



お元気ですか

第44号

禁煙外来が始まりました！



近年、趣味・嗜好と考えられてきた喫煙は国内外の様々な学会によって「ニコチン依存症」という病気として位置づけられるようになりました。

依存症ですから、禁煙には意志の力だけではなく、医師や薬の力が必要となります。

禁煙外来では、医師による禁煙プログラムとニコチン置換療法により禁煙をサポートします。

ニコチン置換療法とは、禁煙後に現れる離脱症状(イライラ・苦痛・頭痛・不安・眠気など)に対してニコチンを喫煙以外の方法(貼り薬・飲み薬)で体内に補給し、離脱症状を軽減させて禁煙を達成する方法です。

禁煙治療は、平成18年4月から医療保険の適用が認められました。自分の意志だけで禁煙しても、その半数以上の人が半年以内に喫煙を再開しており、1年後も禁煙を継続しているのは10%程度と言われています。



この機会に是非！禁煙を決意しませんか？

医師や薬の力を借りて、無理なくスマートに禁煙しましょう！

禁煙外来の詳細は、・・・ページをご覧ください



禁煙外来を受診するには？



医療保険が適用されるには、次の条件をみたしている必要があります。

＊ただちに禁煙しようと考えていること

＊1日の喫煙本数 × 喫煙年数 が 200以上であること 例) 1日20本 × 10年 = 200

＊禁煙治療を受けることを文章により同意できること

＊禁煙治療を開始して2週間ごとの通院が可能であること

禁煙外来は予約制ですので、事前にお電話でご予約下さい。

当日は、予約時間の少し前にご来院いただき、保険証を受付に提出して下さい。

料金は？

自己負担3割の場合（おおよその金額）

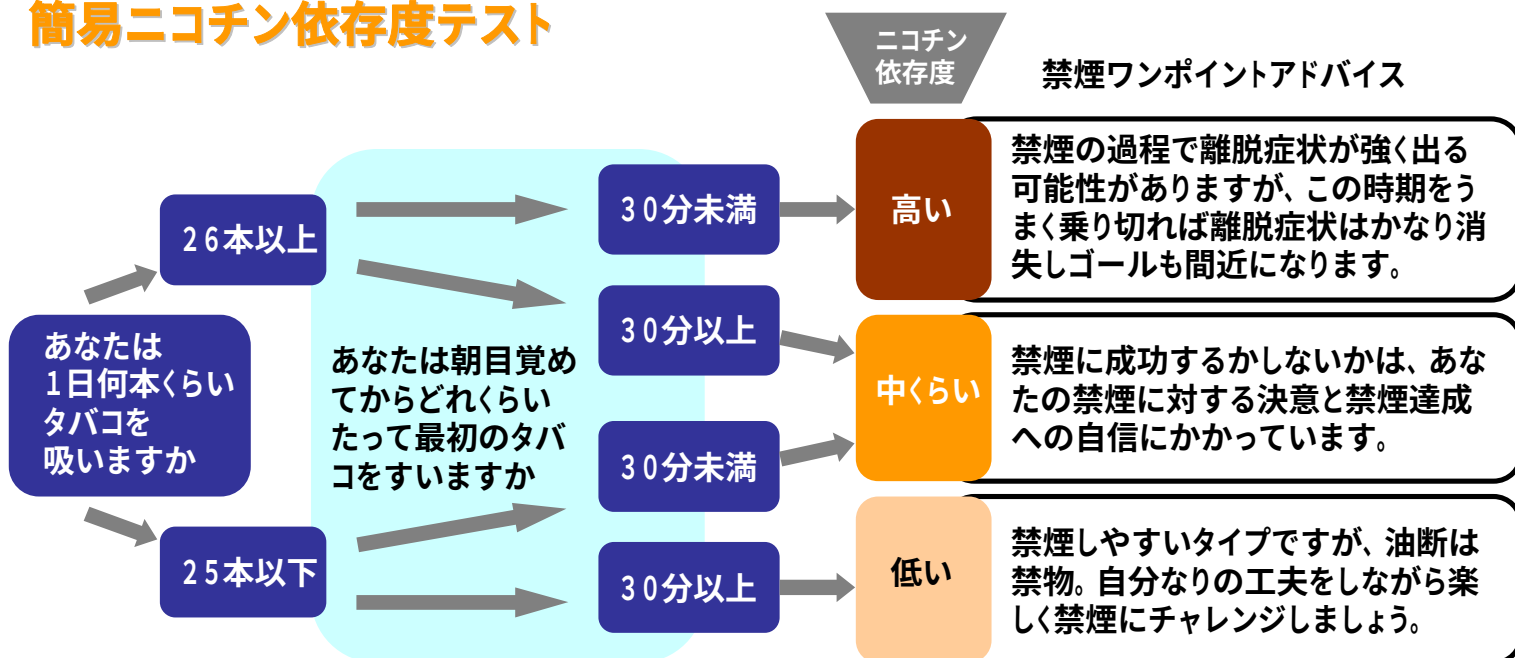
診察料	初回・・・約1700円	2回目以降・・・約1090円
薬剤料	初回・・・約1850円	2回目以降・・・約2450円



