

ふあみくり通信

VOL 3

発行 平成22年9月

八戸市城下4丁目11-11

はちのへファミリークリニック

9月に入りました。日中はまだまだ暑さが続いています、朝晩はすこし涼しさを感じるようになりました。夏の疲れがでくる頃ですので、ひき続き体調管理に気をつけてくださいね。



～栄養相談について～

糖尿病や高血圧、高コレステロールといった生活習慣病をお持ちの患者様を対象に管理栄養士による栄養相談を始めました。

担当 中嶋奈保子 管理栄養士

出身・・・八戸市
趣味・・・読書(ミステリー小説)茶道(裏千家)ウォーキング
どうぞよろしくお願いいたします！



中嶋栄養士より

◎栄養相談とは・・・

食事やストレス、運動不足などが原因でおきる病気をお持ちの患者様に対して、ご自分の生活習慣、特に食事のとり方を見直して頂くことによって、病気の状態を改善したり進行を遅らせることを目的としています。

患者様一人ひとりの生活に添った無理のないやり方を、わかりやすい言葉で説明し、何かひとつでもできることを見つけていただけるような努力をします！！

栄養指導の流れ

- ①まずは、医師の診断のもと、栄養相談の予定を立て、日時を決めます。
- ②相談日までに、ご自宅での実際の食生活について食事記録用紙に記録していただきます。
- ③当日は、その記録をもとに栄養士からアドバイスをしてもらいます。

★栄養相談は月2回の予約制となっております。

小倉先生より

高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病は、その名の通り、生活習慣にその原因があることも多く、その改善にはお薬による治療だけでなく食生活などの改善が不可欠です。当院は家庭医としての診療を進める上で、みなさん一人ひとりの生活環境、価値観などに基づいて、いかに個人個人にあった治療を進めるかを重視しています。

特に、食生活は個人の好みの違いも多く、杓子定規にはいきません。みなさんがどのような食生活を送っておられるのかをしっかりと分析し、それぞれの健康状態や生活環境にあった目標を立て、みなさまとご家庭、医師、栄養士が協力して取り組む栄養相談に是非積極的にご参加下さい。



～禁煙外来についてのご紹介～

「お医者さんと禁煙しよう」俳優 館ひろしさんのCMでも話題となったこのフレーズ。2006年より健康保険で禁煙治療が受けられるようになりました。当院でも、禁煙外来を行っておりますのでご紹介します。

★たばこがやめられない・・・それはニコチン依存症という病気です。

いつでもやめられる・・・そう思って吸い始めたのに、いつの間にかタバコと離れられなくなるなってしまうのはなぜでしょうか。禁煙に挑戦しても、つい吸ってしまうのはなぜでしょうか。これはタバコの煙に含まれるニコチンが麻薬にも劣らない強い依存性を持つからです。そのため、現在では喫煙する習慣の本質は「ニコチン依存症」という、治療が必要な病気であるとされています。そのため、健康保険で治療が受けられるようになりました。

★ただし、健康保険で禁煙治療が受けられるためには、一定の条件を満たす必要があります。

- ①ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
 - ②（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上
 - ③1ヶ月以内に禁煙したいと思っている
 - ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意すること
- 以上すべてに当てはまるのが条件となります。

★では実際の診療の流れは？

治療は全部で12週間で計5回の診療を受けます。毎回の診察では禁煙補助剤の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素（タバコに含まれる有害物質）の濃度を測定したり、禁煙状況に応じて医師のアドバイスを受けることができます。

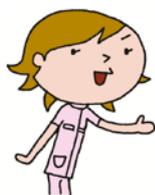
★ 保険を使った費用は？

診察料（初・再診料）＋指導に伴う管理料＋禁煙補助剤の処方料 が基本となります。

3割負担の場合

初回診察＝¥1,700 2～4回目＝¥1,200 最終診察＝¥1,100

が目安となります。



担当 看護師
たけたか

禁煙外来の治療を通して、禁煙に成功した患者さんもいます！
今すぐ禁煙したい方、どうぞ医師またはスタッフにご相談下さい！

禁煙外来を受けられた患者さまから感想を頂きました。

喘息とアトピーという持病もちなのにタバコをやめられない。
やめられない、というよりやめる理由がない（喘息もちです）。
今ではタバコを吸うにも分煙隔離、その姿はカッコいいもんじゃないとは思っていましたが・・・

