

# ふれあい

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2315

## 地域から病院へ 病院から地域へ

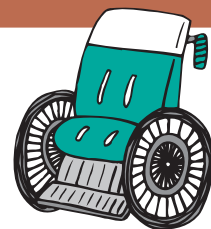
### 夏休みボランティア体験

8月5日午前、4人の中学・高校生が当院でボランティア体験を行いました。これは、社会福祉協議会が実施している「夏休みボランティア体験」の一環で、当院ではこの日のほか19日・26日の計3日間行われました。

参加したのは、八幡中学校2年の佐野さんと水嶋さん、八潮南高校1年の泉田さん、草加高校3年の山崎さんの4人です。

当日は、オリエンテーションに始まり、車いすの点検・清掃、タオル絞り、お茶・おしぼり配布、ベッドメイク、食事の配膳・下膳を体験されました。

4人は初めての参加でしたが、それぞれ真剣な面持ちで最後まで熱心に体験していただきました。



### リハビリテーション科「学校班」

7月18日(金) 午後2時から3時まで、八潮中学校会議室において、当院リハビリテーション科職員による教職員を対象とした熱中症及び応急処置についての出前講座を実施いたしました。

「学校班」は、比較的中高年を対象とした同科の「介護予防班」や「退院支援班」の活動に続いて、小中学校に通う児童生徒のスポーツにおけるケガや障害を予防したり、ケアしたりしていくことを目的に発足しました。当日は「熱中症」について青木理学療法士が、「応急処置」について大高理学療法士がそれぞれ担当し、あわせて1時間にわたり説明が行われ、その後、熱中症と水分補給、捻挫や鼻血の応急処置などについて活発な質疑が行われました。当院では、「健康ストレッチ」「熱中症対策」「糖尿病教室」「乳がん講座」のメニューをご用意し、ご注文をお待ちしております。お問い合わせは地域医療連携室にお願いします。



# 知って得する放射線の知識

## 放射線科スタッフがお答えします!



### CT

Computed Tomography



CTとは、コンピュータ断層撮影法(Computed Tomography)の略です。身体にエックス線を照射し、通過したエックス線量の差をデータとして集め、コンピュータで処理することによって、身体の内部を画像化する検査です。

エックス線は、肺のように空気のたくさんあるところは通過しやすく、骨は通過しにくいという性質を有しています。そのため、身体の組織や臓器によってエックス線の通過しやすさ(透過性)は異なり、この差を利用して画像を作り出すことができます。CT検査によって、病変が抽出されるのはエックス線の通過性が病変と正常部位とで異なるからです。

### MRI

Magnetic Resonance Imaging



MRIとは、Magnetic Resonance Imaging(磁気共鳴画像)の略語で、磁気と電波を利用して、あらゆる断面の画像を得ることができる撮影方法です。撮影のときは、暗いトンネルの中に入って大きな音の中で検査します。しかし、ヘッドホン等を用いて音を軽減することができるためご心配いりません。

またエックス線を使いませんので、いわゆる放射線被ばくはありません。



## 放射線 Q & A

Q) 検査の際の被ばくは心配ないのでしょうか?

A) 放射線量は厳しく管理しています。通常のエックス線撮影で用いられる線量によって健康被害が増えた事実はありません。

Q) 検査を繰り返すとがんの危険がありますか?

A) 大量に被ばくすることで発がんすることは知られていましたが、医療で用いる際の被ばく量は少ない量の被ばくレベルですので、通常の検査を繰り返す場合、危険性はありませんので、安心して検査を受けてください。

Q) 検査をする職員の方は大丈夫なのですか?

A) 放射線技師や被ばくの多い職員は、放射線量を計測する機器を常時持っていてチェックしていますので、問題はありません。

Q) 身の回りにはどんな放射線がありますか?それは安全ですか?

A) 身の回りにおける放射線は、医療用以外には自然放射線があり、宇宙線(宇宙から飛来する放射線)と天然放射性核種からの2つに分けられます。天然放射性核種には、大地や大気中や食物に含まれるウラン・ラジウム・トリウムなどがあり、地域によりますが、年間に約2.4mSvの自然放射線を受けています。また、レントゲン撮影、CTスキャンなどの医療用放射線から受ける平均放射線量は、日本人で年間約2.3mSvといわれています。自然放射線の多い地域に住む人々を対象に健康影響への調査が行われていますが、これまでに特別な健康被害は報告されていないそうです。

Q) 子どもと大人では影響が違いますか?

A) 大量に被ばくをした場合、大人でも子どもでも症状の違いはありませんが、感受性の違いにより子どもの方が影響の出る確率が上がります。先ほどもお話ししたように、医療検査で用いる放射線量では人体に影響が出る確率はありませんので安心してください。



## 豚肉とゴーヤの味噌炒め

1人分のカロリー:210kcal 塩分1.2g

### 材料2人分

豚肉スライス…100g／塩…1つまみ(0.4g)／酒…小さじ1(5cc)／  
なす…1本(80g)／もやし…50g／ゴーヤ…1/2本(120g)／油…小  
さじ2(10cc)／味噌…大さじ1(18g)／砂糖…小さじ2(6g)／みりん  
…小さじ1/2(2.5cc)／酒…大さじ1(15cc)／ごま油…小さじ1/2  
(2.5cc)

### 作り方

①豚肉は3cm幅に切り、塩と酒をもみこんでおく。ゴーヤは縦半分につ  
てワタを取り除き、5mm幅の半月切りにし、沸騰したお湯で1～2分茹  
でて、ざるにあげ、水気を切っておく。なすは、縦半分につけて5mm幅  
の半月切りにし、水にさらしておく。もやしは洗っておく。

