

生活習慣病教室のお知らせ

上尾中央総合病院では、下記の日程で生活習慣病教室を開催しています。生活習慣病でお悩みのご本人だけでなく、ご家族やお友達など、興味のある方はどなたでも参加できます。生活習慣を改善して元気で楽しい毎を送りましょう。

テーマ	開催日	内容・対象	
①-1 糖尿病 カンパセーション・マップ	6月23日	【内容】 【対象】 糖尿病について興味がある方	
①-2 糖尿病体験映画	6月9日	【内容】 糖尿病はどのような病気？ 糖尿病についてのDVDを鑑賞しながら説明、疑問にお答えします。	
② 知っておきたい 糖尿病の基礎知識	6月8日 6月22日	【内容】 糖尿病はどのような病気？ なぜ治療しなければいけないの？ どの程度まで血糖を下げればよいの？ などの疑問にお答えします。	
③ 生活習慣病と心臓病について	6月3日 6月17日	【内容】 【対象】 虚血性心疾患と心不全についてお話いたします 心臓病について興味がある方	
④ 糖尿病の検査に 何がある？	6月11日 6月25日	【内容】 【対象】 血糖、HbA1c、合併症などの検査についてご説明します。 糖尿病の方	
⑤ 薬物療法について (糖尿病)	6月5日 6月19日	【内容】 【対象】 糖尿病はどんな病気？ 薬の効果・飲むタイミング・副作用の症状 糖尿病の方・他、薬物療法に興味のある方などでもご参加ください	
⑥ そのままの食事療法で大丈夫？ ～糖尿病食品交換表第7版改訂ポイント～	6月1日 6月15日 6月20日	【内容】 【対象】 糖尿病食品交換表(第7版)の変更点について 糖尿病について興味がある方	
⑦ これだけは知っていたい 合併症と予防とは(糖尿病)	6月2日 6月16日 6月30日	【内容】 【対象】 合併症にはどのようなものがあるか。 合併症を予防する為の生活習慣について 糖尿病の方	
⑧ 体を動かす習慣づくり	6月10日 6月24日	【内容】 【対象】 糖尿病と肥満に対する運動の効果と実践 メタボリック症候群・糖尿病運動療法に興味のある方	
⑨-1 足を大切にしよう	6月18日	【内容】 足病変はなぜ起きる	
⑨-2 メタボリックシンドロームと 家庭血圧測定について	6月4日	【内容】 【対象】 メタボリックシンドロームとは？ 家庭血圧測定の勧め メタボリックシンドローム/家庭血圧測定に興味のある方	
⑩ 低血糖、高血糖とは	6月12日 6月26日	【内容】 【対象】 高血糖、低血糖症状について低血糖をおこした時の対処法について 糖尿病の方・他	
禁煙教室	喫煙による健康障害と 禁煙方法	6月4日 6月18日	【内容】 喫煙によって癌や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などがおこりやすくなります。禁煙方法や禁煙補助剤としてのニコチンパッチや経口薬についてもご説明いたします。

ご予約・お問い合わせ

上尾中央総合病院 TEL: 048-773-1112
電話予約受付時間(月～金) 9:00～17:00(土曜日) 9:00～12:00 ※日曜・祝日・夜間は受付いたしません。

すこやか教室

当院では地域住民の健康増進を目的に毎月1回「すこやか教室」と題した健康講和を行っております。申し込み不要・参加費無料です。ふるってご参加ください

講義内容 ※予定につき変わる場合がございます	担当科
4月 子宮頸がんについて	産婦人科
5月 老化防止・筋力アップなど	リハビリテーション技術科
6月 放射線関係について	放射線技術科
7月 大腸がんについて	消化器内科
8月 緩和ケアについて	緩和ケア病棟
9月 変形性膝関節症など	整形外科
10月 前立腺がんなど	泌尿器科
11月 高血圧・糖尿病センター	生活習慣病センター
12月 健康診断の数値の読み方について	健康管理課
1月 白内障など(日帰り手術について)	眼科
2月 脳梗塞について	神経内科
3月 心臓病について	心臓血管センター

お問い合わせ

上尾中央総合病院 総務課 TEL: 048-773-1112 mail: ageohp@ach.or.jp

編集後記

編集長 平田一雄

梅雨入りも近付き、体調を崩しやすい時期にもなります。今回、すこやか教室の特集を掲載しましたが健康の維持や増進を目指して専門の医師の講義を聴くことができる貴重な機会となっておりますのでふるってご参加ください。



*見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

医療法人社団愛友会 上尾中央総合病院

〒362-8588 埼玉県上尾市柏座1-10-10 TEL048-773-1111 (代)

Mail: ageohp@ach.or.jp

http://www.ach.or.jp

上尾中央

検索

■発行: 上尾中央総合病院 ■発行人: 徳永英吉
■編集者: 平田一雄 ■編集: 広報部
■内容に関するお問い合わせは総務課広報係まで

文書番号 QJH005



アウソクル

上尾中央総合病院 広報誌

～愛し愛される病院を目指して～

VOL.41

平成27年6月発行



第11回 市民公開講座のお知らせ

6月13日(土)に上尾市コミュニティセンターで第11回市民公開講座が行われます。当日は当院センター長の橋本が総司会をつとめます。ふるってご参加下さい。

2015 6/13 (土)

上尾市コミュニティセンター 14:00～16:40 (開場13:00)

