

療養環境を提供致します。  
私たちは、良質で安全な医療と



2023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

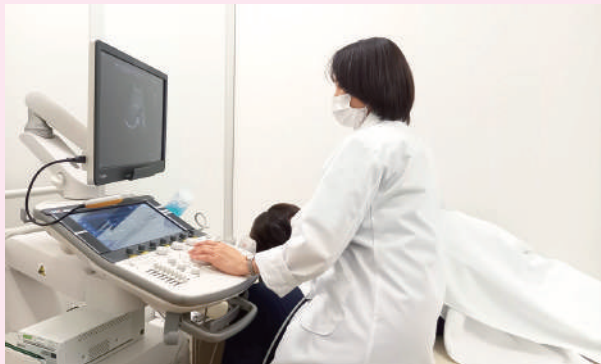
## はじめまして

検査科 係長 吉成 一恵

はじめまして、こんにちは。  
昨年4月より上尾中央総合病院より異動してまいりました、検査科の吉成一恵と申します。

臨床検査技師として20年以上、途中で結婚、出産を経て子育てをしながら勤務しております。

皆さん、臨床検査技師という職種をご存じでしょうか。採血した血液を測定したり、心電図や超音波などを使用して直接身体を検査したりしています。医療ドラマでもほとんど登場しない職種なので認知度は低いですが、我々が出した検査結果によって治療法等が決まるので“医療の縁の下の力持ち”として自負を持って



働いています。私は主に心臓超音波を中心に循環器関連の検査に携わってきました。上尾中央第二病院では検査科職員3人で和気あいあいと力を合わせて幅広く業務に従事しております。



私の出身地は埼玉県さいたま市(旧浦和市)です。さいたま市といえども荒川寄りの地区で周りに緑が多いところです。当院も上尾市の荒川寄りに位置し、故郷と似た景色と雰囲気縁を感じております。最近では子育ても落ち着いてきており、おひとり様時間の過ごし方の幅を拡げるべく、色々なことにチャレンジしております。

ピラティス教室で気持ちよく体を伸ばしたり、ライブハウスなるものへ行き普段聞かない音楽にふれたり、美術館では自分にはない感性に刺激を受けたりしています。おすすめがありましたら是非教えて下さい。

今後も正確な検査結果を提供することで医療を通じて皆様のお役に立てるよう精進してまいります。

# 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。

受付時間		月	火	水	木	金
人間ドック	① 8:40 ② 9:00	○	△	○	○	○
各種健(検)診	9:00~11:30	○	△	○	○	○
	13:00~16:30	○	△	○	○	○

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5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5年5月1日 ~令和6年2月29日
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5年5月1日~11月30日



\*\*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~金曜日 9:00~17:00)

## 編集後記

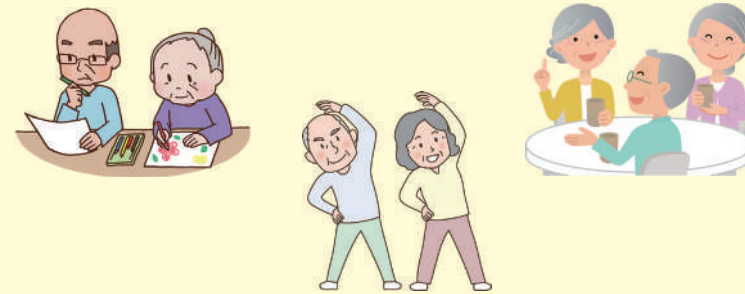
春風の心地よい季節となりました。  
新型コロナの流行が始まって4年目に入り、マスク着用を個人の判断に委ねる新たな指針が出されました。また、5月8日には感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同等の5類に移行するなど、新型コロナも新たな局面を迎えようとしています。日常生活に浸透してきた基本的な感染対策が大幅に緩和され

ます。これまで大きな感染の波を経験し、そのたびに何らかの行動制限が求められてきました。これからは感染に対して病院職員としての自覚を持ちながらも、新年度を迎えた今、私達も新しい一歩を踏み出す時ですね。ことわざで“千里の道も一歩から”です。

広報委員 放射線科 関根 豊

# 上尾市大谷地域包括支援センター活動報告

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。地域の高齢者を対象に認知症予防や生活の質向上につながるプログラムをボランティアの方と協力して行う事業です。今回は21名の方が参加し一緒にドリルを解いたり、コロナ感染予防に留意しながらレクリエーションや回想法を行いました。参加者の方々に「明るい気持ちになった。イライラする事が減り気持ちが落ち着いた。」といった声が聞かれました。上尾市から委託を受け行っている事業の一つですが、とても人気のある教室です。



## たんぽぽ保育室 卒園式

病院に併設している「たんぽぽ保育室」では、今年2名の卒園児の卒園式を開催致しました。

在園児・卒園児、それぞれからのプレゼント交換など心温まる卒園式となりました。

保育目標の「心地よい生活リズムで過ごす。基本的な生活習慣を身につける」をモットーに私たち保育士、明るく元気な笑顔とやさしい言葉がけ、そしてゆとりを持った保育を心がけながら、子供をもつ職員が安心して勤務できるよう支援していきたいと思っています。



証書授与式



ランドセルの小物入れ (在園児より)



らんたん (在園児より)



だるまおとし  
(卒園児より在園児にプレゼント)



先生9名

特定保健指導について

連載 第8回

## メタボと認知症



みなさんは、メタボと認知症の関係をご存知でしょうか。一見、関係ないように感じるかもしれませんが、実はメタボリックシンドロームになることで認知症になるリスクが高まります。メタボと生活習慣病の関係については以前の連載でお伝えしてきました。

**肥満・高血圧・脂質異常症**の3つがある人の認知症の発症率は**6.2倍**とされています。

また、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推測されています。

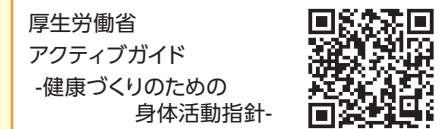
メタボは動脈硬化の原因となり、さらに動脈硬化は脳血管疾患の原因となって**脳血管性認知症**へとつながります。また、動脈硬化に加え、インスリン機能低下により神経の保護作用が弱まり**アルツハイマー型認知症**になりやすくなります。



## メタボ解消が認知症予防のカギ

### ☐+10 (プラステン) 身体を動かしましょう

運動により脳のインスリン感受性を高められ、脳機能の改善が期待されます。身体を動かすヒントについて、詳しくは右のQRコードをチェックしてみてください。



### ☐食事バランスに気をつけましょう

炭水化物や脂質、甘味が多くなってはいませんか？ 食物繊維やタンパク質を意識して摂りましょう。



### ☐利用券が届いている方は、特定保健指導を受けましょう

特定保健指導では保健師などメタボ予防のスペシャリストがその人に合わせた健康にむけた生活改善の指導を行っています。生活習慣改善方法がわからない人は、特定保健指導を受けることをお勧めします。

皆さんの健康を維持するためにも、まずは**特定健康診査**を受けてみましょう。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：尾崎・込山・米澤