

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 火	糖尿病カンパセーション・マップ	「糖尿病とともに歩む」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
8月2日 水	生活習慣病と心臓病について メタボリックシンドロームと家庭血圧測定について	虚血性心疾患と心不全についてお話しします。 メタボリックシンドロームとは？家庭血圧測定の勧め	看護師 菅原 保健師 安藤
8月3日 木	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
8月4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 田辺
8月7日 月	これなら出来る！食事療法	糖尿病の食事療法の基本と塩分について	栄養士 石井
8月8日 火	これだけは守り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 (8A) 佐藤
8月9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 甲原
8月10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
8月11日 金		お休み	
8月14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
8月15日 火		お休み	
8月16日 水		お休み	
8月17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
8月18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 加藤
8月21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 中島
8月22日 火	これだけは守り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
8月23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 小黒
8月24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 保科
8月25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 藤田
8月28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 熊坂
8月29日 火	糖尿病体験映画	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。	看護師 加藤
8月30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します。	看護師 菅原
8月31日 木		お休み	

○場 所：C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 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

日時 平成29年8月26日(土) 15:00～16:00 場所 B館8階 会議室3+4

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

●腰痛とは？

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。

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

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。

編集後記

お盆は英語で「Bon Festival」といいます。近年、関東ではご先祖様を迎え入れるというお盆本来のイメージを強く感じることはなくなりましたが、神輿を担いだり、盆踊りで踊ったりするシーンを見ると、不思議と心が和み、ご先祖を迎え入れる準備が自然と生まれるような気がします。

編集長 平田 一雄



*見やすさ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

アウンクル



平成29年6月8日付けで臨床検査室の国際規格ISO 15189の認定を取得した当院検査技術科の様子です。

※詳細はこちらをご覧ください ▶▶



●熱中症について

●INFORMATION 8月

●生活習慣病教室のお知らせ

●すこやか教室

熱中症について

いよいよ夏本番を迎え、熱中症予防についてご紹介します

熱中症予防のキーワード「こえがけ」



こまめな水分補給！



炎天下を避けよう



風通しを良く



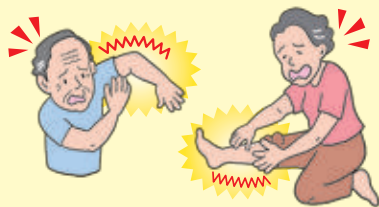
健康管理



こんな症状が出たら注意

熱痙攣

足・腕・腹部の
筋肉に痙攣



熱失神

めまい・
失神・
たちくらみ



日射病

直射日光により
大量の汗をかく



近年は温暖化の影響からか、6月の梅雨時期から熱中症を訴える方が急増しているといわれています。

梅雨が明け、太平洋高気圧が強くなる夏になれば、より一層の注意が必要です。

熱中症は「暑熱環境における身体適応の障害によって起こる状態の総称」と定義され、「暑い環境で起こる健康の障害」のことをまとめて熱中症といいます。

熱中症対策の基本は

●こまめな水分補給

●炎天下を避け、風通しの良い場所で過ごす。

ことです。これをキーワードに、標語化したのが「こえがけ」です。皆さまもぜひご活用いただき、日頃の健康管理に努めていただけたら幸いです。

炎天下の中ご来院頂いた際、ご気分等悪い場合はご遠慮なくスタッフにお声掛けください。

