かけ橋

朝霞台中央総合病院広報誌

朝霞台中央総合病院広報誌

朝霞・和光・新座・志木の４市を主な診療圏とし、地域の皆様の健康を共に考えていきます。

●新年の挨拶／新任医師紹介　●医師コラム
●各科紹介【外来／視能訓練／保育室】　●【院内行事】ごみ拾い／キャンドルサービス／もちつき　●私の健康のひけつ
●つくってみませんか？　●こんにちは、グリーンビレッジ朝霞台です
●ご意見箱回答　●ピンクリボン自動販売機設置
●訪問看護ステーション移転のお知らせ
●お見舞いメールの紹介　●携帯サイトの紹介

Vol.8

朝霞台中央総合病院関連施設

朝霞台中央総合病院
附属第一診療所
埼玉県朝霞市西弁財1-3-6
電　話：048-466-8066
http://www.tmg.or.jp/asakadai_doc/

朝霞台中央訪問看護ステーション
朝霞市西弁財1-5-22
サンブライドB棟101号室
TEL. 048-466-1814
http://www.asakadai-hp.jp/houmon/

介護老人保健施設
グリーンビレッジ朝霞台
朝霞市大字宮戸3番地
TEL 048-486-6622
http://gv-asakadai.tmg.gr.jp/

利用者募集中！
通所リハビリ／一般入所／短期入所

謹賀新年

院長　村田　順

時代は冬
福祉も、経済も、教育も、安全も
何もかもが冬
春夏秋冬
冬がなければ春は来ない

寒さが厳しければ、春は明るく暖かい

観察できる宇宙は280億光年
地球が生まれて46億年
現代人の歴史は10万年
この間に何が生まれ
何が消滅したのか

どんな時も命は息づいている

人が宇宙の一員である限り
宇宙に流れ星があるように
地球に地震、嵐があるように
人には病気と老いがある
避けられない運命

宇宙の中で全てが動く

地震が来ても生き続けよう
嵐が来ても耐え抜こう
雷鳴の中に希望を見よう
病の中に夢を持とう
私たちの仕事

患者さんの明日が私たちの望み

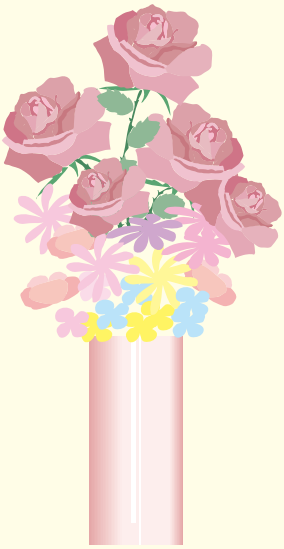
よろしくお願いします
～新任医師のご紹介～

整形外科
ながくら　だいすけ
永倉大輔
（平成20年8月1日入職）
平成18年埼玉医科大学卒

整形外科
わたらい　けいすけ
渡會恵介
（平成20年9月1日入職）
平成15年埼玉医科大学卒

脳神経外科
えぐち　せいいちろう
江口盛一郎
（平成20年10月1日入職）
平成18年奈良県立医科大学卒

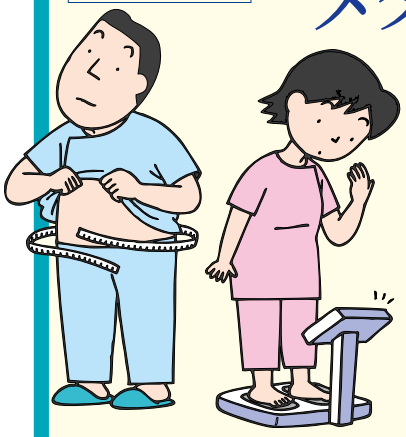
眼　科
さかもと　ひでゆき
坂本英之
（平成20年11月1日）
平成17年埼玉医科大学卒



医師のコラム

メタボリックシンドローム！

朝霞台中央総合病院附属ドック健診センター
所長　笠井　恵



現在良く使われる基準は、次のようになっています。
ウエスト周囲経　男性：85cm以上、女性：90cm以上
であり、さらに下記の2項目以上に該当する方
1．高トリグリセライド血症：150mg/dl かつ/または　低HDLコレステロール血症：40mg/dl未満
2．収縮期血圧139mmHg以上　かつ/または　拡張期血圧85mmHg以上
3．空腹時血糖110mg/dl以上

