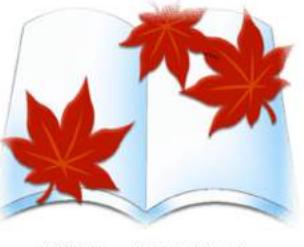


ともにあゆむ

◎タバコが健康に与える影響について（豆知識）
◎あもいやいしミビ
◎ほのぼの展覧会
◎禁煙外来のご案内
◎社会保障・税番号制度（マイナンバー）開始

2014年 平塚市総合公園にて



挿絵提供：IFIS JAPAN LTD

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

一、職員と共に
関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

一、関係者と共に
地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を開拓し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

倉田会の基本理念

一、患者様と共に
患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

一、地域と共に

地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を開拓し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

禁煙外来の流れ

医療法人財団倉田会では、施設内全面禁煙を実施しております。引き続き皆様のご協力をお願い致します。

◎健康保険適用条件
下記4項目を満たしているか？

- ニコチン依存症診断テスト（問診票）で5点以上
- 1日の平均喫煙本数×喫煙年数=200以上
- 1ヶ月以内に禁煙を始めようと思っている。
- 禁煙治療受診に同意している。

禁煙外来のお問合せは
くらた病院
☎ 0463 (53) 1955

◎高山医師による診察は…
水曜日 午前のみ
木曜日 午前・午後

お薦め致します。

今日は高山医師に「タバコが健康に与える影響について」豆知識欄にて、喫煙が誘因となり罹患する病気などのです。あの時、やめていれば後悔する前に専門医師による投薬・指導の治療をし頂きました。しかし、禁煙できないことも立派なニコチン依存症と云う病気なのです。お薦め致します。

マイナンバー制度の流れ

平成27年10月から通知	<ul style="list-style-type: none"> ●住民票を有する各市町村より通知カードが簡易書留で届きます。 <input checked="" type="checkbox"/> 通知カード <input type="checkbox"/> 個人番号カード申請書と返信用封筒 <input checked="" type="checkbox"/> 説明書 ●現居住地と住民票が異なる場合は、事前に住民票の異動手続きが必要となります。 ●お勤めの方は、勤務先へ通知カード番号を告知の必要があります。 (源泉徴収票・健康保険・厚生年金・雇用保険加入、脱退等の届出上の事務手続き…)
個人番号カード申請（任意）	<ul style="list-style-type: none"> ●個人番号カードは任意申請となります。特に申請期限はありません。 個人番号カードは、表面に氏名・住所・生年月日・性別・顔写真裏面にマイナンバー記載したICカードで、運転免許証同様に公的身分証明書として使用できます。
平成28年1月から運用開始	<ul style="list-style-type: none"> ●社会保障・税・災害対策の行政手続きにマイナンバーが必要になります。 年金・雇用保険・医療保険の手続き 生活保護・児童手当・その他福祉の給付や確定申告等の税手続き 被災者台帳作成・生活支援金給付等に使用されます。 ●個人番号カードは申請された方のみに交付されます。

行政事務の効率化、国民の利便性向上、公平・公正な社会実現の基盤整備
マイナンバー ☎ 0570 - 20 - 0178

制 平成27年10月1日発行 (No.9/秋号)
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】厳暑も過ぎ去り風薫る秋の訪れ・・・秋風は爽やか・憂い・侘しさ・・・と、人それぞれの感情の起伏や心情で捉え方は様々です。秋風を追い風か逆風と感じるかは、物事に対する個々の心境の変化次第と云うことでしょうか？時として、逆風に立向う姿勢も大切ですが、ほんの少し周囲の風向きを見渡すゆとりと気遣いの考動が、追い風に変える術かもしれません。“ストレス社会・矛盾だらけの世の中”気負わず自然体を心掛けて、少しでも秋風が心地よいと感じるようにしたいものです。

**疲労回復・血行促進に
更に美肌効果バツグン！**



- 食材と調味料**
- 鶏手羽肉 8本
 - 粟 4個
(むき粟/甘露煮でもOK)
 - ねぎ 1本
 - お米 10g
 - 生姜 1片
 - にんにく 1片
 - 塩 小さじ1
 - 水 300ml
 - 唐辛子 1本
 - クコの実 適宜

