

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、ご家族やご友人など、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。

開催日	テーマ	内容	講師
8月1日	月	これなら出来る！食事療法	栄養士 降旗
8月2日	火	これだけはしてきたい合併症と予防とは（糖尿病）	看護師（8A）山崎
8月3日	水	体を動かす習慣づくり	理学療法士 小堀
8月4日	木	メタボリックシンドロームと家庭血圧測定について	保健師 安藤
8月5日	金	喫煙による健康障害と禁煙方法	医師 橋本
8月5日	金	低血糖、高血糖とは	看護師（10A）佐藤
8月8日	月	知っておきたい糖尿病の基礎知識	医師 瀧
8月9日	火	糖尿病体験映画	看護師 加藤
8月10日	水	お休み	
8月11日	木	お休み	
8月12日	金	薬物療法について（糖尿病）	薬剤師 千原
8月15日	月	ゼロから学ぼう！糖尿病食品交換表	栄養士 石井
8月16日	火	これだけはしてきたい合併症と予防とは（糖尿病）	看護師 山室
8月17日	水	体を動かす習慣づくり	理学療法士 篠田
8月18日	木	足を大切にしよう	看護師 森
8月18日	木	喫煙による健康障害と禁煙方法	医師 橋本
8月19日	金	低血糖、高血糖とは	看護師（10A）米田
8月22日	月	知っておきたい糖尿病の基礎知識	医師 熊坂
8月23日	火	糖尿病カンパセーション・マップ	理学療法士 福田（達）
8月24日	水	生活習慣病と心臓病について	看護師 菅原
8月25日	木	糖尿病の検査について	検査技師 保科
8月26日	金	薬物療法について（糖尿病）	薬剤師 大島
8月29日	月	これなら出来る！食事療法	栄養士 降旗
8月30日	火	これだけはしてきたい合併症と予防とは（糖尿病）	看護師（8A）山崎
8月31日	水	体を動かす習慣づくり	理学療法士 甲原

○場 所：G館4階多目的室 ○参加費：無料

○時 間：生活習慣病教室 月曜日～金曜日の午後3時～午後4時 禁煙教室 第1・第3木曜日の午後4時～午後5時

○生活習慣病教室と禁煙教室の講義内容および講師は、都合により当日に変更となる場合がございますので、ご了承ください。

○開始時間（午後3時、禁煙教室は午後4時）から15分が経過した時点で、参加者がいない場合は中止となります。

問合せ先

上尾中央総合病院
生活習慣病教室運営部会
048-773-1112（総務課）

8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 慢性腎臓病について

日 時 平成28年8月20日（土）
15:00～16:00

講 師 腎臓内科 科長 児島 憲一郎 医師 場 所 F館4階 講義室

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

●国民病とも目される「慢性腎臓病」って？

実は現代社会の病気と呼ばれる慢性腎臓病。今回はそんな病気のことを専門の医師が解説します。

●当院での治療

講義ではどのような症状があるかだけでなく、上尾中央総合病院としての治療に関する内容をお伝えします。より長く健康でいるために、ぜひ講義を聞きにいらしてください。

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。

編集後記

梅雨が明け、とたんに日差しが強い季節になりました。低い室温であっても湿度が高い場合には熱中症にかかりやすくなりますのでエアコンの除湿モードなどを活用して心地よく過ごしましょう。

編集長 平田 一雄



*見やすくて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～

アウンクル



●夏に向けて気を付けたいスポーツのケガ

●関節痛の原因と治療

●INFORMATION 8月 ●生活習慣病教室のお知らせ ●すこやか教室

夏に向けて気を付けたい スポーツのケガ



夏になると活動的になり、スポーツなどのアウトドアに繰り出すことも増えるのではないのでしょうか。今回はそうした機会での治療について整形外科科長、印南医師にお話を伺いました。



- Q** 部活動などスポーツに取り組まれている方の中で多いケガはどんなものがありますか？
- A** 部活動に限ったことではありませんが、足首の捻挫や手、指の骨折といった症状は多く見受けられますね。
- Q** そういった場合どんな治療が考えられますか？また、心がけていることはありますか？
- A** 手術をした方が良い場合、良くない場合様々ありますが、総じて「早期に元の健康な状態に戻す」ことをモットーに治療を考えています。
- Q** 治療の方法を選択するにあたっては説明もとても大事そうですね。
- A** そうですね。最初から決めてかかることなく、患者様の立場に立って治療法を選択していくことになります。
- Q** 整形外科医の立場で、ケガを予防するために大事なことはなんですか？
- A** ケガそのものはアクシデントで起こってしまうものです。ただし、ケガをしやすい動きというのは確かにあって、当院のリハビリテーションでは機能回復はもちろん、「予防リハビリ」といってそうした動きを改善するための動作を学ぶプログラムもありますよ。
- Q** 最後に、スポーツを楽しまれる多くの方にひとことコメントを。
- A** 実際にケガをしてしまったら、とにかく病院にかかって良くしましょう。夏だからと急に激しく運動してしまう方がいますが、これはケガをしやすくなります。普段から適度な運動を心がけましょう。



関節痛の原因と治療



体の骨組みでも重要な関節。関節がひと度痛み出すと大好きな外出や運動ができなくなって不便ですね。実はこの関節痛にもいくつかの原因があります。今回はそうした原因について解説していきたいと思います。



1 変形性関節症

高齢な方でスポーツなどを楽しまれる方に多いのが「変形性関節症」です。これは運動を支える軟骨が加齢とともに弱くなり、支えることができなくなることによっておこります。初期の痛みでは湿布薬などの鎮痛成分のあるもので抑え込むことができます。しかし、軟骨自体は一度欠けてしまうと元に戻りません。そうなる前に病院に受診するのがよいでしょう。重症になると少し歩いたり、立ち座りの動作でも痛みが発現するようになります。痛みを怖がって運動しなくなると筋力の低下をおこし、さらなる悪影響を招く可能性があります。



2 関節リウマチ

もうひとつの原因として、「関節リウマチ」があります。これは自身の免疫が過剰に反応することによって発熱したり、はれ上がることがあります。この免疫異常は女性の発症が多く、年齢では30代から50代において発症することが多いようです。発症すると最初は体の末端である指などにこわばりが生じ、やがて原因不明の微熱が出ます。現在では抗リウマチ薬や関節への炎症や免疫攻撃を抑制する薬剤が開発されています。検査の上、症状が分かりましたらそうした治療についてもご相談いただければと思います。

