

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日を送りましょう。

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	2月2日			【内容】インスリン注射について 【対象】糖尿病について興味のある方	
①-2	糖尿病体験映画	2月16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	2月8日	2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	2月10日	2月24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？	2月25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)	2月12日	2月26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などでもご参加ください	
⑥-1	これなら出来る！食事療法	2月1日	2月29日		【内容】糖尿病の食事療法の基本と塩分について 【対象】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	2月15日			【内容】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。 【対象】生活習慣病の食事療法に興味がある方	
⑦	これだけはしっていたい 合併症と予防とは（糖尿病）	2月9日	2月23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	2月3日	2月17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	2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	2月4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	2月5日	2月19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	2月4日	2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。

2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	脳梗塞について	日 時	平成28年2月27日(土) 15:00～16:00
講師	神経内科 徳永 恵子 医師	場 所	F館4階 講義室

●脳梗塞のメカニズムとは
中年から高齢期にリスクが増加するといわれる脳梗塞。不安に思われる方も多いと思います。どうして脳梗塞がおきるのか、詳しく説明します。
●効果的な対処で長生き促進!!
医療の現場における対処方法を学ぶことにより具体的なイメージをもって対策をすることができます。ふるってご参加ください。

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

高度な医療で愛し愛される病院

理念の実行方法

- 地域住民、地域医療機関と密着した医療
- 連携組織による24時間救急体制の実施
- 何人も平等に医療を受けられる病院
- 医療法人としての自覚と技術向上のための教育
- 最新鋭医療機械導入による高度な医療
- 予防医学の推進に向けた健診業務

患者権利章典 患者さまの権利と責務

1. 医療を平等に受ける権利
2. 十分な説明を受ける権利(説明と同意および理解と選択の権利)
3. プライバシーが守られる権利(個人情報の保護)
4. カルテを知る権利(個人情報の開示)
5. セカンドオピニオンを受ける権利(情報収集の権利)
6. 良好で快適な環境で医療を受けられる権利
7. 健康教育を受ける権利
8. マナーや規則を守る責務
9. 自身の情報提供の責務
10. 権利章典を守る責務

臨床研修理念・基本方針

- 基本的診療能力を備え、医療人としての品性と向上心を持ち、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。
- 救急総合診療科での救急研修(昼間および夜間での救急対応)、ならびに総合診療研修(病棟および外来)、離島・へき地での地域医療研修の3つの研修の柱とする。
 - 各専門家研修においては、各科が扱う疾患の診療内容を理解し、基本的疾患の診療能力、各科へ適切に依頼する能力を習得する。
 - 医療事故の未然防止と事後の対応法、および病院感染防止策を理解しマニュアルに従い行動できる能力を身につける。

当院ではアウングルの他、様々な広報誌をラックにてご紹介させて頂いております。お立ち寄りの際にはご自由にお持ち頂ければ幸いです。

編集長 平田 一雄

UD FONT

※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



上尾中央総合病院 広報誌

～愛し愛される病院を目指して～

アウングル



●ノロウイルス感染症とは？

感染管理課 感染管理認定看護師 荒井 千恵子

●食物と薬の食べ合わせが起こす問題

●INFORMATION 2月 ●生活習慣病教室のお知らせ ●すこやか教室

今月の表紙：感染対策を話し合う、当院の感染制御チーム

ノロウイルス感染症とは？

感染管理課 感染管理認定看護師

荒井 千恵子



ノロウイルスは冬季を中心に発生する感染性胃腸炎の原因となるウイルスです。感染力が非常に強く、極少量のウイルスでも感染します。家族の誰かが感染すると、家庭内でも拡がる場合があります。

●感染した時の症状

感染後1～2日で、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛などの症状が現れます。発熱は軽度です。感染しても症状がない場合（不顕性感染）もあります。