入場
無料
定員350名

予約不要

参加の方は、直接会場までお出下さい。

開場13:00 開演14:00

13:00～13:45 血糖・血圧・体脂肪率測定を行っています。先着順無料です。ご利用ください。

総司会 上尾中央総合病院 生活習慣病センター長 橋本 佳明 先生

「健康寿命の真の敵は？」

帝京大学臨床研究センターセンター長・名誉教授 寺本 民生 先生

「足腰から健康寿命をのぼそう」

国立障害者リハビリテーションセンター 総長 中村 耕三 先生

「健康寿命延伸のための上尾市の取り組み」

上尾市役所 健康増進課



上尾市コミュニティセンターの駐車場は台数に限りがございますので、なるべく公共交通機関をご利用頂きますようお願い致します。当日は、上尾市西保健センターの駐車場を臨時駐車場(60台)として開放いたしておりますので、そちらをご利用下さい。

共催 ●上尾市医師会、上尾中央総合病院 後援 ●上尾市、上尾商工会議所、埼玉新聞社
事務局 ●上尾中央総合病院 病診連携室 TEL.048-773-7100

食中毒菌から身を守る!!

食中毒を起こす微生物の多くは、食品中で大量に増えることにより食中毒を起こします。
そのため、食中毒の三原則を徹底することが非常に重要です。

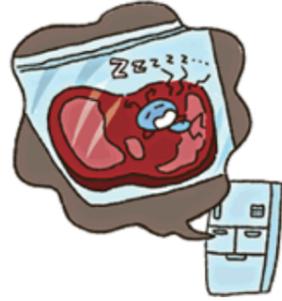
食中毒予防の三原則

つけない



手洗いを正しく行う。
食品をよく洗う。

増やさない



早めに食べる。
冷蔵（凍）保存する。

やっつける



十分に加熱する。
(中心温度75℃ 1分以上)

食中毒菌に対する抵抗力を付けるために腸内フローラを整えよう!

私たちの腸内には多種多様な細菌が住み着いています。
これらの細菌は種類ごとにまとまりを作り、腸内に壁面を作って生息しています。
その様子は、まるで植物が種類ごとにまとまって咲いている花畑のように見えることから「**腸内フローラ（腸内細菌叢）**」と呼ばれています。
腸内細菌は大きく分類すると、善玉菌と悪玉菌とどちらにも属さない中間の日和見菌に大別できます。
「腸内フローラ」は生活習慣やストレスによっても乱れます。
腸内には免疫細胞の70%近くが集中しており、「腸内フローラ」が善玉菌優勢であると、腸内環境が整えられて免疫力が高まると考えられています。
免疫力が高まれば食中毒菌が腸から体内へ侵入することを防ぎ、体外へ排泄させやすくなります。
「腸内フローラ」を整えて、食中毒菌に負けない腸を作りましょう。



腸内フローラを整えるコツ

STEP 1 善玉菌を摂取しましょう

<善玉菌が摂取できる食品>
ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆や味噌やぬか漬けなどの発酵食品

STEP 2 善玉菌を増やしましょう

<善玉菌のエサとなる食品>
・食物繊維 … ごぼうなどの根菜類、きのこ、海藻類、果実類
・オリゴ糖 … オリゴ糖製品
醤油、味噌、はちみつ、大豆などにも少量含まれます。

善玉菌の代表が
乳酸菌やビフィズス菌です。

善玉菌のエサとなる食品を
摂取することが有効です。

あわせて摂取する
ことが大切です!



毎日摂取し続けることで効果が高まります

腸内フローラを整えて、食中毒菌に打ち勝とう!

上尾市住民健診のご案内

※予約制です。予約状況により、ご希望に副えない場合がございます。

健（検）診名	対象者	費用	備考	実施期間
特定健康審査	40歳～74歳	無料	国民健康保険加入者	27年 5/1(金)～10/30(金)
後期高齢者健診	75歳以上	無料	後期高齢者	
骨粗しょう症検診	40、45、50、55、60、63、65、68、70歳の女性	500円	上尾市保健センターより、対象者に受診券が送付されます。 又、クーポン対象者にはクーポンも送付されます。 特定健診、後期高齢者検診と同日に受診が可能です。	平成27年 5/1(金)～11/27(金)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	300円		
肝炎ウイルス検診	40歳以上	700円		
大腸がん検診	40歳以上	400円		
一般健康診査	40歳以上	無料	一定条件有り	
20～30歳代ヘルスチェック	20～39歳	900円	上尾市保健センターにて申込が必要です。	
介護予防事業参加適正判定検査	65歳以上	無料	上尾市より送付されたチェックリスト返送者。	平成27年 5/1(金)～11/27(金)

実施曜日・時間

毎週 火・水・木・金曜 開催	
5～10月	午前 9:00～12:00 / 午後 14:00～15:00
11月	9:00～12:00

※土・日・月・祝日、及び8月11日(火)～14日(金)は実施いたしません。

※予約制です。お手元に【受診券】をご用意の上、下記までお電話下さい。

ご予約・お問い合わせ

上尾中央総合病院

TEL: 048-773-1111(代表)

電話予約受付時間 (月～金)9:00～17:00 (土曜日)9:00～12:00

※日曜・祝日・夜間は受付いたしません。

会場が開いている時間帯は住民健診会場でも予約ができます。
必ず【受診券】をお持ちの上、直接会場までお越し下さい。