



# 鶴舞マインド便利

発行元：千葉県循環器病センター 〒290-0512 千葉県市原市鶴舞575 TEL. 0436(88)3111(代表) FAX. 0436(88)3032  
 URL <http://www.pref.chiba.lg.jp/junkan>

## 循環器病センター5つの運営指標

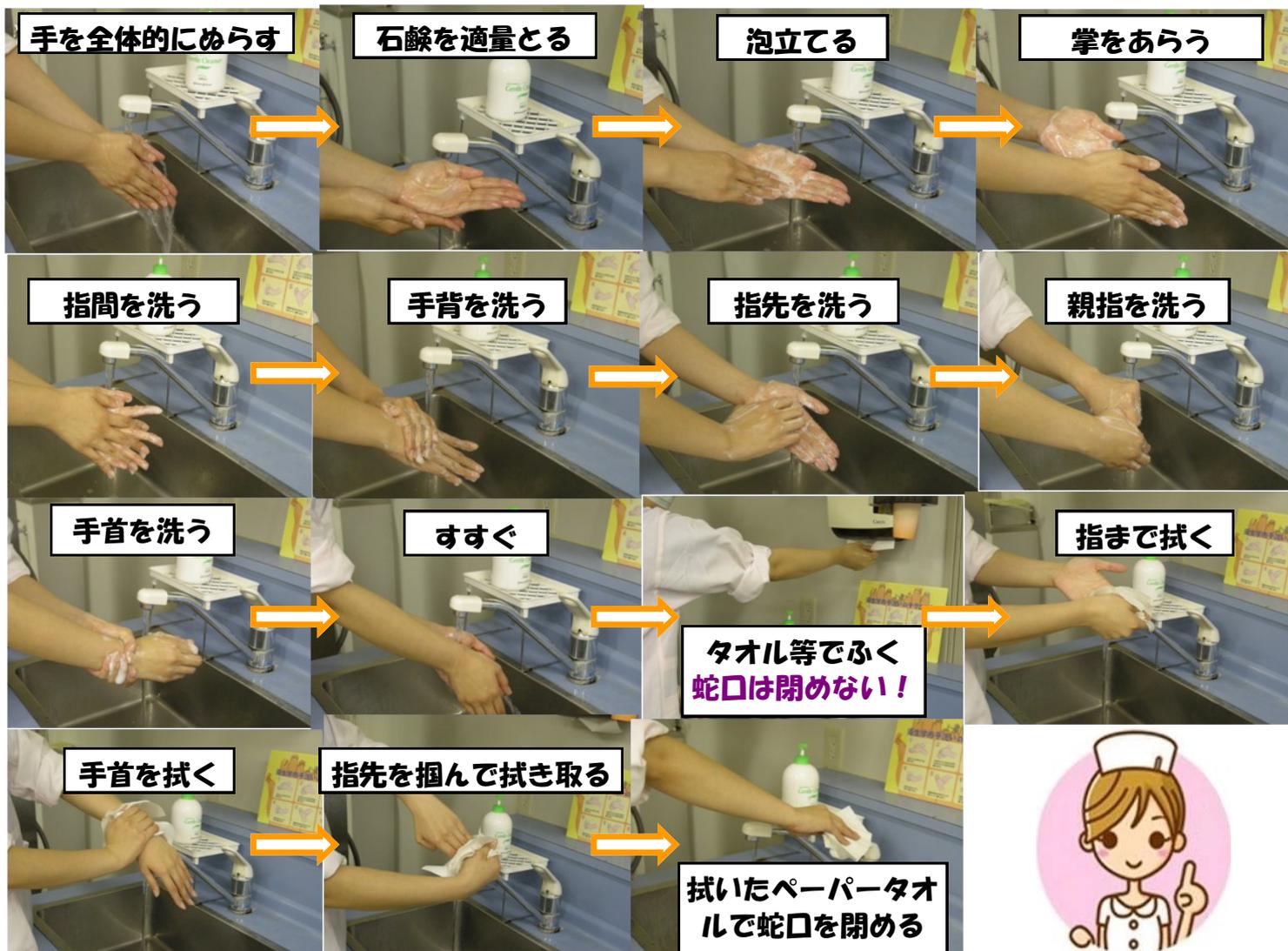
- 良質で模範的な医療の提供を目指します。
- 温かさ・思いやりの心で県民の皆様がいつでも安心して受診できる施設を目指します。
- 常に高度で先進的な医療を提供するため、職員一人ひとりが技術研鑽に努めます。
- 近隣の病院・診療所と密接な連携をはかり、地域全体の医療の向上を目指します。
- 透明性の有る医療を目指し、インフォームドコンセント（十分な説明・同意）に努めます。

