

ともにあゆむ

◎禁煙外来について（豆知識）
◎おもいやりレシピ
◎ほのぼの展覧会
◎いよいよ受診スタート！
人間ドックご夫婦セットプラン
◎看護師求人募集

静岡県 田貫湖 朝焼け 笠富士

あけましておめでとうございます。

…とは云つても、実はこの原稿を書いているのは、まだ12月半ばで、大掃除に向けての準備等している状況でした。が、既にこの時期、皆様は大掃除を終えて、新しい年を綺麗な環境で迎えるばかりではなかつたでしょ？
不要なものを処分したり、長年使っているものを磨き上げたり、整理整頓したりと大変ではなかつたでしょ？
普段、皆様の診察をしている中で「お薬が余った！」との相談は結構受けます。そのような時は、余った薬を減らしたり、足りない薬を出したりして、処方日数を調整したりするのですが、時には薬が、どんどん溜まってしまう方もいらっしゃるようです。薬も食べ物の賞味期限と一緒で、消費期限と云うものがあります。あまり古くなり過ぎた薬は効果が薄れてしまう場合もあるので、もしれません。薬自体に消費期限が表示されているものもありますが、あまりに古い薬は処分した方が、よろしいか一年に一度くらいは、薬箱の中を空っぽにするくらいの気持ちで、整理整頓しては如何でしょうか？

最後になりますが、皆様からより信頼される倉田会を目指して、職員一同努力して参ります。
本年もどうぞよろしくお願い致します。

平成二十八年元旦
医療法人財団 倉田会 理事長 倉田 康久



期間限定 いよいよ受診スタート！ 人間ドックご夫婦セットプラン

期間限定
日帰り/半日ドックセット
平成28年1月～3月
ご予約に限り表示価格
の5%値引

日帰り/半日ドックセット
ご夫婦2名様で79,488円（税込）
通常価格86,400円（税込）

日帰り/半日ドック+レディースドックセットプラン
ご夫婦2名様で89,424円（税込）
通常価格97,200円（税込）

画像提供：IFIS JAPAN LTD
各所属団体、健康保健組合等による契約や補助制度との併用はできません。個人によるお申込みに限ります。
追加オプションお申込みは、ご予約時にお願い致します。

湘南平塚で… ぜひ、私達とともに 第1歩を踏み出してみませんか！

看護師求人募集しております。
医療法人財団 倉田会
くらた病院
☎0463-53-1955

制 平成28年1月1日発行 (№10/冬号)
作 医療法人財団倉田会 広報準備室
・ 〒254-0018
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26
行 ☎ 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新年あけましておめでとうございます。
サル年と云えば「見ざる・聞かざる・言わざる」の諺…。
自己から進んで余計なことや噂の吹聴は、慎むべきと云う戒めの解釈のようですが、とかく何事に対しても「見ない・聞かない・言わない」の我関せず、無関心の社会風潮です。時には相手方を尊重した上で「見る・聞く・言う」の積極性も必要なことと実感しています。お猿さんに劣らぬよう、人となりの知恵を使い、相手方とつかず離れず、微妙な距離感を保ち「ありがた迷惑にならず、気遣いさせず、察しる」の是が戒を心掛けた一年にしたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



玄米は食物繊維が豊富 腸の働きを活発に！



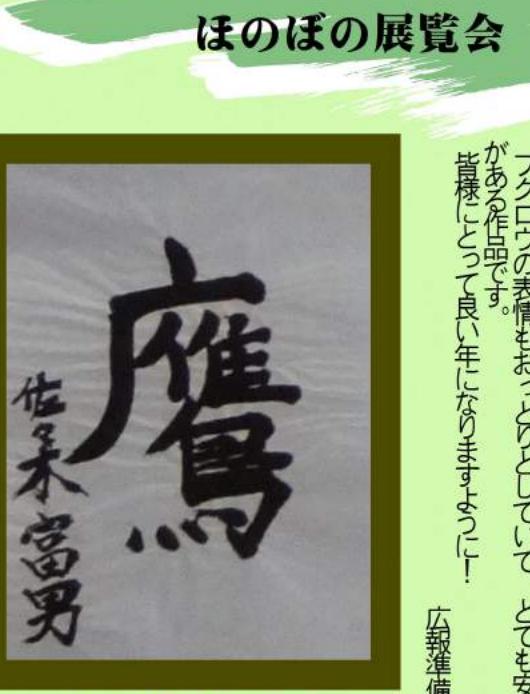
食材と調味料 (4人分)

●玄米	1カップ
●うるち米	1カップ
●玉ねぎ	1/2個
●にんにく	1片
●鯛のアラ	1尾分
●にんにく	1片
●大正海老	5尾 (お好みで)
●アサリ	10個 (お好みで)
●パプリカ (赤/黄色/オレンジ)	20g
●ピーマン	1/2個
●丹桂樹の葉	1枚
●クチナシの実	1個
(サフラン、ウコン 無くても可)	
●酒	50ml (白ワインでも可)
●コンソメキューブ	1個
●塩・コショウ	少々



