

“世界糖尿病デー”イベント

11月14日(木)は「世界糖尿病デー」です。糖尿病の予防・治療・療養を喚起する目的で、今年も亀田クリニック1階にて10:00~13:00、啓発イベントを開催いたします。(予約不要)

血糖測定やかたたん足腰チェック、歯周病チェック、栄養相談、お薬相談(1人10~15分程度で対応)に加えて、歯科衛生士によるミニ講義(10:00~/11:00~※15分程度)や糖尿病専門医によるミニ講義(12:00頃~※15分程度)を行う予定です。ぜひ、ご来場ください。

■毎年好評 ブルーサークルランチ

世界糖尿病週間(11月11日~17日)に合わせて、亀田総合病院Kタワー13階レストラン亀楽亭で、当院の管理栄養士監修の「ブルーサークルランチ(ヘルシーメニュー)」を提供いたします。



■提供時間: 11:00~17:00(17日のみ16:30まで)

■価格: 1,400円(税込) ※1日20食限定

市民フォーラム

テーマ:「インプラントのホント!」



台風19号の接近により延期となりました。当院歯科口腔外科の松田博之歯科医師による「デンタルインプラント(人工歯根)」をテーマにした市民フォーラムは、11月30日(土)に開催日が変更となりました。受講を希望される方は11月23日(土)までにFAXまたは電話にて下記までお申込みください。(定員80名、参加費無料)

■日時: 11月30日(土) 13:00~15:30

■場所: 亀田総合病院Kタワー13階ホライゾンホール

■お申込み・お問い合わせ先:

亀田総合病院 カスタマーリレーション室

TEL: 04-7099-1230 / FAX: 04-7099-1231



インフルエンザ 予防接種はお済みですか?

毎年、冬から春はインフルエンザの流行シーズンです。亀田クリニックでは10月21日(月)よりインフルエンザの予防接種を実施しています。



停電のお知らせ

高圧電気設備定期点検のため、下記のとおり停電が発生します。停電時はエレベーターが使用できませんのでご注意ください。また各店舗の営業態勢も変わります。利用者の皆さまには大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

■11月9日(土)は9:00~12:00でB棟、
13:30~16:30でA棟・L棟が停電します

「亀田ヘアケアステーション(スヴェンソン)」(臨時休業)

「ミコミコ」(臨時休業) / 「ローソン」(通常営業)

■11月10日(日)は13:30~16:30でS棟が停電します

「ル・ペイザージュ」(9:00~13:00で営業)

※Kタワー5階美容室(13:00~休業)

「コインランドリー」(12:00~16:30は休業)

bayfm「MEDICAL UPDATES」

春原佑紀さんがラジオパーソナリティーを務めるベイエフエムの午後のワイド番組『it!!(イット)』では、毎週火曜日15:00から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナー(約10分)が放送中です。11月は平野美樹慢性心不全認定看護師が出演いたします。

自宅療養する患者さまの作品展

「第8回自宅で過ごす患者さまの作品展」が、亀田クリニック1階ロビーにて好評開催中です。

今年も患者さまより素敵な作品を多数お預かり

し、前半・後半の2回に分けて展示しています。外来受診の際など、ぜひお立ち寄りください。

■期間: 前半10/9(水)~11/11(月)

後半11/13(水)~12/9(月) ※日曜・祝日休館



流行前に予防接種を受けることで、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重症化を防ぎます。ワクチン接種から実際に効果を発揮するまで2週間程度かかるため、お早めの接種をご検討ください。

■予約センター: 04-7099-1111(8:00~17:00, 日曜・祝日除く)



**「総合内科・家庭医診療科かかりつけで
成人の患者さまへ」**

症状がなくても、より健康で長生きするために、以下の予防医療をおすすめします。ただし、症状や病気がある際の保険診療とは異なり、**予防医療は原則自費診療**となります。市町村健診や人間ドックを活用し、担当医の先生とよく相談してください。下記に示した検査項目は科学的根拠と治療指針に基づくものです。

予防接種 (※2)

肺炎球菌ワクチン	65歳以上もしくは持病のある方に(心, 肺, 肝, 腎, 糖尿病等)。2種類あります。
インフルエンザワクチン	全ての方に。毎年。
破傷風ワクチン	全ての方に。初回は3回, その後10年毎(三種混合にも含まれています)。
B型肝炎ワクチン	糖尿病(特に60歳未満)・透析患者・慢性肝疾患・B型肝炎患者の家族・医療従事者の方等に。
HPVワクチン (ヒトパピローマウイルス)	子宮頸がん予防に。26歳以下の女性に。
带状疱疹ワクチン	50歳以上の方に(組み換えワクチン2回), または60歳以上の方に(生ワクチン1回)。

他にも、海外(特に途上国)に行く予定がある方は担当医と相談してください。

がん検診 (※1, 胃がん検診のみ※3)

大腸がん検診	50歳~75歳(便潜血毎年[2回法]か、大腸内視鏡3~10年毎)家族歴がある方は要相談。
胃がん検診	50歳以上(胃バリウム検査を1~3年毎か、上部消化管内視鏡を2~3年毎)。
乳がん検診	40歳[もしくは50歳]~75歳(マンモグラフィーを2年に1回)。

子宮頸がん検診	性交開始後21歳~65歳(子宮頸部擦過細胞診を3年に1回)。
肺がん検診	55歳~80歳, 喫煙歴(1日1箱×30年以上相当)がある方のみ(低線量肺CTを毎年)。

上記のがん検診は特に検診の利益が大きく、対象の方が行くと健康でより長生きすると科学的に証明されている項目です。しかし、近年では若年性のがんも問題になっておりますし、これらに当てはまらない方達もがんにかかる可能性はあります。

生活習慣病 (※1)

高血圧	血圧	高脂血症	コレステロール
糖尿病	血糖とHbA1c	肥満	体重
喫煙	禁煙を強くおすすめします。		
飲酒	飲酒は節度をもって(ビールなら1日500ml, 日本酒1日1合, 焼酎1日0.5合まで)。		

定期的な運動, 歯科受診もおすすめします。

全般 (※1)

骨粗しょう症	65歳以上の女性(骨密度の写真)。
転倒予防	65歳以上(転倒しやすければリハビリ)。
腹部大動脈瘤	65~75歳の喫煙したことがある(生涯で100本以上)男性に(腹部超音波検査1回)。
淋菌・クラミジア感染症	性交の経験がある女性(尿か子宮頸部のPCR検査)。
うつ病	2週間以上のうつ気分・興味の減退があればご相談ください。家庭内暴力も。

特定の方に (※1)

性行為感染症の危険性がある方に	HIV・梅毒・B型肝炎, C型肝炎の検査
妊娠を考えている方に	葉酸毎日0.4mg内服(神経管閉存症が減ります), 風疹抗体検査, 妊娠前カウンセリング(百日咳追加予防接種等)
ご高齢の方に	介護保険(総合相談室で相談), 事前指示(かかりつけ医と相談)

【参考文献】

- ※1: USPSTF (U.S. Preventive Service Task Force)
- ※2: ACIP (Advisory Committee on Immunization Practices)
- ※3: 科学的根拠に基づくがん検診推進のページも

医師紹介 はるやま ゆりえ 春山 優理恵 医師



- ①担当科目
- ②診療における得意分野
- ③趣味
- ④ひと言

- ①乳腺科
- ②外科
- ③ピアノ, カメラ, 旅行, 英会話, ダイビング
- ④患者さま一人一人の立場に立って考える医療を提供したいと思えます

