

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	12月8日			【内容】 【対象】	糖尿病とともに歩む 糖尿病について興味のある方
① -2	糖尿病体験映画	お休み			【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	12月14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	12月2日	12月16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？	12月10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)	12月4日	12月18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
⑥-1	これなら出来る！食事療法	12月7日			【内容】 【対象】	糖尿病の食事療法の基本と塩分について 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！ 糖尿病食品交換表	お休み			【内容】 【対象】	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。 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 合併症と予防とは（糖尿病）	12月1日	12月15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	12月9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	12月17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	12月3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	12月11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	12月3日	12月17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。

12月のすこやか教室

～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～

入場無料・お申込み不要です。
お気軽にどうぞ！

テーマ 肩が痛い!!早めの対応が自分を救う
講 師 整形外科 伊藤正明 医師
リハビリテーション技術科 主任 西岡幸哉
日 時 平成27年12月12日(土) 15:00～16:00
場 所 F館4階 食堂

●肩の専門医より…病院にくるべき症状について ●●●●●●●●●●
当院の整形外科の専門医による講義で、肩の痛みの種類、症状に
どういったものがあるかをお伝えします。
●理学療法士より…リハビリの取り組みと実際 ●●●●●●●●●●
リハビリテーション科の職員が科の取り組みと、実際の治療にあつ
ての行程を講義形式にて学んで頂きます。講義の最後には質疑応答
の時間も設けております。

問合せ先

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

編集後記

編集長 平田一雄

段々と寒々しくなってくる昨今ですがいかがお過ごしでしょうか。鍋がおいしく感じられる季節ではありますが牡蠣などを今回掲載のノロウイルスの内容などをご参考頂けたら幸いです。

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



アウं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.47

平成27年12月発行



肺炎球菌ワクチンについて



肺炎予防のためにできることのひとつに、肺炎球菌ワクチンの予防接種があります。

肺炎球菌による肺炎などの感染症を予防し、重症化を防ぎます。肺炎球菌は肺炎の原因菌の中でも最大の 24.6% の割合を占めています。この肺炎球菌に耐性をつけるために推奨されているのが現在の定期接種で使用されているワクチンで、93 種類ある肺炎球菌の中でも 23 種類の菌に効果があるとされています。数字だけ見ると少ないと感じてますが、この 23 種類の菌の中には成人の重症の肺炎球菌感染症の 7 割を占める種類が含まれていて、大変効果があるものといえます。 ※ただし、すべての肺炎を予防できるわけではありません。

また肺炎を予防するために、肺炎球菌ワクチンだけでなく、インフルエンザワクチンの接種も推奨されています。

以下に該当する方は、成人用肺炎球菌ワクチンの接種がすすめられています。

✓ 65歳以上の方

✓ 養護老人ホームや長期療養施設などに居住されている方

✓ 慢性の持病をお持ちの方

- 呼吸器疾患（COPDなど）
- 糖尿病
- 慢性心不全
- 肝炎や肝硬変などの慢性肝疾患 など

✓ そのほか

- 病気や免疫抑制療法のため感染症にかかりやすい状態にある方
- 脾臓摘出などで脾機能不全のある方

日本呼吸器学会 成人市中肺炎診療ガイドライン（2007年）／医療・介護関連肺炎診療ガイドライン（2011年）より

※上記に該当する方は是非当院にご相談ください



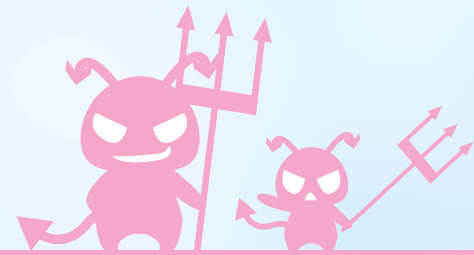
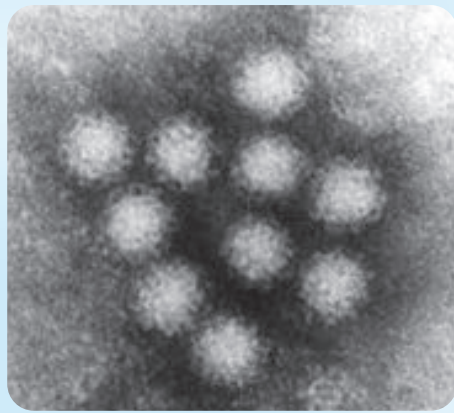
Q 成人用肺炎球菌ワクチンは、いつ接種したらいいの？

