

館林邑楽医療フォーラムを開催しました。

～人生100年時代の養生訓～

第13回 館林邑楽医療フォーラム

荒波を、次々乗り越え、天寿全う



TOPICS

- 館林邑楽医療フォーラムを開催しました
- 市民公開講座のお知らせ
- 館林ケーブルテレビで放映中!
- 診療科目・担当医表

理念

信頼、安心 すべては、患者さんのために

基本方針

1. 地域の医療・介護機関と協同し、住民の健康を支える病院となる
2. チーム医療に取り組み、安全な医療と快適な療養環境を提供する
3. 常に医療資源を効率的に利用し、医療の質と経済性の調和をめざす

「りれいと」とは「結びつける (relate)」という意味の英語です。

館林邑楽医療フォーラムを開催しました!



特別講演

令和2年2月1日に館林市三の丸芸術ホールにて、第13回館林邑楽医療フォーラムを開催しました。「脳卒中・心臓病から自分をまもる ～いきいき健康な100歳を目指して～」をテーマに、約350名の方々が耳を傾けました。

現状報告では、当院の内科兼循環器内科部長の遠藤路子医師に『当院の循環器診療の現状』と題してご講演いただきました。

特別講演では、地方独立行政法人 新小山市市民病院 理事長兼病院長の島田和幸先生に『人生100年時代の養生訓』と題してご講演いただきました。

—— 人生100年時代、健康寿命延伸について考える —— (島田先生の講演より)

みなさんは、健康のために心がけている生活習慣はありますか？健康寿命延伸には、規則正しい生活習慣が必須です。改めて普段の生活を振り返ってみましょう。

健康を害する要素は、過剰な塩分や脂質の摂取や、運動・睡眠不足、喫煙、大量飲酒など様々です。これらは加齢の時計を早く進めます。その結果、早く病気になり命を落とす可能性を高めてしまいます。そこで、健康寿命延伸のポイントをご紹介します。



▲ 島田 和幸 先生

健康寿命延伸のポイント

- 塩分を控え血圧管理
- 野菜・果物・魚で抗酸化
- 体を動かし血流刺激

抗酸化作用の高い栄養素

- ・ ポリフェノール 《緑茶、チョコレートなど》
- ・ ビタミンA 《モロヘイヤなど》
- ・ ビタミンC 《赤ピーマンなど》
- ・ ビタミンE 《アーモンド15粒など》

減塩のコツ

- ① 漬物は控える
- ② めん類の汁は残す
- ③ 新鮮な食材を活かして薄味調理
- ④ 味噌汁は具たくさんに
- ⑤ おやみに調味料を使わない
- ⑥ 酢などの低塩調味料を使う
- ⑦ 香辛料や香味野菜、果物の酸味を利用
- ⑧ 外食や加工食品は控える

島田先生のご講演を受けて、生活習慣だけではなく人生観についても考えさせられる深いお話しでした。ご来場されました方々も多くの方が感銘されていた様子で「改めて自分自身についてを考える良い機会となった」という沢山のお言葉をいただきました。

また、人間ドックや健康診断などは定期的に受診することも大切です。病気から自分を守る体づくりをして、健康寿命を延ばし、身体ともに豊かな生活を送りましょう。

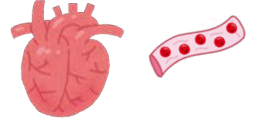
当院も人間ドック
受診できます!



循環器とは、体に血液を送るために必要な臓器、つまり「心臓」と「血管」のことを言います。循環器で扱う病気は、急性心筋梗塞や狭心症、心筋症、不整脈、高血圧、閉塞性動脈硬化症などがあります。当院で行っている治療は、経皮的冠動脈形成術・ステント留置術 (PCI)、血管形成術 (PTA)、ペースメーカー植え込み、カテーテルアブレーションなどがあり、これらは年間約 200 件施行されています。緊急体制については、急性心筋梗塞に対する緊急 PCI など、24 時間 365 日体制で対応しています。



▲ 遠藤 路子 先生



市民公開講座のお知らせ

公立館林厚生病院では、地域住民の方の健康づくり支援を目的として、定期的 (3 ヶ月に 1 回) に市民公開講座を開催しています。毎回たくさんの方から好評の声をいただいております。今後も様々な情報をご提供させていただきますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。みなさまのご参加お待ちしております。



健康講座

知ってほしい消化器疾患
～大腸癌などの悪性腫瘍と
胆石などの良性疾患について～

日時：令和 2 年 3 月 6 日 (金)
午後 4 時 (1 時間程度)
場所：公立館林厚生病院 3 階講堂
講師：岩崎 茂 副院長 (消化器外科)

糖尿病教室

糖尿病と
合併症について

日時：令和 2 年 3 月 25 日 (水)
午後 3 時 (1 時間程度)
場所：公立館林厚生病院 3 階講堂
講師：看護師

館林ケーブルテレビで放映中！

NEWS

館林ケーブルテレビでは、館林市邑楽郡の医師会・歯科医師会・薬剤師会により、皆様に健康や医療についてお知らせする情報番組「館林市邑楽郡健康だより」を放映しています。