（メタボリックシンドローム診断基準検討委員会）

『太ったら病気になっちゃうぞ！』という危機感をなんとなく抱いている方は、多いと思います。そして○○ダイエットや特定健康食品などダイエット産業は不景気などものともせずおお流行りです。
メタボリックとは代謝の、という意味ですから、代謝が悪くなったために問題が生じるということです。シンドローム＝症候群とは複数の症状や所見が同時に見られる状態を示します。
様々な異常所見が出る程まで代謝が悪くなっているということであり、辛い症状がなくても問題＝動脈硬化が全身にわたると次は健康状態が破綻するリスクを覚悟しなければいけなくなります。破綻とは心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患で寝たきりになってしまったり、日常生活が思うようにいかなくなったりすることです。
代謝が悪いのが問題なのですから代謝を良くすることが解決です。体重が減るのは上手くいった結果の現れであり、減量ばかりを焦るのは失敗のもとです。

私たちは生きて、様々な生活を送るために食事をとります。現在、食事そのものも豊かなものになり幸せを与えてくれます。非常時の備えの内臓脂肪もたっぷり身につけました。
しかし戦時中、戦後はそんな余裕は無く身を削って働き、体脂肪率が一桁の人ばかりだったでしょう。その後も家族のため、会社のため、国のためと皆が頑張って日本は豊かになりました。経済バブルも経験しました。日本では世界中の美味しいものが食べられると言われ、栄養が良くなり体格が向上しました。経済大国且つ医療先進国となって世界一の長寿国となり、高齢者にも障害者にも優しい社会をつくりつつあります。自動車産業は世界のトップに躍り出ました。さらにコンピューター、携帯電話というIT端末を殆どの人が使う先進国です。
日本のこのような歴史、社会の変化のなかで今メタボリックシンドロームになるのは極めて**普通の人々**です。

メタボリックシンドロームになる原因は何でしょうと聞かれたらどう答えますか？
私のベスト5は
① 自動車 ②残業 ③駅のエスカレーター・エレベーター ④IT社会 ⑤外食、ファーストフード　です。
こういったもののお陰で社会人になったとたんに筋肉は激減し内臓脂肪は手に負えないほどに増えていきます。もしも豊かな社会を作る薬があるとすればメタボリックシンドロームはその副作用と言っても良いのではないでしょうか。

メタボリックシンドロームです、といわれると『そんなに食べてないんだけどなあ』という人が大勢います。必要以上に食べているのに認識していないのかもしれないし、本当にたいして過食ではないのかもしれません。でも、まずはアルコールのカロリーを無視しないようにしてください。一緒に食べるおつまみも侮れません。それでもさほどのカロリーではないとなれば、、、、余程代謝が悪いというか燃費が良いというか、予想以上に身体が変わってきているのかもしれません。

基礎代謝（きそたいしゃ）は、何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために生体で自動的に(生理的に)行われている活動です。それに必要とされるエネルギー量(熱量)は、成長期が終了して代謝が安定した一般成人で、一日に女性で約1200㌔㌍男性で約1500㌔㌍とされています。
消費量は筋肉が最も多く、したがって、筋肉量の多い人は基礎代謝量が大きいと言えます。　運動や肉体労働ではより多くのエネルギーを消費しますからそういう時にはたくさん食べる必要がありますが、じっとしているときやデスクワークではそれ程加算されません。
もうひとつ大切なことは、動かさない筋肉は衰えて縮小していくということです。基礎代謝の算出には年齢を加味しますがこれは歳をとると一般に筋肉量が減るからです。筋肉を使わない生活を続けるということは筋肉量が減っていきますから、ある意味では肉体年齢が加速度的に進むということです。

まだ若いのに脳卒中や心筋梗塞に倒れ、しかし先進的な医療に救われた場合、運悪く高度の障害が残ったり寝たきりになったりしては人生設計が大きく狂います。医療費や介護費の問題もさることながら、私たちひとりひとりにとっては社会人として頑張ってきたのにこんなことになってはたまりません。健康で長生きできるようでなければ長寿社会の有難みが薄れます。
知らず知らずのうちにメタボリックシンドロームになってしまう社会は『普通にやっていたら満足して生きられる健全な社会』とはいえません。不景気やリストラで不安なときに健康であることの大切さが良くわかるかもしれませんが、今その健康は本当に自分で考えて培っていかなければならないものかもしれません。これから社会や企業が適切な形でその責務を担っていくことも期待したいのですが、今ある内臓脂肪は今日からでも減らし始めましょう。