②調味料を混ぜ合わせておく。

③熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒めて肉の色が変わったら、水気  
を切ったなすともやしを入れて炒める。なすに火が通ったら、ゴーヤと調  
味料を入れてさっと炒める。



### ～ゴーヤの料理アドバイス～

ゴーヤのワタには強い苦みがあるので、ワタをよく取り除き、炒めものや和え物に  
する際には、熱湯で下ゆですると苦みが和らぎます。

ゴーヤチャンプルが定番ですが、梅和えにしたり、サラダに添えたり、1cm幅の半  
月切りか輪切りにして天ぷらにするのも美味しいので、ぜひお試しください。

### 管理栄養士の 一口メモ

9月に入り、暑さもちよい終盤になってまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

今回は、リクエストにお応えてゴーヤ料理を紹介します。

ゴーヤにはビタミンCがトマトの5倍も含まれています。しかもゴーヤのビタミンCは熱に

強いので、たくさん体内に取り込む事ができます。さらにビタミンBも含んでいるので、疲労回復効果や美肌効果が

あります。他には、血糖値の正常化に働いたり、コレステロールを下げたりする成分や、浮腫みに効くカリウム、骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防の鉄分と葉酸、余分な脂質の吸収を防ぐ食物繊維などを含んでいるので、栄養豊富で身体に良い野菜です。



## 新病院情報



現在、免震の上の基礎工事を行っています。7月末時点で、全行程の約10分の1が出来ているようですが、現在の深さ(地上からの深さ)は約2m70cmあり、まだまだ大きな穴の中という感じがします！

ここからは、床下の配管工事や、84もある免震ゴムの上に更に柱をつくる作業になるようです。工事の説明を工事主任の佐藤さんに伺い、免震ゴムを見せていただきました。イメージとしては、某タイヤCMでおなじみの「免震ミルフィーユ」だそうです♪

このゴムが建物を支え、地震のときに建物をゆっくり移動させ、「ダンパー」を併用し免震の基礎ができます。

## 「免震ミルフィーユ」



# 市内団体紹介

特定非営利活動法人

## つながるネットワーク八潮

だれもが生き生きと生活できる地域社会をめざして活動しています。セミナーや講演会のほかに、つながる歌声喫茶市民くつろぎ映画会・歩こう会・コミュニティ・カフェなどを定期的の実施しています。楽習館やメセナなどに会の情報紙やチラシを置かせてもらっているの、目に留まったらご覧ください。

〈活動場所〉やしお生涯楽習館等 〈問い合わせ〉048-999-4851(野口ノリ子)

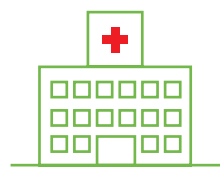


●楽習館多目的ホールでの歌声喫茶

## 送迎バスのご案内 <平成25年10月改定>

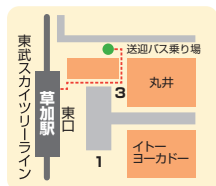
### 1号車 草加駅 東口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井と上島珈琲店の間の通路を抜けたあたり。サンキ前。

八潮中央総合病院		草加駅 東口	
	←	8:00	発
9:30	発	9:45	発
10:30	発	10:45	発
11:30	発	11:45	発
12:30	発	12:45	発
13:30	発	13:45	発
15:30	発	15:45	発
16:30	発	16:45	発
17:40	発	17:55	発
18:30	発	18:45	発
19:15	発	—	—

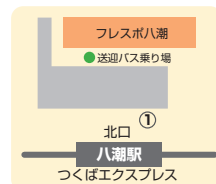
### 2号車 八潮駅 北口行き

八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。

八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ前あたりに停車。

八潮中央総合病院		八潮駅 北口	
7:45	発	8:00	発
8:25	発	8:40	発
9:00	発	9:15	発
9:30	発	9:45	発
10:00	発	10:15	発
10:30	発	10:45	発
11:00	発	11:15	発
12:15 (土)	発	12:30 (土)	発
12:45 (土)	発	13:00 (土)	発
13:15 (土)	発	13:30 (土)	発
14:30	発	14:45	発
15:30	発	15:45	発
16:00	発	16:15	発
16:30	発	16:45	発
17:15	発	17:30	発
17:45	発	18:00	発
18:15	発	18:30	発
18:45	発	19:00	発
19:30	発	—	—

土曜日運休  
(土) 土曜日のみ運行

### ■ 病院理念

「地域から信頼される病院」

### ■ 基本方針

私たちは、以下の基本方針を遵守し、信頼される病院を目指します。

1. 安心・安全な医療の提供
2. 紹介患者・救急患者の積極的な受入れ
3. 総合病院としての機能と充実
4. 教育研修の向上と研鑽
5. 患者さまの人格を尊重した医療

### ■ 患者さまの権利

私たちは、以下の権利を尊重します。

1. 適切な医療を受ける権利
2. 人権とプライバシーが保護される権利
3. 医療情報の説明を受ける権利
4. 医療行為を選択する権利
5. 診療録の開示を求める権利
6. 他の医師に意見を求める権利(セカンドオピニオン)

### 診療統計

平成26年  
4月~7月 (月平均)

外来患者数	40,392名(10,098名)
入院患者数	895名(224名)
退院患者数	923名(231名)
一日平均外来患者数	402.1名
救急搬入数	518件(130件)
紹介患者数	744名(186名)
手術件数 全身麻酔	210件(53件)
硬膜外・脊髄麻酔	28件(7件)



アクセス ●八潮インターから 5分(東京方面より)  
●三郷インターから 15分(柏方面より)



上尾中央医科グループ  
医療法人 社団協友会

八潮中央総合病院

日本医療機能評価機構認定

〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1-41-3  
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2315  
http://www.yashio-cgh.jp

