会発行

上尾中央第二病院

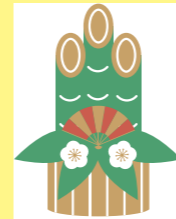
理 念

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

2022年 新年号

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



新年あけまして おめでとうございます

昨年も新型コロナウイルス感染拡大の影響を大きく受けた1年となってしまいましたが、ワクチン、抗体カクテル療法の導入、さらに新たな経口治療薬の開発等、新型コロナへの対策も大きく進歩した1年でもありました。

そのような中、当院では院外にプレハブを設置し、6月から市民の皆様向けの新型コロナワクチンの接種を行わせて頂きました。感染対策のためとはいえ急造の設備で、皆様にご不便をお掛けしたかと思えます。一方で、多くの皆様にご来院頂き、当院を認知して頂いたためか、当院では例年以上の健康診断のお申し込みも頂くことが出来ました。10月には健康保険証のオンライン資格確認システムを稼働開始しており、マイナンバーカー



院長 藤澤 和彦

ドでの保険証確認が可能となっております。例年10月末より開始しておりましたインフルエンザワクチン接種については、ワクチン供給の遅れで、12月開始となってしまい、申し訳ございませんでした。本年1月中旬から3回目の新型コロナワクチン予防接種が予定されております。当院でもファイザー社ワクチン接種を予定しておりますが、供給不足が懸念されており、皆様にご迷惑をおかけするのではないかと危惧しております。

本年は、診療報酬の改定などありますが、この2年間の反省を踏まえ、新興感染症に対応可能な医療、さらには社会の変容も求められていくと考えます。また社会の高齢化に伴う地域医療構想、持続可能な社会保障制度、働き方改革など課題は山積みです。

今後も厳しい状況は続きますが、近隣病院・介護・福祉事業所と連携を強化し、良質な医療を提供する慢性期病院として皆様から選んで頂けるよう、職員一同努めてまいります。皆様方の感染対策へのご協力を頂くことは引き続き必要とは思われますが、新型コロナを克服した新たな日常を取り戻し、本年が皆様にとって幸多き一年となります様、心よりお祈り申し上げます。本年もよろしくお願い申し上げます。





健康安全を第一に



昨年もコロナ感染対策のため、外出を控え歩行をする機会(運動量)が減っている方が多いのではないのでしょうか?

運動不足やストレスが溜まることで、心身に悪影響をきたす健康二次被害の問題が生じています。今回は外出自粛等により減少している『歩行』の重要性について説明させていただきます。

歩行により①生活習慣病の治療・予防ができる、②睡眠の質が向上する、③骨が丈夫になり骨粗鬆症の予防に繋がる、④気分転換やストレス解消ができるなど心身に及ぼす影響は多種多様です。ある研究では1年間の1日平均の歩数から予防できる可能性の病気の報告がされています。例えば、認知症や心疾患、脳卒中を予防するのに有効な歩行は1日当たり5,000歩、そのうち

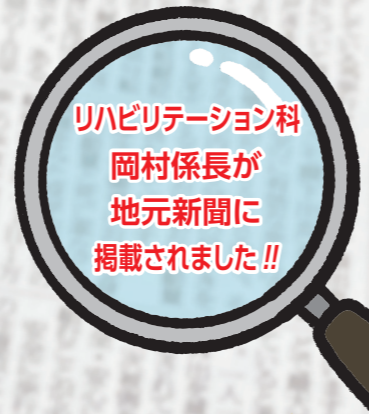
約8分間の早歩きをすることが適切な運動量とされています。

厚生労働省における身体活動量と死亡率などの関連をみた疫学的研究の結果からは、「1日1万歩」の歩数を確保することが理想と報告されています。

安全に歩行を行うため、①歩行を始める前の体調確認、②感染予防のための基本的な対応が必要です。歩行する場所や時間帯なども留意して下さい。

マスクを着けての歩行や運動は、マスクをしないうきに比べて身体の負荷が著しく大きくなる可能性があります。かかりつけ医の意見を踏まえ、無理のないよう健康安全を第一に実施して下さい。

(リハビリテーション科 理学療法士 係長 岡村 洋克)



令和3年度 埼玉県知事表彰

この度、検査科 野本科長が埼玉県知事表彰を受賞されました!!

多年にわたり埼玉県の保険医療において公衆衛生に尽力され数々の功績を称えられました。

例年であれば表彰式(第65回埼玉県公衆衛生大会)が行われる予定でありましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止により中止となった為、当院にて表彰式を行いました。



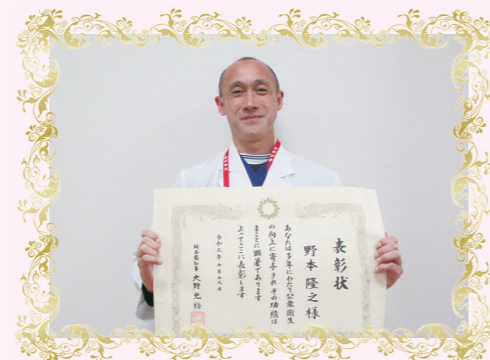
院長より表彰

『所属している学術団体により推薦していただき、このような賞を受賞することができました。

大変嬉しく思います。ありがとうございます。

内容的には、様々な専門医学会において、学会発表・講演、企画運営等に延べ27年間携わってきたことに対して、このような賞を頂きました。

今後もこのような取り組みは、変わることなく生涯勉強し続け、地域の皆様へ貢献していければと思っています。』 (検査科 科長 野本 隆之)



特定保健指導について

連載 第4回

血糖値について

連載第4回は、血糖値についてです。

食事で糖質を摂ると、糖質は胃で消化されてブドウ糖になります。ブドウ糖は身体を動かすエネルギー源として使用されます。血液中のブドウ糖(血糖)が増えすぎた状態が**高血糖**です。

高血糖状態が続くと、血糖値をコントロールするためのインスリンというホルモンが十分に働かなくなったり、膵臓からのインスリンの分泌量が減ったりして、ますます血糖値が高くなります。こうして**常に血糖値が高い状態となるのが糖尿病**です。

糖尿病が発症すると完治は困難になり、一生薬を飲まなくてはならない生活になってしまいます。そうならないためにも、健診などで高血糖が指摘されたら、運動や食事を改善して生活習慣を見直さなければいけません。

血糖(空腹時)

基準値: 99mg/dl以下

受診をお勧めします

126mg/dl以上

保健指導適応の値

100mg/dl以上

ヘモグロビンA1c (HbA1c)

基準値: 5.5%以下

受診をお勧めします

6.5%以上

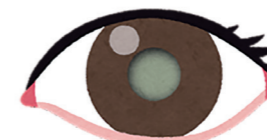
保健指導適応の値

5.6%以上



糖尿病性網膜症

網膜の血管が傷み、視力低下や白内障が進み、失明することもあります。



糖尿病性腎症

腎臓の血管が傷み、ひどくなると腎不全に陥り、人工透析が必要になることもあります。

糖尿病性神経障害

末端の神経に異常が生じ、手足のしびれなどが起こります。進行すると壊疽を起こし、足を切断しなければいけなくなることもあります。



健康を維持するためにも、まずは**特定健康診断**を受けてみてはいかがでしょうか。当院では保健師による**特定保健指導**も行っています。興味のある方は是非ご連絡ください。

お問い合わせ

048-781-1101
月~金 9:00 ~ 17:00
保健師: 水木