注意点！ 1年以内に禁煙治療を受診された方は保険扱いできませんのでご了承下さい。

また、禁煙治療を開始して自ら途中で中断・中止した場合も1年間は保険扱いできません。

簡易ニコチン依存度テスト



タバコの煙には、4千種類以上の化学物質が含まれていて、そのうち有害物質は確認されているだけでも270種類あります。一酸化炭素(CO)や習慣形成の主犯であるニコチンのほか、多くの発ガン物質や発ガン促進物質、粘膜を障害する物質なども含んでいます。

喫煙すると、心拍数や血圧の上昇、抹消血管の収縮など、循環器系への急性影響が出ますが、これはニコチンによるものです。

一酸化炭素は、赤血球液中のヘモグロビンと結びついて、酸素運搬機能を阻害するので、ヘビースモーカーは慢性的な一酸化炭素中毒や酸欠の状態になり、血管が傷みやすくなったりします。

アメリカ心臓学会(AHA)公認のBLS講習会の開催

昨年に引き続き、今年もAHAの講習会が開催されました。

このBLS講習会の内容は、倒れている人を見つけて救急車が到着までの救急処置、また病院内で倒れている人を見つけた場合の救急処置を学びます。

倒れている人が 大人・子供・乳幼児 それぞれの場面を想定して行い、さらに、のどに食べ物をつまらせた場合の対処法なども実際に人形を使い体験しながら学習します。講習会は朝9時から夕方5時までみっちり行い、実技チェックと筆記試験も行なわれ、合格するとアメリカ心臓学会発行の認定証が発行されます。



受講者は、西伊豆病院から看護師が4名、近隣病院や近隣施設の看護師・検査技師、西伊豆広域消防の救命士などが参加され、一生懸命取り組んでいました。

受講後のアンケートより86%の方がもっと高度な技術を要する上のコースの受講を希望されていました。

皆さまの今後の活動に期待したい。

《受講者の声》

- ▼ 分かりやすく丁寧に指導して頂きました。
- ▼ 何度も繰り返し少人数で教えて頂けるので頭に入るのも早かった。
- ▼ 西伊豆地域での正式コースであり、是非継続してやってほしい。

当院のAHA講習会の受講者は、今回の参加者を入れると、看護部職員の40%になります。

三和建设(株)の安全推進大会でAEDの講演

三和建设(株)による安全推進大会に、関連会社の方々約150名が集まり、優良者への表彰や現場などでの安全を培う為の大会が行われました。

この大会の最後に、AEDの使い方について講演させて頂きました。



最近では、AED(自動体外式除細動器)の設置が次々とされており、よく見かける様になりました。会場ではこのAEDを見たことがある方は、ごくわずかでしたが、質問されるなど熱心に聞いて頂きました。また、三和建设の社員の方にも実際にAEDを人形に付けてもらいましたが、注意点をしっかり把握し手際よくできていました。いざという時、知っている・知らないでは、大きな差がでます。是非、たくさんの方に一般常識として知って頂きたいものです。

三和建设(株)がある伊東市では、AEDがたくさん設置されています。自分の身近でどこに設置されているか把握しておく事も大切です。(伊東市のホームページにはAEDの設置場所が地図付きで載っています)