しんど老人保健施設 管理栄養士 山田 恵子

エネルギー-422.36kcal【成分：たんぱく質16.7g・脂質2.9g・炭水化物79.1g・カリウム488.9mg・鉄2.6mg・亜塩2.6mg・飽和脂肪酸0.66g・食物繊維3.8g・塩分1.8g】

しんど老健ご利用者
作/長谷川 正義 様しんど老健ご利用者
作/佐々木 富雄 様

「禁煙外来」について（豆知識）

前回（No.10秋号）では、タバコの有害性や何故タバコが、やめられないのかお話をさせて頂きました。喫煙者の70%はニコチン依存症と云う薬物依存の病気で、禁煙できないのです。

そこで禁煙外来では、医師のアドバイスと合わせて、禁煙補助薬を処方して禁煙の成功率を高めています。禁煙補助薬には、ニコチンパッチとニコチンを含まない飲み薬チャンピックスがあります。チャンピックスは、ニコチン切れ症状を軽減するだけでなく、タバコをおいしいと感じにくくする効果を併せ持りますが、チャンピックスを内服しながら禁煙を試みた場合の成功率は約25%と云われています。

ですが、チャンピックスを内服しながら禁煙を試みた場合の成功率は約75%です。

●まずは、禁煙外来を行っている医療機関を探そう。

健康保険を利用して、禁煙外来を行つたためには、その医療機関が満たさなければならぬ条件が定められています。例えば、その医療機関の敷地内が全面禁煙であることや、呼気中一酸化炭素濃度の測定が、可能であること等で禁煙外来のページが表示されます。このページで禁煙外来を実施している全治療費が高額になります。まずは健康保険が適応される禁煙外来を実施している全医療機関を調べることができます。

●禁煙外来の標準は、12週間で5回の診察・治療が必要です。

通常の禁煙外来では、12週間で5回の診察を受けます。標準的な受診日は、初日、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後とされていますが、祝日や患者さんのご都合で変更することができます。具体的な受診日は最初に禁煙外来で医師と相談することになります。

●1回目の禁煙外来では、健康保険を利用して禁煙外来を受けられるかをチェックします。

健康保険利用にあたり、禁煙外来受診に必要な項目をチェックします。

①禁煙外来は年1回。過去に健康保険等で禁煙治療を受診されたことのある方の場合は、前回の治療の初回診察日から一年経過しない方は、健康保険が適応されません。つまり過去に禁煙治療を行つた方で、再喫煙をしてしまつ

ても、一年経てばもう一度禁煙外来を受診できます。②ニコチン依存症を診断する問診票で5点以上です。③「一日の平均喫煙本数」×「今までの喫煙年数」が20以上です。④一ヶ月以内に禁煙を始めたと思つている。⑤禁煙治療を受診する」と云う文書で同意している。以上の5項目を満たしていれば、健康保険が適応されます。

次に治療費ですが、健康保険を全く利用しない場合は、禁煙治療は12週間で約65,000円です。従つて自己負担額は、3割負担なら20,000円弱、1割負担なら6,500円程度です。一日1箱を喫煙する方なら、タバコ代より保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額のほうが安くなります。

●具体的な禁煙方法を決めていく。

次に禁煙補助薬を決めます。現在、禁煙補助薬の主流であるチャンピックスは、少量から徐々に增量していく薬なので、その説明からさせて頂きます。また、安全性のとても高い薬ですが、まったく副作用がない訳ではありません。嘔気等、比較的多い副作用の説明や、それを防ぐために吐き気止めを使用するか等、医師と相談して決めています。

更に、禁煙のコツや今まで失敗した方の経験や実例等を、お話しさせて頂きます。

●2回目以降の禁煙外来について

2回目以降の禁煙外来では予定通り禁煙が開始できたらか、副作用等、困った問題が出ていないか、タバコが吸いたくなつた場合に、どう対処していくか等を医師と相談しています。ニコチンを含まない禁煙補助薬の出現により予定通り禁煙できる人が多いのですが、可能であれば12週間5回までは、油断せず2回目以降もスケジュール通りに受診し、禁煙補助薬を継続していきましょう。

当院では、水曜日の午前中、木曜日の午前・午後に呼吸器専門医の私が担当して禁煙外来を実施しております。予約の必要はありませんが、午前は混雑していることが多く、木曜日の午後が、比較的待ち時間が短くおすすめです。

タバコは百害あって一利なしの社会風潮で、公共施設、交通機関を始め、各店舗でも分煙から全面禁煙へ一気に高まっています。是非とも健康第一をお考え頂き、喫煙者の皆さまの受診をお待ちしております。

くらた病院 内科医師（呼吸器専門医） 高山 聰