

まぼうへのかけはし

基本理念 希望のある医療

『第6回健康まつり』を開催しました

“来て！見て！感じて！あなたの健康”をテーマに10月26日(土)に行いました。

台風の影響を心配しましたが、何とか開催することができました。

546名の方にご来場いただき、そのうち174名は中学生以下の子供さんでした。



お世話になっているボランティアさんの1,000時間表彰から始まりました。

手術室探検コーナーでは、術衣を着て実際にこんにやくを切ったり鉗子でつかんだり医師になりきって手術を体験し、病院を身近に感じてもらったのではないのでしょうか。

他のコーナーでは石鹸作りや白衣体験、お菓子つかみもとても人気がありました。

骨年齢や視力測定、血糖測定、BMI測定などを行い、頸動脈エコーについては、受付開始10分で予定数に達し受けられなかった方には、大変ご迷惑をおかけいたしました。



医師や薬剤師の講義では、たくさんの方に受講していただき市民の皆さまの健康に対する関心の高さを伺うことができました。

最後に、ゴスペルグループ“スカーラ”の3人による歌声にうっとりして、身も心も癒され、とてもやさしい幸せな時間を過ごすことができました。ほんとうにありがとうございました。

これからも、市民の皆さまの身近な存在であり続け、地域とともに成長できる病院をめざして頑張っ参りますので、よろしくお願ひ致します。

来年も楽しみにして下さいね。



11月は世界糖尿病月間です

1921年、インスリンを発見したフレデリック・バンティングとチャールズ・ベストのうち、バンティング博士の誕生日が11月14日であることから、1991年、国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機構（WHO）がこの日を世界糖尿病デーとしました。そして、11月が糖尿病月間になっています。

【糖尿病とは】

食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。しかし、インスリンの作用が弱いとブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなります。糖尿病とはインスリンが上手く働かず、血糖値が病的に高い状態です。

【糖尿病の症状】

口渇、多飲、多尿、手足のしびれ、便秘、意識障害、腹痛、こむら返りなど

【糖尿病の予防】

1. バランスのとれた食生活（総エネルギーと脂肪の摂取量に注意）
2. 夜食をしない、間食をしない
3. アルコールはほどほどに
4. 適正な体重の維持
5. 毎日の食後の歩行（30分位）
6. ストレスの解消
7. 禁煙または節煙



糖尿病の合併症

おかしいと思ったら、医療機関に相談して下さい。
当院の場合は、内科を受診して下さい。

お知らせ

1. 今月のホッとひと息寄り道講座

- テーマ “安心できる地域ケアを考える会” について
日時 11月11日（月） 午前10時～
テーマ 認知症について
日時 11月27日（水） 午前10時～
場所 正面玄関ホール 公衆電話前
※今回は、外部講師がお話させていただきます。

2. 第6回 生活習慣病予防教室

- テーマ 「情報に惑わされない生活習慣」
サプリメントの摂取方法や自分に合ったダイエットの選び方について
日時 11月20日（水） 13:30～14:30（受付13:00～）
場所 2階講義室
講演者 看護師
参加費 無料
持ち物 筆記用具・メモ帳

きほうへのかけはし

に関するお問合せは、

地域医療連携室までお願いします。

連絡先 〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33番1号
TEL 079-442-3981(内線5146)
FAX 079-443-1401
ホームページ <http://www.hospital-takasago.jp/>