はじめて接種する方で65歳以上の方や慢性の持病をお持ちの方などは、肺炎球菌ワクチンの接種が推奨されています。接種は、1年を通して、いつでも可能です。肺炎球菌ワクチンをはじめて接種される方のみ該当年度に公費助成が受けられます※ また以前のワクチン接種状況や、アレルギー症状によっては副作用等の危険もありますのでかかりつけ医にご相談の上、ご受診ください。

※助成の有無や、助成内容については、お住まいの自治体によって異なる場合があります。上尾市では 65 歳(昭和 24 年 4 月 2 日～昭和 25 年 4 月 1 日生まれ)、70 歳(昭和 18 年 4 月 2 日～昭和 19 年 4 月 1 日生まれ)、75 歳以上の方(昭和 15 年 4 月 1 日以前の生まれ)が対象となっています(詳細は市にお問い合わせください)

ノロウイルスに気をつけましょう

12月に入り、インフルエンザの予防接種を受けられる方も増えてきていますが、同じく多くなってくるのがノロウイルスなどの感染症です。



ノロウイルスの感染経路

- 1 経口感染…ウイルスを持っている食物を摂取したり、水道水などが汚染されている状態で飲水したときに感染する。
- 2 感染者の糞便、吐しゃ物から手指を介して感染する。あるいは、そうしたものが乾燥して飛散することによりそれを吸い込んだときに空気感染する。

感染を予防するために

- 1 調理の時にはよく手を洗う、充分に加熱をする。生食のものを扱ったときには調理後、器具をよく洗ったり、塩素系洗剤を使うことが予防につながります。
- 2 清掃をするときに吐しゃ物などを触ってしまうおそれがあるため、手袋、マスクを着用して行いましょう。消毒用のエタノールなどには耐性を持っているとされているため、清掃する際には汚染されたに触れないことが重要です。



これらのことを守ってウイルスの感染から身を守りましょう。



皮膚のトラブルについて



季節が変わると体の内外に変化が表れるものです。今回はその中でも皮膚のトラブルについて、当院皮膚科の山崎正視先生にお話をうかがいました。

- Q この時期に多い症状はなんですか？
- A 皮脂欠乏性皮膚炎ですね。治療は主に保湿剤を用いて行います。
- Q 保湿剤にはどんなものがありますか？
- A ヒルドイド、白色ワセリン、クレバールといったものがあります。お肌の状態によって使い分けています。また、炎症がある場合にはステロイド系の薬で症状を緩和します。

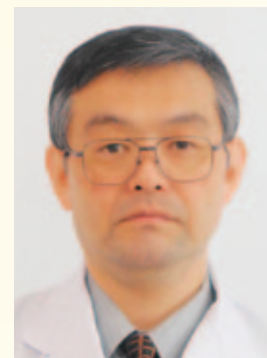


- Q 「あかぎれ」なども冬に多いかと思いますがこれにはどういった原因があるのでしょうか？
- A 例えば、洗剤で皮脂が取り去られた後に乾燥することによりひび割れが起こります。これについても保湿剤などの薬剤を用いることで乾燥から肌を守ります。保湿剤はお風呂上りに使用すると効果が高いと思いますよ。



- Q その他の症状ではどんなものがありますか？
- A 虫さされ、感染症の類になります。感染症はいわゆる「飛び火」などです。虫さされも症状としては多く、11月でもチャドクガなどの虫は生息しているので注意が必要です。

お気軽にお問い合わせください。



皮膚科 山崎 医師

[略 歴] 1998年 順天堂大学附属浦安病院皮膚科 講師
2004年 東京医科大学皮膚科 講師
2010年 東京医科大学皮膚科 准教授
2013年 より現職

[取得資格] 日本皮膚科学会 皮膚科専門医
厚生労働省 臨床研修指導医