**もうすぐインフルエンザの季節です！！**

**予防の基本は手洗いです！！**

**今回は効果的な手洗い方法をお教えします！！**

## ★手洗いマニュアル★



## 糖尿病ってどんな病気？

一般的に生活習慣病としてもよく知られている糖尿病ですが、糖尿病は、「過食や運動不足」が主な原因となる病気です。実際「糖尿病」と聞いてみなさんがイメージすることは「尿に糖が出る状態」だと思います。しかし、実は血液中で糖分、つまり血糖の割合が高くなる病気です。そしてこの糖尿病という病気は、発症のはじめは自覚症状はありません。しかし、少しずつ進行すると血糖が高くなるだけではなく、合併症を引き起こし大変なことになります。また糖尿病は、初期ならばある程度は食事や運動などでコントロールできます。簡単ですが、健康のためにセルフチェックを行ってみてください。

## 糖尿病セルフチェック！

- このごろ太ってきた
- 食べても痩せてしまう
- 喉が渇く
- いっぱい食べてしまう
- 手足がしびれたりする
- 立ちくらみがある
- 甘いものが急に欲しくなる
- 尿が出にくい感じがする
- 疲れやすい・全身がだるい
- 尿の回数が増えた
- 視力が落ちた気がする
- 足がむくむ
- お腹がかゆい
- 尿の臭いが気になる
- 少しの痛みを感じない
- 肌が乾燥する
- 尿の量が多い
- 運動不足

## 糖尿病予防のための食生活

- ①肥満を防ぎ標準体重に近づける！
- ②野菜・海藻・きのこ等の食物繊維を毎食食べる！
- ③よく噛んで、ゆっくり食べて腹八分目！
- ④夜遅い食事に注意！
- ⑤3度の食事を規則正しく食べ、間食は控えめに！

日常生活が治療の第一歩です。思い当たる方は  
改善することを、心がけましょう！！

# ★糖尿病患者さんのために★



～患者さんにぜひ行ってほしいこと、糖尿病に対して患者さん本人ができること～  
規則正しい生活・節度のある生活を心がけることです。

糖尿病の治療は、決して途中でやめることなく継続することが何よりも大切なことです。生活習慣を変えることは考えている以上に簡単ではないことを頭に置いていただきたいと思います。

自宅に戻ってどれだけ自身の気持ちを高めて、病院で学んだことを実行・継続できるかで病状は変わっていきます。

糖尿病がどういうものなのか、どうすれば重症化を防げるかを説明しても本人の病気への意識が低いと理解できるものもできなくなるので、みなさん意識して下さい。

## 市民公開講座を開催します！

日時：平成29年10月14日（土） 9時30分～11時00分

場所：茂原市東部台文化会館 3階音楽ホール

演題：「てんかんの最新医療」

講師：脳神経外科 医療局長 峯 清一郎

茂原市東部台文化会館で  
開催された昨年の市民公  
開講座の様子です！



演題：「静脈瘤の診断と治療」

講師：心臓血管外科 診療部長 林田 直樹



※当日参加可能です！

## 院内美化デーを開催しました

平成29年9月22日（金）

センター職員や病院ボランティアでセンター敷地内のゴミ拾いや草取りを行いました！



## 患者さんへのお願い

かかりつけ医を持ちましょう！

【かかりつけ医とは】

- ・風邪などの日常的な病気等を気軽に診てもらえる身近にある診療所の医師のことです！
- ・当院を受診する際は、かかりつけ医からの紹介状をお持ちください
- ・紹介状をお持ちいただくと、次のようなメリットがあります！

1. 紹介状には、かかりつけ医によるこれまでの治療経過も含まれますのでスムーズに当院での診療計画を立てることができます。
2. 同じ検査を省略できる場合があり、患者さんのご負担が軽減されます。
3. 紹介状なしで200床以上の病院を受診すると、自己の選択に係るものとして初診時に病院が定める料金（810円）をご負担していただいておりますが、この費用がかかりません。

## ボランティア募集中！！

千葉県循環器病センターではボランティアさんを募集しています。

- ★特別な資格や経験は必要ありません。
- ★環境整備、受付、病棟などいろいろな場面で活躍していただけます。
- ★ボランティアさんの無理のない範囲での活動をお願いしています。

興味のある方は下記までご連絡ください

＜申し込み・お問い合わせ＞

循環器病センターボランティア実行委員会事務局

TEL:0436-88-3111（代）

FAX:0436-88-3032

活動内容等、詳しく知りたい場合はホームページをご覧くださいか、ボランティア実行委員会事務局までお問い合わせください！



## ギャラリー二つ返事

10月 俳画同好会 緑画会  
『俳画』

2階ギャラリーにて展示予定です。  
ぜひお立ち寄りください♪

11月 押し花サークル 花物語  
『押し花』

12月 布の里工房  
『織り物』

