

**基本理念：地域に親しまれ信頼される病院**

- 基本方針
1. 患者様中心の医療を提供します
  2. 安心・安全な医療を提供します
  3. 保健・福祉と連携した医療を提供します
  4. 公共性と経済性を考慮し、健全な病院経営に努めます

**「出前講座」のお知らせ**

当院では、町民の皆様にご覧の当病院の職員が持つ専門知識や技術などを紹介するために「出前講座」を開講します。

この講座は、町民の皆様が医療や健康に対する意識の向上や医療知識の高揚を図り、また、町民の皆様と交流を深めるきっかけ作りが出来ればと思っています。

つきましては、ご希望のある地区・団体の方は下記の内容で実施できますので、お気軽に病院までご相談ください。

記

1. 講座名 出前講座一覧表の中から好みの講座をお選びください。  
(業務の都合により内容を変更する場合がありますのでご了承ください。)
2. 日時 平日の午後1時30分から午後9時までの間で、概ね2時間以内(土日・祝日は除く)
3. 会場 会場の設定・設営は申込み側でお願いします。(町内の会場に限る)
4. 費用 費用は無料です
5. 申込要件 原則として、町内に在住・在勤・在学されている方で構成され、講座当日に7人以上の参加が見込まれる町会・会社・学校・施設・団体等です。
6. 申込方法 希望する日の1ヶ月前までに、町立病院「出前講座」利用申込書(別紙様式1)を病院事務室へ提出してください。(利用申込書(別紙様式1)は、町立病院のホームページからダウンロード出来ます)
7. その他
  - ・講座への質問や病院に関する意見交換も行いたいと思います。
  - ・業務の都合により、希望の日程に添えない場合もあります。
  - ・政治、宗教、営利活動などの会場及び催しには派遣できません。

**「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 | 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       |
| 18 | 放射線業務と医療被曝           | 放射線技師って何をやるの？。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        |
| 19 | 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          |
| 20 | 「フットケア」              | 足との付き合い方、ケア方法   | 20分 | 看護師          |
| 21 | 「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          |
| 22 | “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        |
| 23 | “ひざ、腰の痛み”をやわらげる食生活って | 関節痛予防のための食生活について  | 20分 | 管理栄養士        |
| 24 | “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        |
| 25 | “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        |
| 26 | “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        |
| 27 | “健康食品”間違っ飲んでませんか？    | 健康食品の上手な飲み方、適正な量について  | 20分 | 管理栄養士        |
| 28 | 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 |

## 知っておくと便利 食中毒に注意！ O157など



食材に潜む細菌

### ①肉類

動物の腸内には、腸管出血性大腸菌（O157）・サルモネラ菌・カンピロバクター菌などの細菌が住んでいます。そのため、肉類には、これらの細菌が付いていることがあります。

### ②卵類

鶏の腸内（卵管）にはサルモネラ菌が住んでいる可能性があり、産卵の際、卵にこの細菌が付着する可能性があります。

### ③魚介類

海の中には腸炎ビブリオという菌が住んでいます。そのため海水魚の体や内臓にはこの菌が付いていることがあります。

※これらの細菌が食中毒の原因となります。

予防の3原則

- ① 食中毒菌を付けない  
手洗いを徹底する。調理器具はよく洗ってから消毒する
- ② 食中毒菌をふやさない  
調理後は出来るだけ早く食べる。残った食品の保存は、冷蔵庫で温度管理を！
- ③ 食中毒菌をやっつける  
食材は、しっかり加熱し中心部まで火を通す。生レバー等は食べない。



〈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（代表）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。