

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。

2 (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	11 (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 小黒 修平	24 (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
3 (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 佐藤 隆広	12 (木)	糖尿病の検査について 講師 検査技術科 臨床検査技師 吉岡 由佳	25 (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
	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	13 (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	26 (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
4 (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	16 (月)	お休み	27 (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 西垣 美沙
5 (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 主任 保健師 安藤 朝子	17 (火)	コレステロールが高いとなぜ悪いの? 講師 糖尿病内科 科長 医師 瀧 雅成	30 (月)	お休み
6 (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	18 (水)	会話やゲームをしながら 糖尿病がどのような病気か一緒に考えましょう 講師 薬剤部 主任 薬剤師 大島 聡子		
9 (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	19 (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		
10 (火)	慢性腎臓病について 講師 腎臓内科 科長 医師 野坂 仁也	20 (金)	お休み		
		23 (月)	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)

9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	糖尿病と高脂血症～治療の重要性とその治療方法～
講師	生活習慣病センター 橋本 佳明 医師
日時	2019年9月21日(土) 15:00～16:00
場所	B館8階 会議室3+4

糖尿病と高脂血症について
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のか。また、糖尿病が誘発する病気である高脂血症の治療方法や治療の重要性について、専門の医師の説明から学びましょう。

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。

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(個人情報保護の権利)
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(病種および外来)、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

雨の日やジメジメした日が多かったですね。湿度が高いと汗をかくいても蒸発せず、体内の熱を外に逃がすことが出来ません。結果、熱を体内に溜め込んでしまい、熱中症になってしまうこともあります。油断せずにこまめに水分補給を行い、体調管理に努めましょう。 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)

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 QJH005



即位礼正殿の儀に伴う休診のお知らせ(2019年10月22日)

上尾中央総合病院では、10月22日(火)の国民の祝日。即位礼正殿の儀は休診いたします。
なお、救急の方は、救急外来で随時受付いたします。

即位礼正殿の儀の日とは

御即位を公に宣明されるとともに、その御即位を内外の代表がことほぐ日の事です。10月22日に国の儀式として宮中で行われます。
今年4月30日限りで天皇陛下が御退位され、5月1日に皇太子殿下が御即位されました。御退位と御即位が同時に行われるのは約200年ぶりの事であり、憲政史上初めての事です。国民が御即位に祝意を示すため、5月1日と10月22日は今年限りの国民の祝日に定められました。

●臨床検査技師 職業体験「ラボセミナー」の開催 ～医療従事者の卵を育てる活動～

●「あげお良いとこ探しフォトコンテスト」優秀作品 を寄贈いただきました!

●スポーツ観戦時の熱中症対策

●INFORMATION 9月 ●生活習慣病教室のお知らせ ●すこやか教室

臨床検査技師 職業体験「ラボセミナー」の開催

～医療従事者の卵を育てる活動～

上尾中央総合病院 検査技術科
ラボセミナー企画担当 吉成 一恵



臨床検査技師

検査のスペシャリストです。
血液や尿などを調べる検体検査、超音波のように体を直接検査する生理機能検査を行っています。当院では外来患者さんの採血も臨床検査技師が行っています。



今年も、夏休みの8月17日土曜日に上尾市内の中学生を対象とした臨床検査技師の職業体験イベント「ラボセミナー」（アボットジャパン株式会社共催）を開催しました。

当日は「細菌検査」「血液検査」「模擬採血」「超音波検査」「輸血検査」の5つの体験を通じて、普段は見ることのできない臨床検査の現場を知っていただきました。

細菌検査の手洗い実習では、“普段の手洗い”と“医療現場での衛生的手洗い”での汚れの落ち具合をブラックライトで確認し、あまりの違いに声を上げて驚いていました。また模擬採血では、腕の模型の血管に本物の採血器具で恐る恐る針を刺す姿がみられたり、超音波検査では胸に器具を当て、リアルタイムで動いている心臓の画面に目が釘付けになるなど、緊張したり、驚いたりしている様子が多くの場面で見受けられました。