『運動しろといわれてもそんな時間はありません』という方が多いのは当然です。スポーツクラブに通う、サッカーやテニスをするetc・・・などを考えれば今の生活にそんな時間の余裕はないと思うのも無理はありません。24時間の中に実行する事柄を増やすのは難しいと思いますが、今やっていることを変更することを考えてみたらどうでしょう。たとえば、車で通勤 ⇒ 電車、バス、自転車通勤。　自転車 ⇒ ウォーキング。　エレベーター、エスカレーター ⇒ 階段。肩を揉む ⇒ ストレッチ。自分の生活を見直せるのは自分だけです。小さなことを見つけて実践していけば今までゼロだったところに筋肉の活動が生まれます。それが200日、300日となれば必ず形に表れます。
全ては長寿社会の恩恵に浴するため、楽しい人生を求めるということのためですから焦らず少しずつできれば楽しく実践していきましょう。

朝霞台中央総合病院

経験豊かなスタッフによるチーム医療を提供しています。

当院には約500名の職員が勤務しております。
病院は医師や看護師などの様々な資格を持った専門職の集まりです。
職種によって日々行っている仕事はまったく違いますがすべての職員は患者様が一日も早く回復される事を第一に考え、協力して診療にあたっております。

【外来　49名】

看護師　係長　**齋藤祐子**

●どんな仕事をしているの？

当院の外来には１１の診療科と外来手術室があります。
スタッフは看護師45名、クラーク3名、看護学生1名の総勢49名で日々の業務を行っています。一般外来に来られた患者さんの診療がスムーズに行えるよう、診察・処置・検査等の介助、点滴や注射、採血等を行う事が主な仕事です。
また救急病院でもあるため、多くの救急患者さんも搬送されて来ます。多くは4市（朝霞市・新座市・志木市・和光市）や入間東部地区の救急車での搬送ですが、遠くはさいたま市・戸田市・川越市・東京消防庁からの依頼もあり対応しています。

クラークってなに？
クラーク（医療秘書）とは、看護チームの一員として医師、看護師の指示を受け診療が効果的に行えるように事務的業務を行う事が主な仕事です。

●仕事をしていてうれしかった事・楽しかった事は？

具合が悪く受診された患者さんが、点滴や処置等のみで入院することなく帰宅できた時、患者さんが顔を覚えていてくれて声をかけてくださった時、“ありがとう”の一言をいただいた時などたくさんのうれしい事があります。
これからも、患者さんのためにという気持ちを忘れず日々頑張っていきたいと思います。

【視能訓練科　4名】

視能訓練士　副主任　**丸山　光**

●どんな仕事をしているの？

私達、視能訓練士は外来・入院の眼に係わる検査全般を行っています。視力検査・眼圧検査の他、特殊な視野検査、白内障術前検査も行っています。なかでも小児眼科の斜視弱視検査や機能回復訓練は視能訓練士として一番重要な仕事でもあります。
検査だけではなく、常に患者さんの声に耳を傾け、解決できるような問題があれば一緒に考え、できるだけ不安を取り除く事ができるよう心がけています。
眼科の検査はどれを取っても特殊で時間がかかるものばかりです。日々練習し少しでも時間を短縮し、安心して検査を受けていただけるよう努力しています。

●仕事をしていてうれしかった事・楽しかった事は？

小児の斜視弱視を早期発見した時、また自分で発見し機能回復訓練を行っていき順調に回復していく事ができた時です。訓練はお子さんにとって辛いものです。それを一緒に頑張っていき、成果がでて手術が必要なくなればこれ程うれしく思うことはありません。
また、外来でも私達が検査をする事で、診察前に患者さんが笑顔になったり不安を取り除くことができたりした時も嬉しさを感じます。
今以上に訓練の成果があげられるように、また患者さんが少しでも元気になられる様に努力していきたいと思っています。

【保育室　10名】

保育士　主任　**草野陽子**

●どんな仕事をしているの？

病院で働く看護師さんのお子さんをお預かりし保育しています。
働くお母さんたちの勤務時間に合わせ24時間体制で保育をし、0歳から小学生まで１日平均30人の子供たちが毎日元気に過ごしています。

午前中、天気の良い日は散歩に出かけたり、雨の日は室内で体操や物を作ったりしています。午後からは幼稚園に通っているお子さんも帰ってきて、にぎやかに過ごしたり、小さいお子さんを優しく可愛がったりする姿も見られます。
また、クリスマス会やひなまつり、まめまき、プール遊び等季節に合わせた行事も行っています。

●仕事をしていてうれしかった事・楽しかった事は？

子供たちの笑顔が見られる事が一番のうれしい事です。一人ひとり個性の違う子供たちと関わり、それぞれの成長をみる事ができたり、子供のかわいい言動に思わず笑ってしまったりと嬉しい出来事は毎日起こります。
保護者の方より感謝の言葉をいただいたり、お母さんが産休でしばらくお休みしていた子が大きくなって保育室に戻ってきてくれたりした時、また子供同士が思いやりを持って関わっている姿が見られた時など、日々子供の成長に係われる事をうれしく思います。

