

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

2023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

看護部職員のペット<ルイス>と<アリス>

オアシス

## はじめまして

内科 魚住 信泰

今年4月にAMGグループ内の伊奈病院より転勤して参りました医師の魚住と申します。

私は青森県弘前市に生まれましたが、物心がつく前の1歳から愛知県名古屋で育ち、大学入学を機に上京、そしてご縁があり平成16年に上尾中央総合病院に勤務して以来、思いもかけず現在まで埼玉県民となっています。名古屋も夏は暑く、冬は寒い土地ですが、埼玉の暑さ寒さはそれ以上で、20年近く住んでいます。未だに慣れておりません。

子供の頃より頭を使うよりも身体を動かす方が性に合っており、大学時代はハンドボール部、相撲部、陸上部に所属し、日々運動に明け暮れていました。流石に卒業してからは相撲やハンドボールをする機会はありませんが、今でもランニングは継続しており、地元の上尾シティハーフマラソンには毎年参加しています。

前の勤務先では一般内科に所属し、主に一

般外来、救急外来及び急性期～亜急性期の入院を担当していました。本格的に療養病床を担当するのは今回初めてとなります。担当する疾患がこれまでよりも幅広く、入院経過中には内科以外の分野での対応をする必要もあり、入職後3ヶ月が過ぎましたが、今でもまだ慣れていないところがあり、さらなる研鑽が必要であることを痛感しています。これからも患者様が安心して上尾中央第二病院で入院生活が過ごせるよう頑張っていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



## 5F

ホスピス(緩和ケア)病棟では、季節ごとに茶和会を開催しております。

7月は「七夕まつり」を開催しました。画用紙に夜空を見立て、折り紙で作成した星を患者さんに飾ってもらい、素敵な天の川を作成しました。ボランティアさんから素晴らしいピアノ演奏もして頂き、皆さんゆったりとした感じで聞き入っていました。患者さんも楽しく過ごして頂けたようで、スタッフも嬉しくなりました。



## 3F

療養病棟のレクリエーションをご紹介します!!

3月は患者さんに春の訪れを感じていただけるよう、梅の花とうぐいすの貼り絵を作成していただきました。

そして5月の病棟カウンターの飾りつけは、端午の節句をイメージしました。これからも、色とりどりの四季を感じ取れるような病棟レクリエーションを企画し、患者さんやご家族様の気持ちが少しでも和らぐような雰囲気づくりに努めていきます!!



## 総合防災訓練を実施して

3月17日(金)に130名の職員が参加して総合防災訓練を実施しました。医療機関は年に2度、法令で訓練の実施が定められております。

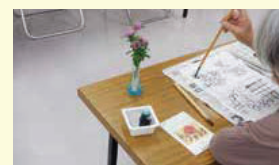
今回は火災を想定し、初期消火、消防への通報、そして屋外へ避難し、かけつけた消防への避難報告を訓練としました。そして事前に出火箇所は公表しないで、当日のアナウンスで初めて知るかたちをとり職員が災害対策マニュアルにそって行動出来るかも訓練に入れました。一斉放送から避難を開始し、患者役と職員全員無事に避難ができて終了致しました。

災害はいつ起こるか分らず、そして入院患者様はご自身で避難することが困難なため繰り返し訓練を行い、今後も安全に無事に避難ができるように取り組んで参ります。



## 上尾市大谷地域包括支援センター

上尾市大谷地域包括支援センターでは4月から9月まで、月2回、朗読と絵手紙教室を開催しています。地域のご高齢者様を対象に、介護予防、健康増進、地域との結びつきを深められる場として、皆様楽しんで頂いております。両方ともボランティアの先生の指導を受けています。朗読は、昔話を讀んだり、時には紙芝居でそれぞれがその役になりきります。絵手紙は季節の野菜や花等を題材にしたり、先日は七夕の短冊を作りました。楽しく、和やかな雰囲気、とても人気のあるグループ活動です。



# 心筋梗塞とメタボ ①/2



心筋梗塞と体重の関係をみなさんはご存知ですか？

実は、メタボになると心筋梗塞のリスクが上昇します。今回は**メタボ**と**心筋梗塞**の関係性について説明します。

心筋梗塞のリスクを下げるために**特定保健指導**で体重を減らしてメタボを予防しましょう！



私たちはこの連載を読んでいる方が、これからもお元気に過ごされるように、執筆・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。今回は、**心筋梗塞になると生活がどのように変化するのか**をお伝えします。

— お問い合わせ —  
048-781-1101  
月～金 9:00～17:00  
保健師 尾崎・込山・米澤

参考：厚生労働省e-ヘルスネット、急性冠症候群ガイドライン、心筋梗塞再発予防啓発プロジェクトHP

## ワクチンのお話

新型コロナウイルスの流行で、ワクチンについて考える機会が多くなりましたので、今回はワクチンのお話をしたいと思います。

ワクチンには種類があり、ウイルスを生きたまま弱くした生ワクチンや、殺して(不活化)毒性をなくして用いるもの、ウイルスの一部であるたんぱく質を人工的に合成して用いるものや、ウイルスの遺伝子部分に対して作られるものなどがあります。いずれもワクチンを体内に注射したり飲んだりすることで、自分の体内の免疫の働きでウイルスを攻撃する抗体を生み出し、病気を予防する効果がありますが、種類により生み出される免疫力の強さが違うため、接種回数異なります。生ワクチンではもともとの病

気のごく軽い症状が出ることもあるなど、すべてのワクチンには副反応の可能性はあります。

新型コロナに対して開発されたmRNAワクチンは遺伝子部分に対して作られた、きわめて高い予防効果をもつ新しいワクチンですし、日本人の死因の第5位を占める肺炎の原因菌となる肺炎球菌に対するワクチンや、子宮頸がんの原因となるウイルスの感染を9割予防するHPVワクチンも、非常に優れたワクチンです。ワクチンとして認可されているものは接種後の重い副反応はきわめてまれで、病気を防ぐ効果があります。ぜひワクチンで可能な感染予防を行うようにしましょう。

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

- 接種開始日：上尾市の広報にてご確認ください
- 接種対象者：16歳以上
- 高齢者インフルエンザ：自己負担1,500円 10月20日～

★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か月間持続します。

## 上尾市特定・後期高齢者健診・がん検診のお知らせ

- 実施期間 **★まだ間に合います!**
- ・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30日まで

## 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/卵巣・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)

※健診受付ご相談ください (代表) 048-781-1101 (健診直通) 048-781-1902

## 編集後記

コロナの感染拡大でこの3年間、安心して外出できなかった方も多いと思います。行動制限も緩和され、わずらわしかったマスク使用も自己判断となり装着しない方も増えてきました。今年の夏は、夏祭り・プール・海水浴・旅行など

楽しい思い出は出来ましたでしょうか？今まで我慢してきたことをたくさん経験して良い思い出を作りたいと思います。皆さんもこの秋、体調管理をしっかり行いコロナに負けず、楽しく過ごして行きましょう。  
広報委員 水村 美紀