年初に子どもたちに対する父の威厳確保の為、今年の抱負を書いて壁に貼りました。

1、資格試験の合格！ 2、タバコをやめる 3、健康に注意して若々しく健康な体になる！

思ってもいないことを約束して壁に貼ることはできない＝我ながら前向きだと思う。思うだけで月日は過ぎました。

そんな中、ある人の紹介ではちのへファミリークリニックさんの家庭医療というスタイルを知りました。
自分でも持病の原因にアレルギーが大きく関わっていることは解っていましたが、耳鼻科、皮膚科、内科
（主に呼吸器系）に行き診察というより薬をもらいに病院を渡り歩く感覚でした。

これがとにかく面倒で・・・。

（自分で健康管理ができないのが大きな原因なのですが）

ファミリークリニックさんなら相談できると思い、半ばあきらめていた健康状態の改善に取り組むいい機会だと思いました。

まずはタバコ！！禁煙ですが、私の場合は、ファミリークリニックさんに行く時点で、

「禁煙を含めたトータル治療相談で体質改善」をイメージしていましたので、禁煙外来の簡単な説明をして頂いた日から禁煙を始めました。

それでもひとりで禁煙を続けていく自信はありませんでしたので、治療としてお願いしました！

流れはとても簡単で

まず、初期検査で一酸化炭素濃度を測りました。（検査といっても検査器の筒に息を吹きかけるだけ）

→数日前から禁煙していたので3ppmと低い数値、看護師さんにほめられていい気分でした。

（ヘビースモーカーの方だと25ppmを超えるそうです）

禁煙宣言書に自署し、家庭内協力者で家族の署名（うちは子供達でした）、最後に院長先生の署名。

これでもう逃げられません！という程でもないですが、ちょっとした緊張感は大切ですね。

あとは処方薬の服用と診察を何回か、とても簡単でした。本来は喫煙しながら処方薬を利用し、数週間かけて穏やかにタバコとさよならできるようです。

診療課程で院長先生や看護師さんにほめていただき、楽しい禁煙となり、がんばらなくても禁煙することができました。

ありがとうございました！これからも、健康に留意してがんばって下さい！

今月のオグリの森美術館

今月の美術館は夏らしい絵がいっぱいででした。
海やトンボ、くじらやかぶと虫など、など・・・
先生からサプライズがあった子はだれかな～。

そして、上手にかけた絵は、額に入れてかざっています。
画家の書いた絵みたいですね。

今月は絵日記になります。夏休み中の様子や2学期の様子を
教えてくださいね。
スタッフ一同楽しみにしていま～す。

スタッフ おおい



金・銀・銅の
受賞作品！



連載 スタッフ Q&A

今月のお題 ～今年の夏の思い出～



たにかわ・・・今年はどこにも行きませんでした。八戸の花火大会の日、家のあまりの暑さにmy dog(まるんちゃん)と一緒にソフトクリームを食べました。(犬ってアイス食べないと思っていました)ぺろぺろおかわりまでしていちごのカキ氷も・・・何でも食べる犬にびっくりしました。今まで一緒に居て、気づかなかったです。

たけたか・・・家族でキャンプに行ってきました。思い切り遊んで思いっきり食べて、楽しかったな。。
それ以外は子供達の宿題に追われる毎日でした(汗)

おおい・・・今年は親子3人でたくさん過ごせました。ディズニーランド、安比高原、海水浴、プール、バーベキュー、花火、スイカ割り、ドライブ。。。Etc. 思い残す事な～し！！ 秋は、登山の予定です。

やない・・・蔵王までドライブに行ってきました。お釜(山頂)を観て、とてもきれいなエメラルドグリーンと自然の涼しさに癒されました。そして週末はバーベキュー三昧の夏でした。

ささき・・・燃えた！高校野球！工大一高！同じ南部町出身の選手の頑張りに熱くなりました。
若いっていいな～。。

休診のお知らせ

10月12日(火)午後

18日(月)午後

ご迷惑をおかけいたします。

よろしくお願い致します。

編集後記

8月から開始した栄養相談。自分自身の食生活はというと、不安要素いっぱい・・・。患者さんの健康をサポートする仕事をしているからには、自分の健康管理もしっかり見直さないといけないと痛感しています。

食欲の秋です。これからは食べすぎに注意していきたくです。

佐々木