



「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。

ご希望のある方は、下記に申込基準と講座メニューがありますので、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、病院にご相談ください。

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。(原則としま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
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	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	地域連会室
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	地域連会室
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
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	“健康食品” 間違って飲んでませんか？	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
32	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

がんの予防、診断、治療。そして緩和ケア ～町立病院ができること～

今回はがんの診断についてお話しします。どんな病気も、まずは診断から始まります。診断がつかなければ治療もできません。現在は様々な検査がありますので、それらを有効に組み合わせて検査を受けることが重要です。

③「がん」の診断

「がん」の診断のための検査は様々です。最終的に診断を確定させるには細胞や組織を採取して病理検査で「がん細胞」が証明される必要があります。

その他にも右のような検査を組み合わせ、転移の有無、病期などを診断します。これらの検査の中でレントゲン、エコー、CT、内視鏡検査（胃カメラ、大腸カメラ）、血液検査は当院で行うことができます（ただし、血液検査の腫瘍マーカーはあくまで補助的なものなのでご注意ください）。その他のMRI、シンチグラム、PET-CTなどの検査は埼玉医大などで受けていただくことになります。

主ながん検査

- 1、レントゲン検査
- 2、エコー検査
- 3、CT検査、MRI検査
- 4、内視鏡検査
- 5、シンチグラム
- 6、PET-CT
- 7、血液検査

☆がん検診を受けましょう！☆

現在、以下の5つの「がん」に対して検診が行われています。これらの「がん」はかかる人も多いのですが、比較的検査がしやすく、また早期に発見することで治癒することが望めることから、その実施によりがんの死亡率が減少するという有効性が科学的に証明されています。

ただ、日本では、がん検診の受診率が33～47%と、海外（60～80%）に比べて非常に低いことが問題となっています。

「がん」は早期発見すれば治ります！

検診とは症状のない元気(だと思っている)な人が受けるものです。是非、何も症状がない時期に検診を受けて、がんを克服しましょう。「がん」で命を落とさずに済む人が、検診によって少しでも増えることを祈っています。がん検診については、保健課（0494-75-0135）や病院にお問い合わせください。

さて、次回はいよいよ日々進化するがん治療についてお話しします。

	検査方法	対象年齢	検査間隔
胃がん	バリウム検査	40歳以上	毎年
大腸がん	便潜血反応検査		
肺がん	胸部レントゲン検査		
乳がん	触診・マンモグラフィー	20歳以上	2年に1回
子宮頸がん	細胞診		

外来からのお知らせ

休診

婦人科：7月 8日（金）矢野Dr
 眼科：7月13日（水）櫻井Dr
 総合診療科：7月26日（火）芦谷Dr
 眼科：8月 1日（月）沖坂Dr
 眼科：8月 2日（火）竹内Dr
 耳鼻咽喉科：8月 2日（火）荒木Dr
 総合診療科：8月 5日（金）大野Dr
 総合診療科：8月15日（月）内田Dr

変更

乳腺外来：7月14日（木）新井（奈）Dr 休診
 7月 7日（木）新井（奈）Dr 診察
 心療内科：7月 9日（土）新井（久）Dr 休診
 7月16日（土）新井（久）Dr 診察
 総合診療科：7月より加藤Drに代わり物部Drが巻き爪外来を担当します。

〈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。

