INFORMATION 7月

生活習慣病教室のお知らせ　入場無料　申込不要

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。

1 (月)	これなら出来る！食事療法 講師 栄養科 管理栄養士　中川　智香子
2 (火)	これだけは知っていたい！糖尿病の合併症とその予防方法 講師 8A 病棟看護科 看護師　宮本　百合
	喫煙による健康障害と禁煙方法 講師 生活習慣病センター センター長 医師　橋本 佳明
3 (水)	狭心症・心筋梗塞の予防方法 講師 外来看護科 係長 慢性心不全看護認定看護師 菅原 美奈子
4 (木)	血圧の正しい測り方と高血圧の予防法 講師 保健指導科 保健師　米澤　夕紀
5 (金)	低血糖と高血糖の症状と対処法 講師 10A 病棟看護科 看護師　米田　恵理
8 (月)	知っておきたい糖尿病の基礎知識 講師 糖尿病内科 医師　勝田　あす香
9 (火)	慢性腎臓病について 講師 腎臓内科 科長 医師　野坂 仁也
10 (水)	運動で伸ばそう健康寿命 ～Let's exercise!! ～ 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士　池田　美咲
11 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師　森上　洋子
12 (金)	糖尿病の薬の使い方、副作用について 講師 薬剤部 薬剤師　中野　舞
15 (月)	お休み
16 (火)	お休み
17 (水)	会話やゲームをしながら運動療法について一緒に考えましょう 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士　小黒　修平
18 (木)	糖尿病による足病変の予防とケア 講師 外来看護科 看護師　森　美枝子
19 (金)	お休み
22 (月)	糖尿病を正しく理解しよう ー基本から学びましょうー 講師 臨床検査科 科長 医師　熊坂 一成
23 (火)	これだけは知っていたい！糖尿病の合併症とその予防方法 講師 健康管理看護科 看護師　藤澤　雅美
24 (水)	運動で伸ばそう健康寿命 ～Let's exercise!! ～ 講師 リハビリテーション技術科 理学療法士　吉野　晃平
25 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師　南澤　真木
26 (金)	糖尿病の薬の使い方、副作用について 薬剤部 薬剤師　西垣　美沙
29 (月)	お休み
30 (火)	お休み
31 (水)	お休み

※ 開始時間（15：00、禁煙教室は16：00）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。

会場：C館4階 多目的室　時間：生活習慣病教室　15：00～16：00　禁煙教室　16：00～17：00　問合せ先 048-773-1112（総務二課）

7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　がんと遺伝子の関係・がんゲノム医療
日　時　2019年7月27日(土)　15:00～16:00
講　師　臨床遺伝科　科長　鈴木　洋一
場　所　臨床研修センター1階

入場無料・お申込み不要です。お気軽にどうぞ！

●がんと向き合う

日本人の2人に1人が生涯、何かしらのがんを発症すると言われています。がんと遺伝の関係について気にされている方もいらっしゃるのではないでしょうか。がんゲノム医療とは、患者さんにより適した治療薬の情報を提供する次世代のがん治療です。がんと遺伝子の関係について、専門の臨床遺伝科の医師よりわかりやすく解説致します。

第7回 上尾中央総合病院 心臓血管センター 公開講座

テーマ　胸が苦しくなったら
日　時　2019年7月27日(土)　14:00～(受付13:15～)
場　所　上尾中央総合病院　B館10階　中村記念講堂
参加費　無料（ご予約不要！どなたでも参加できます）

プログラム・講師

動脈硬化と狭心症について …… 循環器内科 科長　緒方 信彦
急性心筋梗塞の治療で大切なこと …… 循環器内科 医長　中野 将孝
見逃しがちな急性大動脈解離の怖さとは …… 心臓血管外科 科長　福隅 正臣

問合せ先 上尾中央総合病院　総務二課　Tel：048-773-1112　Fax：048-773-7122　URL：https://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

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。先日、父の日に折りたたみ傘をプレゼントしました。90g と超軽量でしかもバッグの中に入れてもかさばらないので、急な雨の日に活躍してもらえると嬉しいです。

編集長 平田 一雄

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）
https://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

