



「出前講座」のお知らせ

「出前講座」は、町民の皆様に当院の医師や職員が持つ専門的知識や技術などを紹介するための講座です。この講座を通じて、町民の皆様の医療や健康に対する意識や知識向上を図り、又、町民の皆様との交流により、当院へのご理解を深めていただくために開催する講座です。

申込基準と講座メニューは下記のとおりですので、ご希望のある方はご検討いただき、お申し込みください。講座一覧にない内容もお受けできる場合がありますので、ご相談ください。

記

- 1 開催日時：土日祝日を除く平日の午後1時30分から午後9時までの間 概ね2時間以内
(日時につきましては、協議のうえ決めさせていただきます。)
- 2 開催場所：会場の設定や設営は、申込者側でお願いします。(原則として町内の会場に限ります)
- 3 費用：無料
- 4 申込要件：原則として町内に住んでいるか、通勤・通学されている人で構成され、7人以上の参加が見込まれる町内会・会社・学校等の地区・グループや団体
- 5 申込方法：利用希望日の1ヶ月前までに、出前講座利用申込書にご記入のうえ病院事務局へ提出してください。

「出前講座一覧表」

No	講座名	内容説明	所要時間	担当
1	メタボとロコモについて	メタボとロコモティブシンドローム(運動器の障害により「要介護になる」リスクの高い状態)の関係	20分	担当医師
2	骨粗しょう症にならない取り組みについて	骨粗しょう症を防ぐための、食事、運動等	20分	担当医師
3	骨粗しょう症との上手な付き合い方	骨粗しょう症になった場合の対処方法	20分	担当医師
4	腰痛にならないために	腰痛の原因と、予防方法	20分	担当医師
5	腰痛との上手な付き合い方	腰痛になった場合の対処方法	20分	担当医師
6	膝痛とその予防	膝痛の原因と、予防方法	20分	担当医師
7	膝痛との上手な付き合い方	膝痛になった場合の対処方法	20分	担当医師
8	生活習慣病について	高血圧、高脂血症等の対処方法	20分	担当医師
9	糖尿病の治療について	糖尿病になった場合の対処方法	20分	担当医師
10	糖尿病の合併症について	糖尿病が原因による病気の誘発	20分	担当医師
11	一般的な傷の処置の仕方	切り傷等の一般的な傷の処置方法	20分	担当医師
12	癌一般について	癌の発症等、治療方法等について	20分	担当医師
13	メタボリックシンドロームについて	メタボリックシンドロームの診断基準、予防、治療等	20分	担当医師
14	喫煙の害について	喫煙による人体への悪影響等	20分	担当医師
15	アルコールの上手な飲み方について	アルコールとのつきあい方、上手な飲み方	20分	担当医師
16	地域包括医療ケアとは	地域包括医療ケアについて理解していただく	20分	担当医師
17	救急蘇生法について(2ヶ月前要予約)	救急蘇生の方法やAEDの使い方	60分	担当医師
18	小鹿野町で生きる	終末期をどう迎えるか(15名以上からお申し込み)	60分	担当医師
19	私の療養手帳	私の療養手帳の使い方	20分	地域連携室
20	社会資源の活用方法	秩父郡市の医療・福祉サービスの使い方	20分	地域連携室
21	血液検査をする前の予備知識	検査をする前日や数時間前に〇〇をすると、ある項目の検査値に影響を与えることがあります。それを紹介いたします。	20分	臨床検査技師
22	放射線業務と医療被曝	放射線技師って何をするの? この間胸のレントゲンを撮ったけど、また撮って大丈夫?	20分	放射線技師
23	医療の賢い使い方	「かかりつけ医とは」健康を保つための普段からの心がけや「ケガや体調の急変時で困ったときの賢い受診の仕方」などについて質問やクイズ形式で楽しく学びます。	20分	看護師
24	「フットケア」	足との付き合い方、ケア方法	20分	看護師
25	「認知症のケア」	認知症患者さんとの付き合い方、ケア方法	20分	看護師
26	“ボケない”ための食生活って?	認知症予防のための食生活について	20分	管理栄養士
27	骨そしょう症予防のための上手な栄養のとり方	骨そしょう症予防のための食事について	20分	管理栄養士
28	“血圧を下げる”塩と〇〇の話	上手な塩の使い方と1日に必要な塩分、血圧を低下させる成分について	20分	管理栄養士
29	“がん予防”のための食生活って?	がん予防のための食事について	20分	管理栄養士
30	“血糖値を上げない”ための食生活って?	糖尿病予防のための食生活と健康管理について	20分	管理栄養士
31	リハビリとは?	リハビリの考え方やどのような業務を行っているかを説明します。その他質問・疑問があれば対応します。	20分	理学療法士又は作業療法士

