

第69回 旭中央病院 市民健康講座 のお知らせ

当院では、健康への関心を高めてもらうため、定期的に市民健康講座を開催しています。

日時 6月8日(土) 14:00~16:00(開場:13:30)

会場 旭中央病院 本館3階 しおさいホール

会費 無料(事前のお申し込みは不要です)

講演 1 「のどの病気のお話 ~のどのがんについて~」

耳鼻咽喉科 部長 大戸 弘人 医師

耳鼻咽喉科の病気と言えば皆さんは何が思い浮かびますか？
昨今の報道でも話題になっていますが、“のどのがん”とは、どのような
病気か、どんな治療をするのか、何が原因か、を分かりやすくお話しします。



講演 2 「あなたは、がんよりも可愛いものを知っていますか？ ~自分らしく生きるための身体づくりに必要なこと~」

リハビリテーション科 疋田 智之 理学療法士

がんと診断されたから…安静にしていなきゃだめ？ 運動はいけないこと？ そんな不安を抱えていますか？ ここでは、正しい知識を身につけることで、あなたらしく、いきいき生きるためのポイントをお伝えします。

【お問い合わせ先】(事務局):広報患者相談課 ☎(代)0479-63-8111(内線2466)



かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ちましょう！

当院は、地域医療支援病院として「二人主治医制」を推進します

当院では、地域医療連携の取組みとして二人主治医制を推進しています。これは総合的な診療と専門的な診療をそれぞれ別の主治医が担うことで、二人の主治医が連携しながら患者さんの状態に最も適した医療を提供する、つまり患者さんを二人の医師が支える体制を言います。

初診で当院を受診する時は、原則としてかかりつけ医などからの紹介状をご用意ください。その場合「初診時選定療養費5,400円(税込)」の負担は必要ございません。また、病状が安定した患者さんは、かかりつけ医へ紹介させていただきます。かかりつけ医の紹介により再度当院を受診することもできます。

※ 接骨院、整骨院等からのお手紙は「紹介状」としてお取り扱いしておりません。

基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、
医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院



www.hospital.asahi.chiba.jp

〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111(代) FAX.0479-63-8580

お知らせ

- 初診外来受付時間……[7:45~11:00] 自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 面会時間……………[11:00~20:00]
- 自動精算機稼働時間…[7:00~20:00]
- 駐車場巡回バス…[8:30~14:00]

家庭で役立つ健康豆知識

家庭でできる食中毒予防



さわやかな季節から気温があがるにつれ湿度もあがり、やがて梅雨から盛夏へ。食中毒が起こりやすいのは、これからの季節です。夏場は菌が繁殖しやすいだけでなく、身体の抵抗力・免疫力も落ち気味。食中毒を防ぐための3つの原則を、改めておさらいしておきましょう。

食中毒予防の3原則

つけない!

食中毒の原因となる細菌やウイルス、有害物質などを食品や調理器具につけないことが大切です。まず、石鹸を使用して「手洗い」をきちんとしましょう。手にはさまざまな雑菌が付着しています。そして調理器具を清潔に保つこと。菌のついた食品(生肉や魚)から他の食品への二次汚染を防ぐため、包丁やまな板は使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

増やさない!

この時期は、屋外だけでなく、屋内も高温多湿になりがちです。食品は室温で置いておかず、冷蔵庫で低温管理するのがポイントです。とはいえ、冷蔵庫を過信しすぎるのも禁物。夏場は、冷蔵庫内の温度も上がりやすくなっています。冷蔵庫の扉の頻繁な開閉、食品の積み過ぎに注意しましょう。

殺菌する!

梅雨時には、生ものをできるだけ控え、加熱したものを食べるようにしましょう。特に肉料理はよく加熱することが大事です。中心部75℃で1分以上加熱することが目安です。調理器具も熱湯消毒してから使用してください。なお、冷凍・冷蔵による殺菌効果は期待できません。保存した食品は早めに、再加熱して食べるようにしましょう。

そのほかには、臭いや傷みが気になる食品は口にしない、なども食中毒予防のための重要なポイントです。食中毒というと、レストランなどの飲食店での食事が原因だと思われがちですが、家庭の食事も発生する可能性は充分にあります。最悪の事態を未然に防ぐ為にも食中毒予防の3原則を心掛けましょう。

政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」より引用 臨床栄養科 木内圭子



歯と口の健康週間 日本歯科医師会

2019年度標語 「いつまでも 続くけんこう 歯の力」

6月4日(火)から6月10日(月)までは、「歯と口の健康週間」です。

歯及び口腔の健康を保つことは、生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうためだけでなく、バランスのとれた適切な食生活を送ることを可能にし、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防など、全身の健康にも影響する重要なことです。

また、千葉県歯科医師会では本年度から、80歳を過ぎても肉を食べて健康長寿を目指す「8029(ハチマル肉)運動」を展開しています。

この機会に歯と口の健康について見直してみたいはいかがでしょうか。

歯科口腔外科 中田康一

がん患者サロン／乳がん患者サロン 開催のお知らせ

当院では定期的に、がん患者サロンと乳がん患者サロンを開催しております。がんを体験した方、治療中の患者さん、ご家族が集まってご自分の体験や、気持ちを語り合う場です。

がん患者サロン

【お問い合わせ先】医療連携福祉相談室
☎代0479-63-8111(内線2151)

日時 6月17日(月) 14:00~16:00
(入退室は自由で、事前申し込みは不要です)

場所 2号館1階 医療連携福祉相談室

参加費 300円(お茶代として)

乳がん患者サロン

【お問い合わせ先】乳腺センター
☎代0479-63-8111(内線2260)

日時 6月20日(木) 14:00~16:00

場所 2号館2階 乳腺センター会議室

参加費 無料