あなたにげんきをおくりたい
上尾中央総合病院 広報誌
VOL.90
2019年7月発行

アウンクル

「スポーツ検診」「腰痛検診」「肩痛検診」はじめました！

- 心臓血管センター　公開講座
- 地域住民向け病院見学会　開催!!
- 夏バテ予防の食事ひと言メモ
- 運動器検診
- INFORMATION 7 月　●生活習慣病教室のお知らせ　●すこやか教室　●市民公開講座

上尾中央総合病院 心臓血管センター 公開講座

第7回　胸が苦しくなったら

日本人の死亡原因の第 2 位を占める怖い心臓病。「胸が苦しい」と思っても症状がおさまると不安に感じながらも放置してしまうことがあります。そのような胸の苦しさに心臓血管のプロフェッショナル達が、対応や仕組みについておはなしします。どうぞお気軽にお越しください。

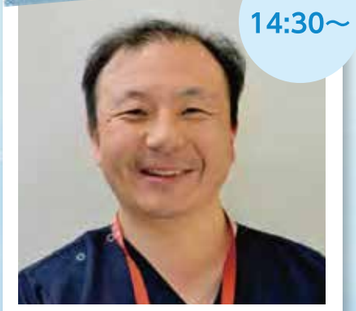
日　時：2019 年7月27日（土）
受付開始 13：15　講演14：00 ～ 15：40
場　所：上尾中央総合病院　B 館10 階　中村記念講堂
参加費：無料（ご予約不要！どなたでも参加できます）

プログラム・講師

動脈硬化と狭心症について 14:10～

循環器内科 科長
緒方 信彦

急性心筋梗塞の治療で大切なこと 14:30～



循環器内科 医長
中野 将孝

見逃しがちな急性大動脈解離の怖さとは 15:00～

心臓血管外科 科長
福隅 正臣

特別企画 （事前申込・先着16名様）
あなたの体力チェックをしてみましょう

受付 11：15～ ／ 開始 11：30～ ／ 終了 12：30

理学療法士指導のもと、ご自身の体力を測定します。準備の都合上、事前のお申込制とさせていただきます。

お と い あ わ せ　☎048-773-1112　上尾中央　公開講座　検索

上尾中央総合病院　総務二課　（平日９時～17時。おかけ間違いにご注意ください）

地域住民向け病院見学会　開催!!

「新しくなった病院の建物の中を見てみたい」「ドラマで観る病院とどこが違うの？」「どんな症状の時に受診したらいい？」「病院に一言物申したい！」

そんな地域の皆様のお声にお応えすべく病院見学会を開催します。

普段はなかなか入ることのない「中村記念講堂」「リハビリテーション室」や「モービル CCU」等の見学も予定しています！

暑い折ですので、コーヒーやお茶、お菓子もご用意しております。和気あいあいとお過ごし頂けます。

日時：2019年8月3日（土）14:00～16:00
定員：先着20名

●病院のホームページの応募フォームから申し込みができます。

夏バテ予防の食事ひと言メモ

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。

暑いと食欲が低下し、麺類など手軽に食べられるもので食事を済ませることが多くなると思います。そうめんなど炭水化物のみの食事が続くと、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足します。偏った食生活が続くと食欲不振、だるさ、疲労感など夏バテの症状が出やすくなります。

夏バテ防止のためには炭水化物と一緒に**ビタミン B1** を摂ることがおすすめです。**ビタミン B1** は炭水化物に含まれる糖質をエネルギーに変える働きや疲労回復効果があり、**豚肉**・**大豆**・**うなぎ**などに多く含まれています。そうめんの場合は豚しゃぶをのせたり、めんつゆを**豆乳**で割って豆乳サラダ麺にすることもおすすめです。食事をしっかり摂って、夏バテに負けない体づくりをしましょう。

運動器検診

スポーツ検診　ウォーキングや筋トレから、競技レベルまで、「スポーツを楽しみたい方」にお勧めします。
腰 痛 検 診　デスクワークなどで腰が痛い方。重いものを持ち上げる機会が多い方にお勧めします。
肩 痛 検 診　ひどい肩こりがある方。仕事柄、腕や肩をよく使う方にお勧めします。

予 約 方 法：人間ドック予約時にお申し付けください。
料　　金：各検診 3,000 円
お問合せ先：上尾中央総合病院　健康管理課　☎ 048-773-1114（直通）