お問い合わせ … ACLS委員会 担当 朝賀・松比良

メール nishiizu_acls@yahoo.co.jp

電話 0558-52-2366

＊ 医師の紹介 ＊



火曜日 外科外来担当（午後）

加藤 訓久 かとうよしひさ 医師（神奈川県 出身）

すでに7月より火曜日の午後外来を担当させて頂いており、自己紹介が遅くなり申し訳ございません。昔からこのような文章を書くのが苦手だったのでうまく皆様に伝わるかどうか心配ですが、自己紹介させていただきます。

8年前より河津に診療所を開設し診察を行っておりますが、この度縁あって当院の外来も担当させていただくことになりました。担当は一般外科となります。乳腺や甲状腺も拝見させていただきますので何か気になる事があれば、どんな些細なことでも結構です遠慮なくご相談下さい。河津の診療所との併診という形になり、外来が週1回午後のみということで皆様にはご迷惑をお掛けすることが多々あると思いますが、少しでも西伊豆地区の地域医療のお手伝いが出来ればと考えております。

趣味は、スキューバダイビングです。

週1回半日と少ない外来ですが皆様のお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。



水曜日 内科外来担当＞呼吸器外科

稲垣 智也 医師（東京都 中野区 出身）

7月から水曜日 内科外来を担当することになりました。宜しくお願い致します。

呼吸器を専門としております。現在 増加傾向にある肺がん、感染症等による炎症性肺疾患など呼吸器疾患は多彩です。症状として出る事が少ない場合も、しばしばあります。何か心配・疑問等ありましたらいつでもご相談下さい。

趣味は、スポーツで小・中・高校とサッカー、大学からはスノーボード・サーフィンを始めました。大学が山梨だったので、静岡の海に来ました。まだまだ知らない静岡を探索していきたいと思っています。

昨年度、月曜日の午後外来を担当していた登木口医師は、毎月の第3週 火曜日・金曜日 午前と午後の診察に変更になりました。

救急のしくみと早期治療！

救急患者さんを適切に診療するために、患者さんの状態に応じて一次救急・二次救急・三次救急という段階に分けて診療を行うことで、より円滑に救急治療ができるしくみになっています。

つまり、三次救急病院へ一次・二次救急の患者さんが殺到してしまうと、三次救急の機能が有効に働かなくなってしまいます。この近辺の救急体制は以下のようになっています。

一次救急 田子診療所・安良里診療所・池田医院 菊池医院・中江医院・石田医院など	入院を必要としない救急患者さんが対象です。
二次救急 西伊豆病院・共立湊病院など	入院を必要とするが生命の危険性の少ない救急患者さんが対象です。
三次救急 順天堂大学静岡病院 静岡医療センター など	入院を必要として生命の危険を伴う、又は緊急手術が必要な救急患者さんが対象です。

この地域で入院できる施設は当院と付属の土肥クリニックしかありません。山を超えての入院は、ご家族の負担にもつながります。急病であれば、あるほど救急患者さんの受入れは当院の使命と考えております。

病気は、早期発見・早期治療といわれています。急を要する状態になる前に、早目早目の受診をお願い致します。

通院にあたっては、送迎バスをご利用の事と思いますが、10月には、マイクロバスが新しくなります。乗り降りに便利なステップ付きなので、安心してご利用いただける事と思います。