今後も一人ひとりを大事にできる保育をしていきたいと思います。

こんにちは グリーンビレッジ朝霞台です

介護老人保健施設

Green Village Asakadai

“グリーンビレッジ朝霞台”では
明るく暖かい雰囲気の中で
リラックスできる環境を提供いたします

介護老人保健施設“グリーンビレッジ朝霞台”はこれまで４人部屋、集団型介護が中心だった介護老人保健施設に、小規模単位のユニットケア（個室ご入居者１０人を１ユニット）を導入しました。

ご入居者の尊厳を重視したけケア実現を目指し、ユニットごとに生活するスタイルです。

住み慣れた地域や家庭で暮らす事は、誰もの願いです。全ての方々を“家族としてケア”し、明るく暖かい雰囲気の中で生活の自立や、家庭復帰を目指します。

最新のパワーリハビリ導入
“活動的な生活を作り出す筋力トレーニング”

生活レベルが車椅子から歩行へと変化することにより、
活動的な生活を作り出すことができ、自宅復帰に自信がつきます。

【院内行事】

ゴミ拾い第4弾

今回看護部主任会では、町内会の方々に同行して、朝霞台中央総合病院の周辺のゴミ拾いを行いました。朝6時30分に公園に行くともう町内会の皆さんはてきぱきとほうきを使い、落ち葉を掃きみるみるうちに公園はきれいになりました。

町内会の方々と記念写真

ゴミはこんなにも集まりました。　いつも私たちの町が綺麗でいられるのはこうした朝早くからの、地域の皆様のおかげだという事を、改めて実感しました。
皆さんいつもありがとうございます。
私たちは、これからもゴミ拾いに参加していこうと思います。

キャンドルサービス

12月17日病院内では自宅でクリスマスを迎えられない患者様にキャンドルサービスをさせていただきました。
各病棟にサンタクロースが訪問し、看護師たちはローソクの火のみでプレゼントとメッセージカードを渡していきました。
辛い闘病生活の中で少しでも、心が休まれれば私たちはうれしいです。

もちつき

12月25日、毎年恒例のもちつきを行いました。
今では見る事も少なくなった杵と臼を使いお餅をつくので、珍しさに立ち止まって見ていかれる方も多く院内の恒例行事となっております。
この時期お餅を食べる機会が多くなってきます。残念ながら、毎年お餅を喉に詰まらせ亡くなる方も少なくありません。小さく切る、ゆっくり食べるなど工夫して事故のない楽しいお正月を過ごしましょう。

私の健康のひけつ ～ヒップホップダンス～

外来看護師 樋口康子
- ●ヒップホップダンス全国大会 4年連続優勝
- ●ロサンゼルス世界大会参加
- ●平成21年春 ディズニーランド出演予定

私の所属しているヒップホップダンスチームの廣木先生は、“テンポの速い音楽で踊る”という日常にはない華やかな瞬間が、健康で生き生きとした毎日を送ることができる源となりメタボ解消や肩こり予防に加え、協力する仲間ができる事で孤独やうつなどの予防にも役立つと考えています。
私もダンスを始めてから、ストレスを溜め込まないようになり患者さんにもより明るい気持ちで接する事ができるようになったと感じています。

つくってみませんか？ ～栄養士さん・調理師さんが考えた健康ごはん～

スモークサーモンのマリネ

☆作り方のポイント☆（調理師　梅澤　愛）
野菜は塩でもんでしんなりするので、少し太めに切ると歯ごたえが良くなります。
スモークサーモンの代わりに生ハムでもできます。

試食した人の感想　（土田　由希子）
旬のサーモンを酢でさっぱりと食べられます。
魚が苦手な方でもおすすめです。
美味しかったので、是非作ってみてください。

材料

スモークサーモン	
大根	1/3
人参	1/2
玉ねぎ	1/2
かいわれ大根	適量

合せ酢

酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ　1

作り方

① 大根は幅5mm、長さ10cmの千切りにする。
　人参は大根より細めの千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
② 切った大根、人参、玉ねぎに塩を少しふり、もんでおく。
③ 大根、人参、玉ねぎの水分をしぼり、スモークサーモンと合せ酢で和える。
④ 一晩おいて味をなじませる。　⑤ 盛付けてかいわれ大根を飾る。