⑭ 《 今日も、少しでも前向きに・・・ 》

暑くなったり、じめじめしたり、朝晩は少し肌寒かったりと体温調節が難しかったりする今日この頃、皆様いかがお過ごしですか？ 今月も私のつたない話におつきあい下さい。

さて、町立病院の外来にはいろいろな患者さんが来られます。いつもびしょとおしゃれに服を着こなしている人。寡黙ながら親御さんにぴったりと付き添っておられる人。少し認知症がありつつも朗らかに一人暮らしをしている人。血液検査の結果に「次は頑張ります」と毎回おっしゃられる人。よくしゃべる人。よく笑う人。表情をほとんど変えない人。「毎回（病院だよりのこのコーナーを）楽しみにしています」と私の心をくすぐる人・・・。

先日のある朝のことです。午前5時過ぎに電話が鳴りました。かけてきたのは私が高知県のとある町で勤務していたときの患者さん（Hさん）。彼とは老人クラブ等で事務的な連絡をすることもあり、電話番号を交換していました。

寝ぼけまなこで電話を取ると、Hさんは間違いに気づいたのか「ありゃ？」と言って電話を切られました。私はその電話が、Hさんの奥さんが亡くなったという知らせだったのでは、としばらく考えてしまいました。でもそんなはずはありません。Hさんの奥さんは認知症を患い、ご主人の手厚い介護を受けた後に施設に入所され、すでに数年前に旅立られています。Hさんも間違った。こっちも寝ぼけていた。まあそんなところですよ。そんなHさん、私の外

来に通院していたころは、診察の中で必ず1度は冗談をおっしゃられるユーモアあふれる方でした。

それはそうと、世の中便利になりましたね。何かあればすぐに携帯電話で連絡がつきます。一方で今回のエピソードのように、間違いもたまにあります。早朝に起こされた私はしばらく寝付くことが出来ませんでした。何だか今回の電話が、Hさんからの「内田先生、私はまだ元気だよー」という知らせに思え、にやにやしたことでした。

「間違い電話をかけたしまったときに お話し中
ということはない」

（マーフィーの法則より）

「起こったことを すべて受け入れてしまいなさい。
それもよいこととして 受け入れなさい。」

（ジョセフ・マーフィー：イギリスの自己啓発作家）

いろいろなことがある日々、少しでも前向きにとらえて今月も頑張りましょう。

院長 内田 望



外来からのお知らせ

平成30年5月28日現在

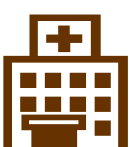
休診

耳鼻咽喉科：6月 7日（木）水足Dr.
耳鼻咽喉科：6月12日（火）荒木Dr.
耳鼻咽喉科：6月18日（月）塩谷Dr.

変更

整形外科：6月22日（金）関口Dr.→吉原Dr.
総合診療科：6月25日（月）内田Dr. 予約患者のみの診察

※総合診療科は、待ち時間の解消のため、当日受付枠を設置しました。
但し、医師の指定はできませんのでご了承ください。



〈発行〉 国保町立小鹿野中央病院 〒368-0105 埼玉県秩父郡小鹿野町小鹿野300番地

電話 0494-75-2332 FAX 0494-75-3313

〈ホームページ〉 「国保町立小鹿野中央病院」で検索、または「小鹿野町」のホームページからどうぞ。