●感染経路

・ノロウイルスに汚染された食品を食べて感染する経路（食中毒）

牡蠣などの二枚貝を十分に加熱調理しないで食べた場合や、食品を扱う人が感染しており、その人が調理した食品を食べて感染する場合があります。

・感染者の糞便や嘔吐物を介して感染する経路

感染者の糞便や嘔吐物には多量のノロウイルスが含まれています。この糞便や嘔吐物を触り、手を介してウイルスを自分の口に付ける場合や、糞便や嘔吐物が乾燥して空気中に舞い上がり、これを吸い込んで口に入る場合があります。

予防のポイント

●石鹸でしっかりと手を洗いましょう

手洗いは、手指に付着しているノロウイルスを減らす最も有効な方法です。調理の前後、食事の前、トイレの後、嘔吐物の処理やおむつ交換等を行った後には、必ず石鹸で手洗いを行いましょう。

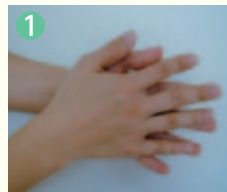
●貝類は十分に加熱しましょう

貝類を、内蔵を含んだまま調理する場合には十分に加熱しましょう（85～90℃で90秒以上）。また、貝類を取り扱う調理器具（まな板、包丁等）は専用にするか、使用の都度、洗浄し熱湯消毒しましょう。

●嘔吐物・糞便は正しく処理しましょう

- ・床等に飛び散った嘔吐物等が乾燥しないうちに、速やかに処理を行いましょう。
- ・処理をする人は使い捨てマスクとビニール手袋（あれば使い捨て手袋）・エプロンを着用します。使用後のビニール手袋とエプロンは塩素系家庭用漂白剤（200倍程度）での消毒をお勧めします。
- ・雑巾等で嘔吐物等をふき取り、その後、塩素系家庭用漂白剤を浸み込ませた別の雑巾等で、嘔吐物等で汚れた場所を数分間浸して消毒します。使用した雑巾等はビニール袋に密閉して捨てましょう。
- ・嘔吐物等で汚染した衣類はバケツで水洗いし、さらに塩素系家庭用漂白剤で消毒してから、洗濯機で洗います。いきなり洗濯機で洗うと洗濯機がノロウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着するので注意が必要です。

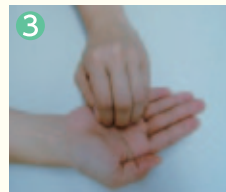
【手洗いの手順】



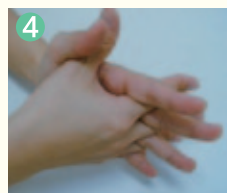
1 石鹸をつけ、手のひらをこする



2 手の甲とひらを重ねてこする



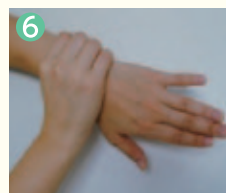
3 手のひらに指先を重ねてこする



4 指の間を重ねてこする



5 親指をつかんでねじり洗います



6 手首を洗い、水で流す



食物と薬の食べ合わせが起こす問題



病院に通院されている方はいろいろなお薬を利用されているかと思いますが、いつのまにか、そのタイミングを逃したらどうすればいいのか…と思うことも多いかと思いますが。今回は食物のとり方と薬がどのように影響しているかお話しします。

① 食物に与えるプラスとマイナス

薬に作用するような食物を食べていると次のようなことが起こりえます。

正 薬の作用が強くなる、効きすぎる

負 薬が無効化する、体に悪く作用する



こうした作用が出てしまうと、本来の薬の効き方とは違い、体にダメージを与えてしまいます。

② 気をつけたい飲み合わせ、食べ合わせ

昨今は薬も改良され、多少の飲み合わせの不具合は解消されているものもありますが、以下のような例があります。

①脂質の多い食事（牛乳・バターなど）+皮膚真菌症治療薬 ▶▶ 効果が倍増

②グレープフルーツジュース+血圧降下剤 ▶▶ 効果が増大、低血圧状態に

③緑色野菜+抗血栓薬 ▶▶ 効果が減少

④アルコール+睡眠薬 ▶▶ 効果が増大



こうしたことが起こりえますので食べ合わせ、飲み合わせに関する内容は近所の薬局や、かかりつけの医師にご相談ください。

