

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日を送りましょう。

禁煙教室	喫煙による健康障害と 禁煙方法	11月5日	11月19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。
------	--------------------	-------	--------	------	---

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。

～ご家族のため、なによりあなたのために、ぜひご参加ください～

●生活習慣病とは

中高年の方に多いとされる生活習慣病。しかし、どういったものが「生活習慣病」なのでしょう。本講義ではその疑問にお答えします。

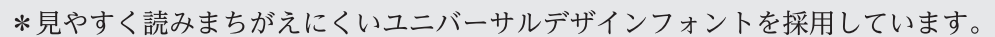
●大きな病気を事前に防ぐ

運動、食事、飲酒、喫煙といった習慣を改善すると心臓病や脳卒中といった病気を予防することができます。生活習慣の最新の話題を交えてお話しいたします。

場 所 F館4階 講義室

上尾中央総合病院 総務課 TEL: 048-773-1112 FAX: 048-773-7122 mail : ageohp@ach.or.jp
URL : <http://www.ach.or.jp>

今回は感染に関わる内容を特集しました。仕組みが分かってどうやって対応したらいいのだろう、というのが具体的になりますね。この冬も健康に過ごせるようにしましょう。



文書番号 QIJH005



インフルエンザにかかるまえに
早めに予防しましょう！





地域医療連携とは、地域の医療機関が自らの施設の設備や地域の医療状況に応じて、診療内容・医療機関の分担や専門化をすすめ、各医療機関が相互に円滑な連携を図り、専門機能を最大限有効に提供することを目的としています。当院は、地域の医療機関との連携を推進しており、様々な医療機関と連携することで、より質の高い医療を効果的に地域の皆様に提供することが可能になると考えております。この医療連携にご協力いただいている医療機関をご紹介します。

まつもと糖尿病クリニック

標榜科：糖尿病内科

■ 資 格

- ・日本内科学会認定医
- ・日本糖尿病学会専門医

住所：上尾市柏座2-4-28 1F
TEL：048-775-2222

H26年10月に開業しました、まつもと糖尿病クリニックです。

「糖尿病」と聞くとどのようなイメージをお持ちでしょうか。最近では医療番組でも多く取り上げられてはおりますが、何となくよくわからない病気という認識をされる方が大多数なのではと思います。

糖尿病は長年患う事で多臓器不全につながります。心筋梗塞、脳梗塞、人工透析、失明などの血管合併症、感染症などです。その結果平均寿命は男女とも70歳前後となります。

糖尿病は恐ろしい病気です。しかし実は少しの努力、少しの心掛けで劇的に改善するものでもあります。治療のメインは生活習慣の見直しです。当クリニックではその一助となれるよう努めてまいります。お気軽にご相談ください。

■ 受付時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●		●	▲	
14:30～18:00	●	●	●		●		

[休診日]木曜日・日曜日・祝日 ▲土曜日は9:00～13:00のみ
待ち時間短縮のため、完全予約制となっております。



院 長 松本 壮一



感染症とは？



今月号にてインフルエンザを取り上げましたが、冬になると感染症が流行しやすい時期になります。感染症は環境に存在する多くの微生物（ウイルスなど）を吸い込むことにより発生します。



ひとたびそのような微生物を吸い込んでしまうと

- 1 体内の物質を取り入れて体内の抗体から防御をする
- 2 微生物にとって住み着きやすい環境を作り、増殖する
- 3 毒素を出したり、体内バランスを変えて体にダメージを与える

といった影響を与えます。こうした微生物から身を守るためには

- 1 感染が起こりうる場所から遠ざかる、近付かない
- 2 感染が起こりうる物を除菌、滅菌することにより毒素を出せないようにする

ことが大切です。もし、そういった場所に行かれる際には予防のためのマスクや、手洗い・うがいなどの洗浄を適切に行うことで口、鼻、皮膚からの感染源から感染を防ぐことができます。体を健康に保って冬も暖かく迎えましょう。