みなさまからのご意見・ご質問にお答えします

医療サービス向上委員会

当院では、病院サービス向上の一環として院内７ヵ所（外来、病棟）に「ご意見箱」を設置しており、皆様からのご意見・ご質問などを随時受け付けております。ここでは、ご意見箱に寄せられた皆様からのご意見と、それに対する回答をいくつか紹介させていただきます。今後もより良い病院を目指し、皆様のお声に耳を傾けてまいります。

ご意見
駐車料金が高いです。診察に来たときは２００円くらいにしてもらいたい（20年10月）

回答
診察の患者様、お見舞にこられた方は駐車料金の割引を行い、3時間１００円になっています。

ご意見
内科外来の白いボードの番号が、なかなか変わらない。（20年10月）

回答
診察後、検査をおこなっている患者様の番号を残してあります。わかりづらいという意見がありましたので、表示方法を再検討しております。

ご意見
3A病棟入院中、職員の皆様がお疲れの時も笑顔で接してくださるので、とても励みになりました。心より感謝申し上げます。（20年11月）

回答
ありがとうございます。励みになるお言葉、大変うれしく思います。これからも ONE FOR ALL ／ ALL FOR ONE の精神で努力致します。

ご意見
入院して一番嬉しく思ったのは、食事がとてもおいしいことです。患者の立場にたって食事をつくっていることがよくわかります。（20年11月）

回答
お褒めのお言葉ありがとうございます。これからも愛し愛される病院を目指し努力致します。

ご意見をお聞かせ下さい。

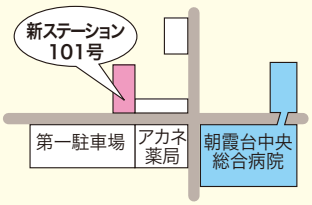
より良いサービスを提供するために、皆様のお声をお待ちしています。

～ピンクリボンで自動販売機をラッピング～

乳がんの早期発見・診断・治療の大切さを地域の皆さんに広く知っていただく為、正面玄関横に設置されている自動販売機に、乳がん撲滅運動の象徴である『ピンクリボン』のラッピングを施しました。
生活に密着した自動販売機に『ピンクリボン』のラッピングを施す試みにより『乳がんは早期に発見されれば、転移も少なく生存率も高い』という事実を皆様に広く認識していただき、“乳がん検診”の大切さを理解していただくことが私たちの願いです。
なお、この自動販売機から得られた売り上げの一部は、乳がん撲滅支援運動へ寄付されることになっています。

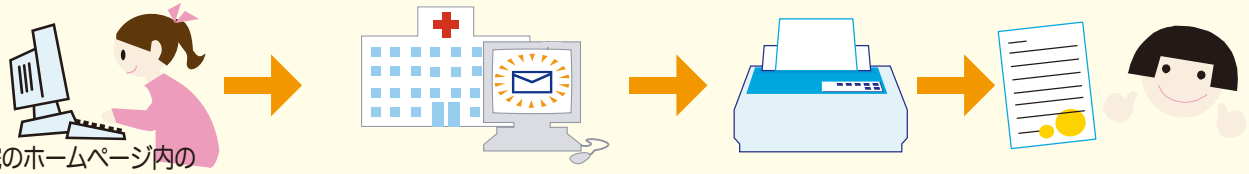
朝霞台中央訪問看護ステーションが移転いたしました

【新所在地】
〒351-0021 埼玉県朝霞市西弁財1-5-22 サンブライドB棟101号室
電話 048-466-1814　　FAX 048-466-1841
※電話番号・FAX番号に変更はございません



お見舞いメール

当院に入院されている方へお見舞い、お祝いメールをお届けします。



当院のホームページ内のフォームからお見舞いメッセージを送信！ → 病院にメールが届きます → 病院の担当者がプリントして → 患者さまにお届け！

朝霞台中央総合病院

〒351-8551　埼玉県朝霞市西弁財1-8-10
TEL. 048-466-2055（代）　FAX. 048-466-2059
ホームページ http://www.asakadai-hp.jp/

携帯電話からは携帯サイトをご覧いただけます
右の QR コードを読み取ってください。

■標榜診療科目
内科　外科　小児科　整形外科　脳神経外科　皮膚科　泌尿器科
眼科　耳鼻咽喉科　婦人科　形成外科　麻酔科

■診療時間／　平日9：00～12：00　14：00～18：30
土曜9：00～12：00　14：00～17：15
（各診療科により診療時間が異なります）

■外来休診日 日曜、祝日・年末年始（12/30 PM～1/3）、診療科により土曜日
緊急の患者様は24時間受付しています。

■救急外来　専門医が不在の場合もあります、電話にてご確認ください。