

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	8月18日			【内容】食事療法について 【対象】糖尿病について興味がある方
①-2	糖尿病体験映画	8月4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	8月10日	8月24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	8月12日	8月26日		【内容】虚血性心疾患と心不全についてお話いたします 【対象】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？	8月13日	8月27日		【内容】血糖、HbA1c、合併症などの検査についてご説明します。 【対象】糖尿病の方
⑤	薬物療法について (糖尿病)	8月14日	8月28日		【内容】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 【対象】糖尿病の方・他、薬物療法に興味のある方どなたでもご参加ください
⑥	1日に必要な塩分量を知ろう	8月3日	8月17日	8月31日	【内容】1日に必要な塩分量について 【対象】糖尿病、生活習慣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)	8月11日	8月25日		【内容】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 【対象】糖尿病の方
⑧	体を動かす習慣づくり	8月5日	8月19日		【内容】糖尿病と肥満に対する運動の効果と実践 【対象】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	8月20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	8月6日			【内容】メタボリックシンドロームとは？ 家庭血圧測定の勧め 【対象】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	8月7日	8月21日		【内容】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 【対象】糖尿病の方・他
禁煙教室	喫煙による健康障害と 禁煙方法	8月6日	8月20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

平成27年度 すこやか教室予定表

	診療担当科
4月	産婦人科
5月	リハビリテーション技術科
6月	放射線技術科
7月	消化器内科
8月	美容外科
9月	緩和ケア委員会

	診療担当科
10月	泌尿器科
11月	生活習慣病センター
12月	整形外科+リハビリ科
1月	眼科
2月	神経内科
3月	未定

テーマ／講師

「眼瞼(けん)下垂の症状と治療」
担当：美容外科 石黒 匡史 先生

日時／場所

平成27年8月29日(土)
午後15:00～ F館4階 食堂

問合せ先

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

今回は暑い夏を乗り切るといった観点で記事を掲載して参りました。今年は心なしか快晴といえる日が多く、夏休みを取られる方などはくれぐれも体調に気をつけてお過ごし頂ければと思います。

UD FONT
by MORISAWA

*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：広報部会
■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 QIJH005



アウンクル

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.43

平成27年8月発行



美容外科の治療について



Q 美容外科の扱う症状・治療にはどんなものがありますか？

A しみ、くすみなどの美肌治療、今回すこやか教室で取り上げる眼瞼下垂や逆さまつ毛(内反症)をはじめとするマブタの病気、その他“しわ”や“たるみ”ではフェイスリフトなどの美容手術をおこないます。

Q 治療は、どのようにして行なうのですか？

A 肌の治療では塗り薬やレーザーなど体の負担が少ない治療が多いです。マブタの治療はおもに手術となりますが、機能的改善だけでなく美容的な形態も重視した治療を行います。

Q その他にはどのような症状に対応していますか？

A 美容外科では、多汗症や腋臭症、鼻や耳の形成、豊胸術、乳房・乳頭の修正、脂肪注入による修正、にきび、アザなどにも対応しています。眼瞼下垂や逆さまつ毛、アザ、多汗症などの病気として扱われる症状は保険診療の対象となるものもあります。

石黒先生、ありがとうございました。



美容外科
石黒 匡史 先生

上尾中央総合病院では、月に1度「すこやか教室」と呼ばれる一般向けの教室を開いております。講義では上尾中央総合病院の医師、スタッフが専門の症状について細かくお話をします。質問コーナーなどもございますのでふるってご参加ください。

開講予定は4ページへ ▶▶▶



熱中症対策について



最近梅雨が明け、だんだんと日差しが強い日が増えてきました。毎年多くの熱中症患者の方が当院に来院されていますがどのようにしたら熱中症を防ぐことができるのでしょうか。

① 熱中症の症状

熱中症は高温多湿な環境下に長時間いることにより体の水分、塩分バランスが崩れることによりおこります。汗をかくことにより水分がなくなるから、と思いがちですが体温調節機能に異常をきたすことによりおこるため、まだ暑くないからと水分を補給しないでいると気付いた時にはめまいや立ちくらみなどの症状を発することになります。