どの中学生もその真剣なまなざしや表情から印象に残る体験となったのが伝わりました。

途中の休憩時間では、中学校側からご要望をいただいた臨床検査技師になるための進路を紹介するミニガイダンスを実施しました。近い将来、このラボセミナーの参加者から国家資格を取り、当院で一緒に働ける日が来ることを楽しみにしています。

今後も医療従事者の卵を育てる夢のある活動として、活動を継続していきたいと思います。

参加した中学生の声

- 学校の授業ではできない事がたくさんできてとても楽しかったです。
- 普段検査を受ける側なので、検査をする側になって貴重な体験ができた。
- とても丁寧に教えてもらえて、臨床検査技師の仕事に興味を持ちました。
- 将来、医療の道に進みたいと思っている中で、今日の体験はその思いをさらに大きくさせてくれました。



「あげお良いとこ探しフォトコンテスト」優秀作品 を寄贈いただきました！

上尾市観光協会が開催している第7回「あげお良いとこ探しフォトコンテスト」の優秀作品のパネル12点を、8月19日に、当院B館10階の中村記念講堂において、上尾市観光協会会長である畠山稔様（上尾市長）から寄贈していただきました。

「あげお良いとこ探しフォトコンテスト」は、上尾市の名所・風物など良いとこを再発見し、広く紹介することを目的に開催されているもので、優秀作品は上尾の良さを皆様に知っていただくために、上尾市観光協会の出版物等に掲載されていきます。

贈呈いただいたパネルは、今後院内に展示してまいります。

展示場所はホームページなどでお知らせいたします。



スポーツ観戦時の熱中症対策

今月はラグビーワールドカップが、そして来年は東京オリンピックが開催されますね。

「せっかくなので、生で観戦！」という方もいらっしゃると思います。

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さが厳しい9月。熱中症にも気を付けて、楽しく観戦・応援しましょう！

前日に睡眠をしっかりとる

睡眠不足だと、体温調節機能がうまく働きにくくなるため、熱中症を起こしやすくなります。エアコンを上手に利用して、しっかりと眠りましょう。

明日が楽しみで眠れない時には、「ぬるめのお風呂にゆっくり入り、ほてりが取れてから横になる」「横になってから腹式呼吸をしてみる」など、リラックスして副交感神経を優位にすることがお勧めです。



暑さ対策

直射日光が当たる席の場合、帽子や大判のタオルで日差しを避けましょう。日傘は禁止されているスタジアムがありますので、事前に確認をしてください。

また、タオルでくるんだ保冷剤などの冷たいもので「わきの下」「首の後ろ」などを冷やすのも有効です。

今年流行の、手持ちの扇風機もお勧めです。首からかけられるものだと、両手が空くので応援もしやすいですね☆



水分・塩分補給

麦茶やミネラルウォーター、経口補水液や糖分控えめのスポーツドリンクなどを「少しずつ」「こまめに」飲みましょう。最近は、凍らせることのできるペットボトルドリンクなどもありますので、上手に利用したいものです。（持ち込みが禁止されているスタジアムや大会がありますので、事前に確認してください）

なお、スタジアムで飲むビールは格別！…ですが、アルコールは脱水を促すので、ほどほどに…。



お子さんの場合

子供は、うまく「具合が悪い」ことを伝えられないことがあります。

さっきまではしゃいでいたのに、急に静かになった・顔色が悪い・生あくびを繰り返しているなど、いつもと違う様子があったら、救護所や医務室に相談してください。

「疲れた」「眠い」を繰り返す場合もご注意を。



ご高齢の方の場合

高齢者は、ご本人が体調の変化に気づきにくいことがあります。

周囲の方同士で声をかけ合って、のどが乾いていなくても、手に汗握る試合展開でも、定期的に水分を補給しましょう。

急に疲れてしまったようだ、いつもと違う…などのときには、救護所や医務室に相談してください。

せっかくのスポーツ観戦、しっかり暑さ対策をして、楽しい思い出にしたいですね！