

## 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<br>カンパセーション・マップ          | 10月13日 |        |        | 【内容】<br>運動療法について<br>【対象】<br>糖尿病について興味のある方                                           |  |
| ①-2 | 糖尿病体験映画                      | 10月27日 |        |        | 【内容】<br>糖尿病はどのような病気？<br>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<br>糖尿病の基礎知識          | 10月26日 |        |        | 【内容】<br>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？<br>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                | 10月7日  | 10月21日 |        | 【内容】<br>虚血性心疾患と心不全についてお話いたします<br>【対象】<br>心臓病について興味がある方                              |  |
| ④   | 糖尿病の検査に<br>何がある？             | 10月8日  | 10月22日 |        | 【内容】<br>血糖、HbA1c、合併症などの検査についてご説明します。<br>【対象】<br>糖尿病の方                               |  |
| ⑤   | 薬物療法について<br>(糖尿病)            | 10月9日  | 10月23日 |        | 【内容】<br>糖尿病はどんな病気？<br>薬の効果・飲むタイミング・副作用の症状<br>【対象】<br>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 |  |
| ⑥-1 | これなら出来る！食事療法                 | 10月19日 |        |        | 【内容】<br>糖尿病の食事療法の基本と塩分について<br>【対象】<br>生活習慣病の食事療法に興味がある方                             |  |
| ⑥-2 | ゼロから学ぼう！<br>糖尿病食品交換表         | 10月5日  |        |        | 【内容】<br>調理実習の献立を用いて、交換表の使い方をお話しします。<br>【対象】<br>生活習慣病の食事療法に興味がある方                    |  |
| ⑦   | これだけは知っていたい<br>合併症と予防とは（糖尿病） | 10月6日  | 10月20日 |        | 【内容】<br>合併症にはどのようなものがあるか。<br>合併症を予防する為の生活習慣について<br>【対象】<br>糖尿病の方                    |  |
| ⑧   | 体を動かす習慣づくり                   | 10月14日 | 10月28日 |        | 【内容】<br>糖尿病と肥満に対する運動の効果と実践<br>【対象】<br>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                     | 10月15日 |        |        | 【内容】<br>足病変はなぜ起きる                                                                   |  |
| ⑨-2 | メタボリックシンドロームと<br>家庭血圧測定について  | 10月1日  |        |        | 【内容】<br>メタボリックシンドロームとは？<br>家庭血圧測定の勧め<br>【対象】<br>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                    | 10月2日  | 10月16日 | 10月30日 | 【内容】<br>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<br>【対象】<br>糖尿病の方・他                           |  |

|      |                    |       |        |  |                                                                                   |
|------|--------------------|-------|--------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 禁煙教室 | 喫煙による健康障害と<br>禁煙方法 | 10月1日 | 10月15日 |  | 【内容】<br>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

「腹腔鏡手術について」

担当：泌尿器科 副科長 高島 博

日時／場所

平成27年10月31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

段々と朝と夜の風が冷たい時期になってきました。季節の変わり目ですのでできるだけ家の中では暖かくしてお過ごしください。

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 QJH005



# アウंक

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.45

平成27年10月発行

## インフルエンザ接種に関するご案内

上尾中央総合病院では10月20日よりインフルエンザの予防接種を行っております。期間は12月25日までです。主に12月に最も流行を迎えるとされるインフルエンザですが、直前になりますとご予約をお取りすることが難しくなりますのでお早目にお越しください。

今回摂取できるインフルエンザワクチンは4価（カリフォルニア、スイス、プーケット、テキサス）です。詳細な時間などは下記表をご覧ください。

インフルエンザにかかるまえに  
早めに予防しましょう！

実施時間 平日：午前 9:00～12:00

午後 2:00～4:30

土曜：午前 9:00～12:00

実施場所 F館2階インフルエンザ摂取会場

料金 一般 4,400円 ※満13歳～65歳未満の方

上尾市高齢者 1,000円 ※65歳以上の方

問い合わせ先 健康管理課



## 初期臨床研修制度について

上尾中央総合病院は、次の世代を担う医師を育成するための研修制度に力を入れています。

当院の初期臨床研修は、「高度な医療で愛し愛される病院」という病院理念のもと、将来目指す専門分野にかかわらず、医学及び医療の果たすべき社会的役割を認識し、一般的な診療において頻繁に関わる負傷又は疾病に適切に対応できる基本的診療能力を備え、常に医療人としての品性と向上心を持ち、医療チームの一員としての行動力、決断力、コミュニケーション能力を有する医師を育成するものである。

### 1 (救急科研修および当直研修)

- ① プライマリケアおよび緊急性を要する救急疾患に対する診療を行う。
- ② 他科との連携を適切に実践する。
- ③ 個々の患者にとって最善の診療方針を多角的に考察する。

### (総合診療科研修)

- ① 全人的医療とは何かを理解し実践する。
- ② 医師としての責任感・決断力を養う。
- ③ 医療チームの一員としての行動力・リーダーシップ・コミュニケーション能力を身につける。

### (離島・へき地での地域医療研修)

- ① 当該地域での医療ニーズを把握する。
- ② 訪問診療などの地域に密着した医療を経験する。
- ③ 医療資源の少ない環境での医療を実践する。

2 各診療科での研修は、各専門領域において扱う疾患に関する診療内容を理解し、基本的な疾患に対する診療能力のみならず、各専門診療科へ適切に依頼できる能力を習得することを主たる目標とする。

3 研修期間を通じ、患者及び医療従事者の双方に安全な医療を遂行できる能力、すなわち、医療事故の未然防止および事後の対応方法を理解し、また、病院感染防止対策について理解し、マニュアルに従って行動できる能力を身につけなければならない。

## おたふくかぜに気をつけよう

日本では通称として知られる「おたふくかぜ」。本当の病名を「流行性耳下腺炎」といいます。主に小児にみられる感染症ですが、お子様のいるご家庭などではお子様から大人の方が感染する場合があります。症状はムンプスウイルスが2～3週間潜伏期を経て発症し、耳の辺りからあごの辺りにかけての腫れ、発熱が occurs。感染は接触、または飛沫によっても occurs。

上尾中央総合病院では流行性耳下腺炎に対するワクチン接種を推奨しています。小児科外来では月曜、火曜、金曜の午後2時から3時の時間帯と、水曜日の午後2時から4時の時間帯で予防接種専用の外来を行っております。お問い合わせは直接小児科外来窓口にお越し頂くか、代表電話から小児科外来窓口へ転送することによりご相談、ご予約が可能です。



### ●流行性耳下腺炎に対するワクチン接種の外来時間

|          |                      |
|----------|----------------------|
| 小児科外来    | 午後2時～3時（月曜日・火曜日・金曜日） |
| 予防接種専用外来 | 午後2時～4時（水曜日）         |

お問い合わせ：直接小児科外来窓口にお越し頂くか、代表電話から小児科外来窓口へ転送することによりご相談、ご予約が可能です。

(※) 通常の外来予約センターではご予約をお受けしておりませんのでご注意ください。  
また、摂取の期間や対象年齢に該当しない方には適用となりませんので併せてご確認ください。