当院の医師、歯科医師も不定期ですが出演し、気になる病気やその治療法などわかりやすく解説しています。今後も様々な医師が出演予定ですので、ご加入されている方はぜひご覧ください。



診療科目・担当医表



受付時間	通常の受付時間は8:30～11:00です。異なる場合は科名又は担当医師欄に記載しております。								2020.2 現在	
曜日	月		火		水		木		金	
時間 科名	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	安田・金子 内科担当医	-	田中	-	奈良・石窪 ◎新井(昌) (総合診療科)	奈良 (神経内科)	田中・安田	-	新井(昌) 茂木・新木	-
循環器内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	清水(岳)	-	長島	-	循環器内科 担当医	-	新木	-	遠藤	-
内分泌・ 糖尿病内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	-	-	清水(岳)	服部(良)	-	-	服部(良)	服部(良)	-	-
呼吸器内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	松崎	-	-	-	平澤	平澤	-	-	松崎	-
血液・腫瘍内科 紹介状のなしの新患は受付10:00まで	-	-	小林	-	-	-	小林	-	-	-
小児科	染宮・堀口	◎ 染宮 (アレルギー) 堀口 (腎臓外来) (予防接種)	染宮	◎ 染宮 (アレルギー)	染宮・西田	◎ 染宮 (アレルギー) 服部(重) (内分泌)	染宮	◎ 染宮 (予防接種) 五十嵐 (第1・3・5) (小児消化器)	染宮	◎ 関(満) (第1・3・5) (小児循環器)
消化器 (一般) 外科	堤 橋本 檀原	岩崎	◎ 岩崎	-	橋本 檀原・沼賀 ◎ 堀井 (乳腺外来) (術後患者のみ)	-	◎ 岩崎	新井(弥) (内視鏡外来)	岩崎 堤 沼賀	-
整形外科	吉川	-	-	-	-	-	久保井 小暮(第2)	久保井	-	-
脳神経外科	宮城・交替	-	初診のみ 8:30～10:00	-	松本・宮城	-	初診のみ 8:30～10:00	-	川島	藍原
呼吸器外科	-	-	野内・保坂	◎ 野内・保坂	野内・保坂	◎ 野内・保坂	野内・保坂	-	-	-
心臓血管外科 第2月曜は予約制	-	相澤 13:30～15:30	-	-	-	-	-	-	-	-
皮膚科	田子	小手術	田子	◎ 小手術 田子	田子	◎ 田子	田子	◎ 田子	田子	◎ 田子
泌尿器科	岡崎・中村 新患・紹介患者は 10:00まで	-	中村・奥木 新患・紹介患者は 10:00まで	◎ 岡崎	岡崎・中村 新患・紹介患者は 10:00まで	-	奥木・岡崎	◎ 予約外来	中村・佐々木	◎ 予約外来
産婦人科	細谷	細谷 13:30～15:00	細谷	細谷 13:30～15:00	細谷	細谷 13:30～15:00	細谷	細谷 13:30～15:00	細谷	細谷 13:30～15:00
女性総合診療	-	-	◎ 井村	◎ 井村 13:30～15:30	-	-	-	-	-	-
眼科	-	勝本 13:30～15:30	◎ 尾崎	◎ 尾崎	-	渋谷 13:30～15:30	◎ 榮木 第1木曜のみ 休診	◎ 榮木	-	-
耳鼻咽喉科	周藤・安塚 8:30～10:00	-	室井・周藤	-	室井・安塚	-	周藤・安塚	-	室井・周藤 8:30～10:00	-
麻酔科	◎ 関(慎)・義家 (術前診察) 岩根 (ペイン外来) 新患・紹介患者は 10:30まで	-	◎ 須藤・義家 (術前診察)	-	◎ 関(慎)・義家 (術前診察) 須藤 (ペイン外来) 新患・紹介患者は 10:30まで	-	◎ 須藤・関(慎) (術前診察)	-	◎ 関(慎)・義家 (術前診察)	-
リハビリ テーション科	◎ 岩佐	-	◎ 宮城	-	-	-	◎ 宮城	-	◎ 岩佐	-
放射線治療科	◎ 青木	-	◎ 永田	-	◎ 永田	-	◎ 青木	-	◎ 永田	-
歯科 新患は紹介のみ	鎌田	-	鎌田	-	鎌田	-	鎌田	-	鎌田	-
歯科口腔外科 新患は紹介のみ	高野	◎ 小手術 顎関節外来	◎ 高野	◎ 小手術 顎関節外来	高野	-	-	◎ 小手術 顎関節外来	-	小手術

(注) ◎印: 予約、下線: 変更箇所 ※診療日・時間等は変更になる場合もございます。お電話でご確認の上、お越しく下さい。

邑楽館林医療事務組合
公立館林厚生病院(広報・年報委員会)発行
〒374-8533 群馬県館林市成島町262番地の1
TEL: 0276-72-3140(代) FAX: 0276-72-5445

館林厚生



ホームページはこちら
<http://www.tatebayashikoseibyoin.jp/>

館林厚生 FB



フェイスブックはこちら
<https://www.facebook.com/tatekosei/>