今後も通院しやすい様に患者様の事をさらに考えて行きたいと思っております。

事務部長 石原好樹



ご存知ですか？

胃の内視鏡検査（胃カメラ）は

口からだけでなく **鼻** からも行えます！



「胃カメラ」というと、口からカメラを飲む！という様なイメージがありますが、今ではエンピツより細いカメラの管を鼻から挿入して検査ができます。

鼻からの内視鏡検査の特徴

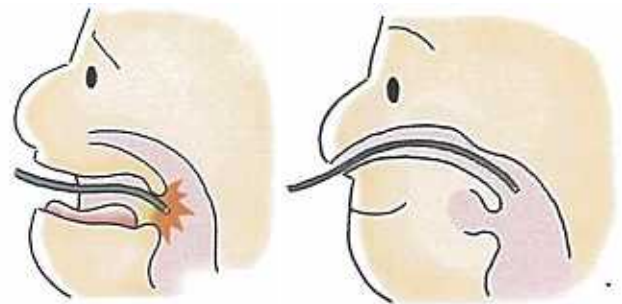


【苦痛が少ない】

内視鏡は、鼻にスムーズに挿入できる、約5mmの細さです。検査中の苦痛が少ないため、強い麻酔の必要もありません。

【吐き気が起きにくい】

内視鏡(胃カメラ)が舌の付け根を通らず、のどに触れることもないので、不快感や吐き気をほとんど感じずに検査を受けることができます。



【会話ができる】

検査中も会話が可能です。質問したいとき、気分を告げたいときなど、医師と自由にお話できるので安心です。



※ ご注意ください

鼻腔や患者さまの容態によっては、鼻からの挿入が難しい場合もあります。

管が非常に細いため、処置には適さない場合もあります。

詳しくは診察時に担当医師にご相談下さい。

今まで怖くて受けられなかった方！

口からの検査でもう二度とやりたくない！と考えている方！

鼻からの検査を受けてみませんか？

夏の入浴



今年の夏は暑い！ホントに暑い！

こんなに暑いとお風呂に入らず、シャワーだけで済ませてしまう人も多いのでは…

汗を流し体を洗うだけならシャワーでも十分ですが、入浴は体の疲れを取るのに効果的です。さらに、寝つきをよくする効果もあります。

人間の体温は一日を通して一定ではなく、朝の目覚めの前がもっとも低く、夕方から夜にかけて上昇します。そして、これに引き続き体温は低下します。

この体温が低下する時に眠気を感じやすく、また体温の低下の幅が大きいほど、うまく寝付くことができます。

そこで、夏であっても入浴により体温を上げて、入浴後に体温が下がってきたところで就寝するようにすると、うまく眠気を催すことができます。

また、入浴には心身の緊張を解き、リラックスすることができる効果もあります。副交感神経が活発になることで体を緊張状態にする交感神経の働きが弱まりリラックスにつながるのです。



湯船につかるのは…

という方には《半身浴》がおすすめ！

38度位のぬるめのお湯で、腰がつかるくらいまで入浴します。いつもより長めに入ってください。お湯自体は、そんなに熱くないのに体の中からゆっくり温まってきます。

血行も促がすので、冷房による冷え性にも効果的です。



お手軽レシピ

10分で！できちゃう！

サケと塩もみきゅうりの混ぜずし（4人分）

材料 《4人分》

甘塩ザケ(焼いてほぐす)・・・2切れ

熱いごはん・・・600g

きゅうり・・・2本

塩・・・適量

いり白ごま・・・小さじ2

すし酢(市販品)・・・大さじ2

作り方

- ①きゅうりは小口切りにし、ボールに入れて塩をふってもみ、しばらくおく。
水けが出てきたら絞り、ごまであえる。
- ②別のボールにごはんを入れ、サケと①を加えてさっと混ぜ、すし酢を加え混ぜる。

1人分 4.4点 348Kcal 塩分 1.1g



西伊豆病院 栄養科

【関連施設 ～健育会グループ～】



土肥クリニック



土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域の開業医など医療機関と連携して地域医療の質の向上に努めています。

土肥クリニックの院長「家弓」は、西伊豆病院の月曜日・午後外来を担当しています。また西伊豆病院の医師が土肥クリニックで外来診療を行っており、院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



介護老人保健施設 しおさい 入所の相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるよう支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、8月には「流し素麺」9月には「敬老会」10月には「秋の運動会」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます



ゆうあい訪問看護ステーション お気軽にお電話下さい TEL 42-3066

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。

【ご案内】

当院では、毎週木曜日の午後6時より「イブニングセミナー」と称して勉強会を行っています。

内容は、医学的な事からお薬の事・簡単なオムツのあて方など、幅広く行っています。

セミナーの時間は約30分。

一般の方も参加できますので、興味のある方は是非参加して下さい。

今後の予定

- 8月21日 リハビリにおけるチーム医療
- 8月28日 小児の疾患について
- 9月4日 フットケア(足のお手入れ)
- 9月11日 医療安全最近の考え方

自宅で介護をされている方や近隣施設・医院の職員の方も大歓迎です！一緒に勉強しましょう！

問い合わせ

教育委員会 土屋喜栄子

『 お元気ですか 第44号 』

平成20年8月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 マーケティング委員会

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2 TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