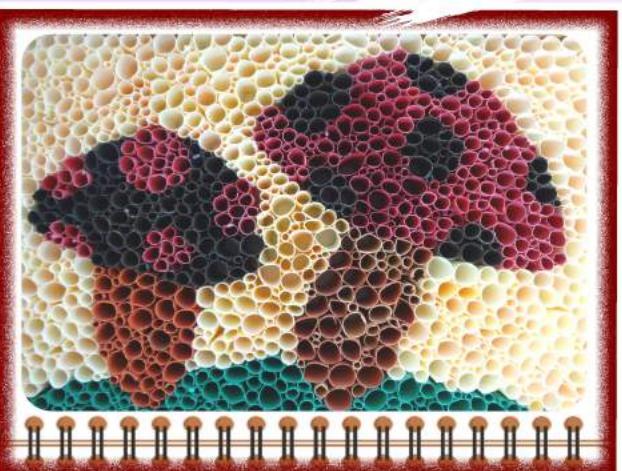


しんど老人保健施設 管理栄養士 山田 恵子

●重量265g・エネルギー294kcal [成分:たんぱく質22.2g・脂質19.3g・炭水化物4.8g・ビタミンA73.4μgRE・ビタミンB1 0.06mg・ビタミンB2 0.15mg・リグストン150.8mg・塩分0.3g]



ほのぼの展覧会



しんど老人保健施設利用者様によるペーパークラフトです。色画用紙をコツコツと丁寧に筒状に巻き、根気のいる作品です。どれも色合も良く、立体感もあり、思わず手に取り食べたくなってしまいそうです。

広報準備室

おもしやりレシピ

炊飯器で簡単調理 「韓国料理 参鶏湯（サムゲタン）風」

「作り方」

- ① 鶏手羽は、臭みを取るため熱湯にくぐらせ、ざるにあげておき、ネギは斜め切りにします。
- ② 生姜、にんにくは薄くスライスします。
- ③ 炊飯器に食材と調味料Aと①②の材料をすべて入れて、炊飯モードで炊きます。（炊き方はスピードモードにはしない。）
- ④ 炊飯器で焼きあがれば出来上がり。皿に盛り付けた後、クコの実と千切り唐辛子を上からのせます。千切りはキツチンはさみで切ると簡単です。「一口メモ」

秋の味覚の栗と鳥手羽を使って、お肌ふるぶるコラーゲンたっぷりのおかずステップです。調理器具は炊飯器だけ。入手しやすい食材で、簡単に身軽の花から温まります。



挿絵提供: IFIS JAPAN LTD

『タバコが健康に悪い』とは、皆さん御存じだと思いますが、では具体的にタバコを吸っていると、どんな病気になりやすいのでしょうか？更に、タバコの煙のどんな成分が体に悪いのでしょうか？

◎喫煙により発症しやすい様々な病気

● **がん** タバコが深く関わる病気として最もよく知られているのは「肺がん」です。肺がんの他「タバコの煙が触れる「口腔」や「咽頭」「喉頭」も

タバコを吸っていると、がんが生じやすくなります。

また、タバコの煙が直接は触れない「胃」「膀胱」「食道」等のがんも喫煙によってリスクが高まることが知られています。

● 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

この病名はあまり馴染みがないかもしれません。かつて肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていたのですが、この病気はタバコの煙が原因で、肺の炎症が持続し徐々に肺が壊れしていく病気で、タバコ病とも呼ばれています。主な症状は、息切れ、咳、痰、呼吸困難です。壊れた肺を元に戻す薬は今のところ開発されていません。症状が軽いうちは気管支拡張薬で症状を減らすことができますが、進行してしまえば、酸素を吸って歩かなくてはならないほど、呼吸が苦しい状態になってしまつこともあります。

● 動脈硬化

動脈硬化とは、血管（動脈）の壁が厚くなり、血液が通りにくくなったり、全く通れなくなったりする状態です。

心筋梗塞や脳卒中等、命に

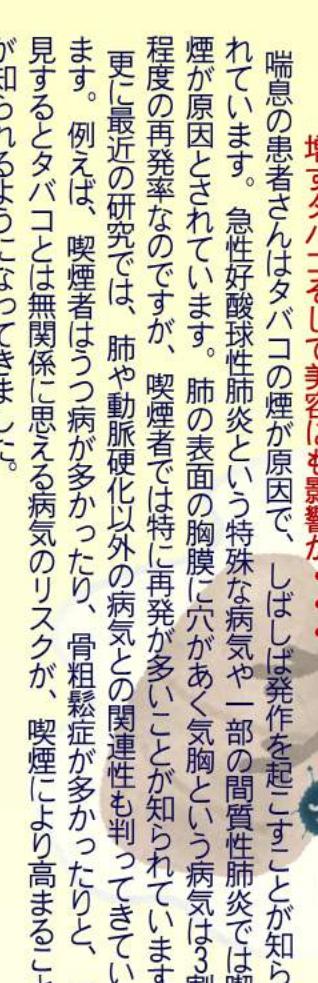
関わる病気の原因となります。タバコを吸っていると、悪玉（LDL）コレステロールが血管に溜まりやすくなるだけでなく、

