

有田市立病院だより

Vol. 25

平成29年10月号



◆有田市立病院の理念◆

良質な医療を行い、地域医療に貢献し、利用者から信頼される病院を目指す。

有田市立病院

〒649-0316 有田市宮崎町6番地

TEL.0737-82-2151 (代)

FAX.0737-82-5154

ホームページ <http://www.aridahp.arida.wakayama.jp>

発行：有田市立病院 情報管理・広報委員会

当広報誌へのご意見・ご感想お待ちしております



『有田市立病院 情報管理広報委員会』公式 Facebook !

当院での活動や情報を発信しています。

たくさんの  いいね! をよろしくお願いします。



インフルエンザ予防接種を受けましょう!!



☆インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して生じます。

症状は、高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・のどの痛み・咳・鼻水などがあります。

☆高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

☆流行前のワクチン接種が有効です。



10月16日（月）以降、平日の受付時間内であればいつでも接種可能です。（**予約不要**）

*ご希望の方は、診察担当医または各科受付にご相談ください。

*予防接種のみをご希望の方は、総合受付にお越しください。



<対象者>

・高校生以上の方

※中学生以下の方の接種は実施しておりません。



※肺炎球菌ワクチンの予防接種も実施しております。

ミニ健康講座を開催します

平成29年10月より、毎月、第2水曜日に『ミニ健康講座』を開催します。季節にそったテーマや、市民公開講座で頂いたアンケートで希望の多かった内容など、様々な内容を取りあげますので、皆様、お気軽にご参加ください。

第1回講座

- テーマ 『痛くない痔のお話』
- 講師 堂西 宏紀 医師（外科）
- 日時 平成29年10月11日（水）
午後2時～3時
- 場所 有田市立病院 西棟4階 会議室



<今後の予定>

平成29年11月 8日（水）

『インフルエンザの感染予防対策』

平成29年12月13日（水）

『認知症について』

平成30年 1月10日（水）

『風邪に負けない食事』

～免疫力を高める食事を心がけましょう～

平成30年 2月14日（水）

『アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の基本』

平成30年 3月14日（水）

『認知症予防体操』 ～自宅で簡単～

※開催場所は、当日総合受付にお越しいただくか、院内の案内表示をご確認ください。

※第2回以降の詳細等については、次回以降の病院だより・広報ありだにてご案内します。

《心臓に効くちょこっといい話》



担当理学療法士
奈良岡

第1回：『適切な走り方をしないと死に至る！？』～マラソンと心臓病の関係～

フィディピディス心筋症という病気をご存知でしょうか？フィディピディスとは「マラソン」の由来に関係する古代ギリシャの人物です。なぜ心臓の病気にこの人物の名前がつけられているのでしょうか。実はマラソンと心臓病には深い繋がりがあるといわれています。

現在、日本のランニング人口は全国で約1,000万人以上と言われ空前のブームを迎えています。その反面、'92年～'11年までに開催された国内のマラソン大会では、なんと127名のランナーがマラソン中に突然死しています。

その原因は何か？それはハードな運動により心臓がダメージを受けてしまっているからです。では、どのようにランニングすればいいのでしょうか？

米国心臓学会が報告した「健康的なランニング」の目安は以下の通りです。

- (1) 走るのは1日1時間ぐらい。1週間5時間まで
- (2) 週に1～2日の休みを入れる
- (3) 走行スピードは時速7キロぐらいで、慣れても8キロが限度



ちなみに、時速7キロは1キロ7～8分ほどのスロージョギングといわれ、一緒に走る人とおしゃべりができる速さ。このようなランニング習慣を持つグループが最も死亡率が低く、健康的であったとされています。



ジョギングなどの適度な有酸素運動は健康にプラスになりますが、ハード過ぎるマラソンは健康にプラスになるどころか、寿命を縮める恐れもある『諸刃の剣』でもあります。不幸な事故を減らすためにも事前のメディカルチェックの必要性が大きく叫ばれています。

