

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
12月1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	メタボリックシンドロームとは？家庭血圧測定の勧め	保健師 安藤
		喫煙による健康障害と禁煙方法	喫煙によって癌や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などが起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。	医師 橋本
12月2日	金	薬物療法について（糖尿病）	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	薬剤師 千原
12月5日	月	ゼロから学ぼう！糖尿病食品交換表	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。	栄養士 降旗
12月6日	火	これだけは知っていたい合併症と予防とは（糖尿病）	合併症にはどのようなものがあるか 合併症を予防するための生活習慣について	看護師 山室
12月7日	水	運動で伸ばそう健康寿命 ～打倒 2025 年問題と生活習慣病～	生活習慣病の予防や改善、健康寿命の増進に対する運動の効果についてお伝えします。また、実際にパフォーマンステストを行ないます。	理学療法士 小堀
12月8日	木	糖尿病の検査について	血糖、HbA1c、合併症などの検査についてご説明します	検査技師 高梨
12月9日	金	低血糖、高血糖とは	高血糖・低血糖症状についてお話しします。 また、低血糖を起こした時の対処法についてご説明いたします。	看護師(10A) 米田
12月12日	月	知っておきたい糖尿病の基礎知識	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	医師 瀧
12月13日	火	糖尿病カンパセーション・マップ	「糖尿病とは、どんな病気ですか」 カンパセーションマップを使用して糖尿病について詳しく学び、自由に話し合います。	薬剤師 大島
12月14日	水	生活習慣病と心臓病について	虚血性心疾患と心不全についてお話しいたします	看護師 菅原
12月15日	木	足を大切にしよう	糖尿病による足病変の予防と日常のケアについて 毎日のフットケアのポイントを知っておきましょう	看護師 森
		喫煙による健康障害と禁煙方法	喫煙によって癌や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などが起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。	医師 橋本
12月16日	金	薬物療法について（糖尿病）	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	薬剤師 坂下

○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。

※12月の教室は、
12月16日(金) までとなります。

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

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～

テーマ 糖尿病の治療について～基本的知識と最新情報～

講 師 生活習慣病センター 橋本 佳明 医師 場 所 F館4階 講義室

日 時 平成28年12月10日(土) 15:00～16:00

入場無料・お申込み不要です。お気軽にどうぞ！

●糖尿病について学ぼう

成人病の代表格として挙げられる「糖尿病」。実際にどんな症状があるか、あなたは説明できますか。専門の医師の説明でどんな病気なのかを学びましょう。

●当院での治療について

当院には「生活習慣病センター」と呼ばれる、専門の対応機関がございます。治療のことや、最新の医学情報について知るとともに身近な話題を質問頂くことも可能です。

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。

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

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

編集後記

段々と風が冷たくなり、体調を崩しやすい季節になって参りました。今回マスクの着用について取り上げましたが予防をしっかりと行うことにより周囲の方を守ることもつながります。ぜひ普段から確認してみてください。

編集長 平田 一雄



*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～

VOL.59

平成28年12月発行

アウンクル



●感染を防ぐマスクの着用方法

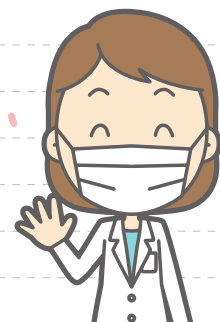
●地域連携による感染対策

●INFORMATION 12月 ●生活習慣病教室のお知らせ ●すこやか教室

巻頭写真：感染相互ラウンドの様子

感染を防ぐマスクの着用方法

皆さんは正しくマスクを着用していますか。
正しい着用方法などあるのか、と思われた方はこれからの
季節必見の内容です。



① マスクを両耳にかける

※プリーツ(折りたたまれている溝)はまだ開かないように
しましょう。



② (金具の入っているタイプの場合)

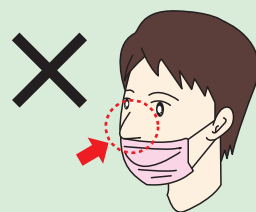
鼻の形に合わせて密着させるように調整する。



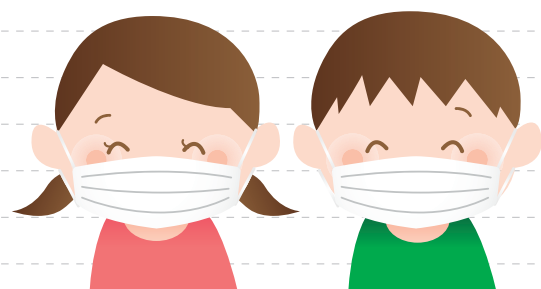
③ プリーツを開き、あごもしっかりと隠れる よう整える。



マスクから鼻が出ている場合などは効果が
なくなってしまうです。
顔の全体が隠れるよう覆いましょう。



手洗い、うがいに加えて正しいマスクの着用によって感染のリスクは大きく減少します。
自分だけでなく、周囲の方もできているかどうか、お互いにチェックしてみましょう。



地域連携による感染対策



当院では感染防止対策地域連携加算の取得に伴う地域連携の一環として、北里大学メディカルセンターとの相互ラウンドを行っております。11月4日には先方の職員の方がお見えになり、院内の感染対策の様子について質問をされながら相互に学ぶよい機会となりました。

北里大学メディカルセンターの職員の方からは最新の滅菌機器を利用していることや、常時からの手指消毒剤の携帯を行っていることについて評価を頂くことができました。12月には北里の施設を見学し、新しい知識を当院の中でも広げていきたいと考えております。