動脈硬化を防いでいる善玉（HDL）コレステロールが減ってしまいます。

そのため、動脈硬化が発生・悪化しやすくなるのです。

● その他にも沢山の病気のリスクを増すタバコそして美容にも影響がある

喘息の患者さんはタバコの煙が原因で、しばしば発作を起こすことが知られています。急性好酸球性肺炎という特殊な病気や一部の間質性肺炎では喫煙が原因とされています。肺の表面の胸膜に穴があく気胸という病気は3割程度の再発率なのですが、喫煙者は特に再発が多いことが知られています。更に最近の研究では、肺や動脈硬化以外の病気との関連性も判つてきました。例えば、喫煙者はうつ病が多くなり、骨粗鬆症が多くなりと、一看見するとタバコとは無関係に思える病気のリスクが、喫煙により高まることが知られるようになってきました。



実はタバコの煙に含まれる化学物質は、なんと4,000種類以上もあります。発癌性物質だけでも60種類も知られています。更にタバコの煙には、話題のPM2.5もたくさん含まれています。ある実験では、自動ドアで喫煙席と禁煙席が仕切られた喫茶店でPM2.5を測定したところ、喫煙席ではPM2.5の濃度が700μg/m³でした。この数値は、北京で最も濃度が高い日本と同等レベルだそうです。

● タバコがやめられないのは、「あなたの意志が弱いから」ではなく、「二コチン」のせいなのです。

こんなに有毒な物質と判っているタバコですが、何故多くの人がやめられないのかと云うのも判つてきました。タバコがやめられないのは、個人の意志の問題ではなく、タバコの煙に含まれる「二コチン」ととても強い依存性があるからなのです。二コチンの依存性はとても強く、麻薬のヘロインやコカインに匹敵すると云われています。つまり、タバコを吸い続けると二コチン依存症という薬物依存状態になり、二コチンを欲するためにタバコを中々やめられないのです。

最近の禁煙外来では、この二コチン依存症に注目し、二コチンを含まない飲み薬を使用することができます。二コチンを含まない飲み薬は、イライラ等の二コチン切れ症状を軽くするほか、タバコを美味しいと感じにくくして、より高い禁煙成功率が得られています。是非、この機会に禁煙に興味のある方は、禁煙外来を受診してみて下さい。

次回は禁煙外来について詳しくお話し致します。

内科医師（呼吸器専門医） 高山 聰

更にタバコを吸っていると、皮膚のハリを失わせ、皺が増えたり、白髪や脱毛も多くなり美容に影響することも知られています。妊娠への影響 喫煙がおなかの赤ちゃんに悪影響であることは常識となつていて、妊娠を機に禁煙する女性も多いようです。喫煙による悪影響には、赤ちゃんの低体重の他、胎盤の異常や流産・早産等もあり、妊娠中の禁煙は必須と云えます。更に、タバコを吸っていると不妊のリスクも高まります。赤ちゃんを望んでいる方は「妊娠してから・・・」と考えずに早い時期では何故、タバコを吸うとこんなにも色々な病気のリスクが高まるのでしょうか？

赤ちゃんを望んでいる方は「妊娠してから・・・」と考えずに早い時期から禁煙にチャレンジしましょう。

● **妊娠への影響** 喫煙がおなかの赤ちゃんに悪影響であることは常識となつていて、妊娠を機に禁煙する女性も多いようです。喫煙による悪影響には、赤ちゃんの低体重の他、胎盤の異常や流産・早産等もあり、妊娠中の禁煙は必須と云えます。更に、タバコを吸っていると不妊のリスクも高まります。赤ちゃんを望んでいる方は「妊娠してから・・・」と考えずに早い時期では何故、タバコを吸うとこんなにも色々な病気のリスクが高まるのでしょうか？

赤ちゃんを望んでいる方は「妊娠してから・・・」と考えずに早い時期から禁煙にチャレンジしましょう。