免許返納者の方を支援 《デマンドバス乗車券サービス》

平成29年10月1日より、市立病院では運転免許証を返納されている受診患者様に有田市デマンドバスの乗車券サービスを行います。ぜひご利用ください。

＜ご利用方法＞

病院会計時に、返納を証明するもの（運転経歴証明書など）をご提示ください。
デマンドバス乗車券を1枚お渡しします。



肺がん検診について

これまで集団検診または肺巡回バスでのみ実施しておりました有田市の肺がん検診が平成29年10月より当院にて受診できることとなりました。今年度まだ受診されていない方で、当院で受診を希望される方は予約が必要となりますのでお電話にてお申し込みください。
※有田市がん検診無料受診券が必要です。



有田市 & 有田市立病院

ピンクリボンキャンペーン
10月10日～15日
病院屋上がピンク色に
ライトアップ♪

日本乳がんシンクロナイズド
J.M.S.
10月15日は
乳がん検査を受診
できる日曜日です
2017年主催 乳がん検診啓発

健康フェスティバル

第1部(文化福祉センター)

9時～11時

健康チェックコーナー 9:00～10:00

- ☆ 体組成測定
- ☆ 骨密度測定
- ☆ 血圧測定



健康ドリンク試飲コーナー

医師・歯科医師による 健康相談コーナー 9:00～10:00

内科, 眼科, 歯科
整形外科, 耳鼻科
在宅医療について



講演会

10:00～11:00

『あなたの肺を守るために』 ～健康は元気な肺から～

近畿大学奈良病院
教授 村木正人先生



(参加者には講演会終了後粗品進呈)

預り保育あり
要事前申込・保健センターまで

第2部(有田市立病院)

12時～16時



イベントで
スタンプを集めて
お楽しみコーナー
で使ってね♪

健康チェックコーナー

※乳がん検診
予約必要
申込み先: 市立病院
12人まで

- ★ 乳がん検診 ⇒ 対象: 有田郡市民 満40歳以上 (条件あり)
- ★ ちょこっと健診⇒**有料**
(貧血・前立腺・肝機能など)
- ☆ ロコモ度テスト・血圧測定
- ☆ 骨密度測定
- ☆ 体組成測定
- ☆ 血管健康チェック
- ☆ 大腸がんクイズ
- ☆ アロマハンドマッサージ体験 など

認知症カフェ

- * 飲み物 無料サービス
- ★ もの忘れ相談コーナー
- ★ 認知症チェックシート体験
- ★ 脳トレ体操
- ★ ミニコンサート など



予防接種 (有料)

- ・インフルエンザ
- ・肺炎球菌ワクチンの
予防接種も当日できます

お楽しみコーナー

- ・ ハモ団子汁
- ・ お菓子作り
- ・ ポップコーン
- ・ わたがし など

キッズコーナー

- ☆ 病院職員を体験しよう♪
医師/看護師/薬剤師
- ☆ 手術室見学ツアー
13時～ 5名程度
14時～ 5名程度
15時～ 5名程度
- ☆ アイロンビーズ体験

開催日 2017年10月15日(日) ※雨天決行

時間・場所 第1部 9時～11時
有田市文化福祉センター・保健センター
第2部 12時～16時
有田市立病院 南駐車場・西棟

参加費無料

※予防接種・検診等は一部有料

同日開催

時さかのぼる歩き旅

9時 有田市立病院スタート
12時 有田市立病院ゴール予定

お問い合わせ先:

有田市役所 教育委員会
生涯学習課 文化振興係



主催: 有田市 有田市立病院

協力: 有田市医師会 有田歯科医師会有田市支部 有田市職員労働組合 NPO法人アレイクサ外連発委員会

お問い合わせ先: 第1部...有田市保健センター 0737-82-3223

第2部...有田市立病院 0737-82-2151