② 対策のための手段

先に紹介したように、熱中症は水分と塩分のバランスを取ることができなくなってしまう病気です。これに対する手段としてはやはり水分をこまめに補給することとなります。また、最近塩分を補給するための食物や、お菓子なども増えています。そうした食品を口にするのもひとつですし、梅干しなどの元来夏の暑さに効果があるとされるクエン酸と塩分を同時に取ることができる食材も体のバランスを整えるために大切なことだといえます。



③ 水分補給の味方 経口保水液

水分と塩分を摂取することの大切さは分かったけれどなかなか毎日摂るのは難しい、という方には経口保水液がおすすめです。経口保水液とは食塩とブドウ糖を水に溶かしたもので、脱水症状の症状緩和に効果があります。脱水症状をおこすときには大腸で水分が十分に吸収できていない状態にあります。大腸に機能の異常をきたしている状態です。しかし小腸ではナトリウムイオンやブドウ糖を吸収しており、その際に水分も吸収していることが判明し、ブドウ糖の吸収の際に水分、塩分を吸収させる水、経口保水液ができたといわれています。こまめな水分補給の際にはこうしたものを利用することにより体のバランスを整え、熱中症から身を守りましょう。



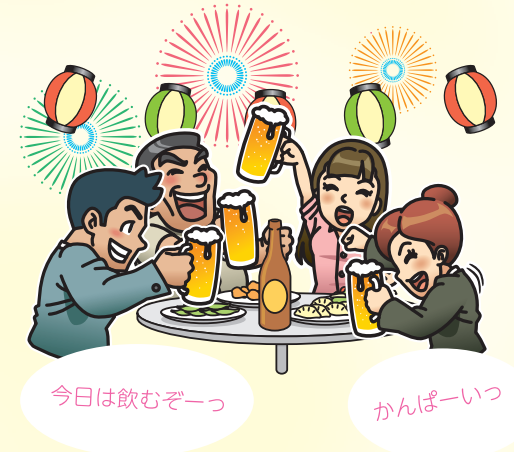
アルコールによる健康被害



お勤めの方であれば仕事の後に一杯、という方も多しはず。そうした時に気を付けなければいけないのが急性アルコール中毒です。嘔吐や、呼吸が安定しないことによる窒息のリスクもあり、最悪の場合死亡に至るケースもあります。

慢性的に飲酒をされる方にとって注意しておきたいのが肝臓、すい臓、循環器などの内臓疾患です。循環器などは適度な酒量であればむしろよい働きをすることがありますが、飲み過ぎればたちまち各臓器に異常をきたし、機能障害を起こしてしまいます。また、これに伴ってがんの発症リスクも高まります。

「酒は百薬の長」という言葉がよく使われますが飲み過ぎれば毒になってしまうということも配慮してお酒の席を楽しんでください。



ひとくちメモ



省エネで冷房効率アップ

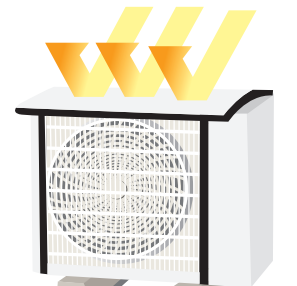


表紙の記事では熱中症対策として水分の補給に関する内容を取り上げましたが冷房の入れ方もこの夏をかしこく過ごす上で取り入れたいことのひとつではないでしょうか。

多くのご家庭にあるエアコン。これらには室内についている「室内機」と部屋の熱を外に捨てる「室外機」があることはご存じかと思います。「室外機」では部屋の熱を捨てる際に多くの電力を使用して熱されたモーターを冷やすことになります。これが直射日光などで熱い状態になると冷却にはより多くの電力が必要となるため、効率が悪いというわけです。

これを防ぐ方法として、ホームセンターなどで販売されている室外機カバーや、直射日光を防ぐように立てかけるものを用意すると効果的です。日なたにある室外機が日陰に入るだけで冷却効率が1割アップするといわれており、電気代と部屋の涼しさ両面で効果を発揮することができます。1割だからそう大きなことではない、と思われがちですが月単位、年単位にすると大きな損が生まれているかもしれません。小さなことから始めてみましょう。

直射日光を防ぐことにより
冷却効率が1割アップ！



節電

省エネ