

第1回 高島市民病院まつり開催

10月19日(土)に開催しました「高島市民病院まつり」に多数ご来場いただきありがとうございました。皆さんの楽しそうな笑顔に、職員一同感謝するとともに一緒に楽しめた事を嬉しく思います。

病院は、病気の時以外にも身近な存在でなければなりません。病気の早期発見のために定期的な健康診断を実施するほか、出前講座や健康講座の開催、病院まつりなどを通じて、地域の身近な健康づくりの拠点となるように今後も取り組んでいきたいと思っております。



高山病院長の開会の挨拶で病院まつりは開会しました。開始直後からたくさんの方がお見えになりました。



12時からは院内研究発表会。13時からは健康講座として、「健診センター」「高血圧予防」の2題の講演会を行いました。



救急車、消防車、レスキュー車の展示には子どもたちも大喜びで、運転席に乗せてもらったり、写真を撮ったりしていました。



簡単健康チェックや地下免震層探検、リハビリテーションの体力測定などたくさんの体験コーナーを皆さんに楽しんでいただき、健康について関心を持っていただきました。

☎ 高島市民病院 ☎ (36) 0220

年末年始の救急歯科診療

年末年始の12月29日から1月3日までの6日間、市内の歯科診療所が休診となることから、高島市歯科医師会により当番制の休日歯科診療が行われます。

歯が痛みすぐに処置してほしい等、緊急の場合は開院時間内に下記当番診療所までご連絡のうえ、受診をしてください。
※緊急時のみの対応となります。

12月29日～31日 10時～16時
おおやま歯科クリニック (☎ 32-8088)
(安曇川町末広3-8)

1月1日～3日 10時～16時
横木歯科医院 (☎ 32-0350)
(安曇川町西万木793)

表：「喫煙により引き起こされる」と判定された健康影響

(根拠が強いと考えられるもの)

疾患名	発症部位および影響
がん	膀胱、子宮頸部、食道、肝臓、喉頭、白血病、肺、口腔、膵臓、胃
循環器疾患	腹部大動脈瘤、動脈硬化、脳血管疾患、冠状動脈疾患
呼吸器疾患	慢性閉塞性肺疾患、肺炎、子宮内での呼吸器への影響(肺機能)、小児・青年期の呼吸器への影響(肺機能、呼吸器症状、喘息の症状、成人の呼吸器への影響(肺機能)、その他(呼吸器症状))
生殖器における疾患	胎児死亡、死産、生殖能力低下、低出生体重、妊娠の合併症
その他	白内障、健康状態の減弱・有病、大腿頸部骨折、低骨密度、消化性潰瘍

米国 CDC ホームページ・公衆衛生総監報告より(2004)

表：受動喫煙の健康影響のまとめ

対象者	起こりうる疾患
成人	心疾患 (1.25～1.30倍*) 肺がん (1.20～1.30倍*)
乳幼児・児童	呼吸器症状(咳、痰など) 肺の発達の遅れ 乳児突然死症候群(SIDS) 急性呼吸器感染症 耳疾患(中耳炎など) より頻回でより重症度の高い喘息発作

*家や職場で受動喫煙に曝露される人のリスク

※心疾患については、*心臓発作、のリスクを高めるような循環器系への急性悪影響がある。

※リスクの無い水準はなく、短い曝露でも危険な場合がある。
米国 CDC ホームページをもとに改変 (2006)

肺がんの発症は喫煙の影響が大きいことはよく知られていますが、ほかにもたくさんの病気の発症に影響していることがわかっています。また、受動喫煙(本人は喫煙していなくても、他人の煙を吸ってしまうこと)の影響も明らかになってきています(表：厚生労働省ホームページより)。

上手なサポートのコツ

①少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかくほめてあげる

禁煙継続の秘訣は「自信を持つこと」です。ご家族の方は、禁煙中の方の自信を伸ばしてあげてください。禁煙者を孤独にせず、一緒にがんばっているというスタンスで、ご家族が一つのチームとなって禁煙を支えていきましょう。

②たばこを吸いたくならないように、環境を整備する

たばこ、ライター灰皿等の喫煙具は処分し、今まで吸っていた場所を掃除しましょう。

③買い物に行ったとき、禁煙に役立つような小物(ガムや昆布など)を買ってくる。

買い物中は、禁煙グッズを探す視線を忘れずに。特に口寂しさを紛らわすお口に入れるものは、できるだけ口に残るもの、歯ごたえがあるもの、カロリーの低いもの等を選ぶとよいでしょう。

④気分転換ができるよう、外に連れ出す

禁煙する人は意志の強さとは関係なく、脳内の神経伝達物質の影響によって一時的にイライラしたり元気がなくなったりします。できるだけ気分転換を促し、たばこのことを考えない環境を作りましょう。

(厚生労働省ホームページ e-ヘルスネットより抜粋)

2006年4月から禁煙治療の保険診療が開始となりました。喫煙を単なる「習慣」ではなく、依存症としての「疾患」と捉えるようになったのです。主治医の先生にぜひ相談してください。



紙ごみ減量標語応募作品 「資源ごみ 区別選別 エコ始め」川村 育久(大津市)

**今すぐ禁煙しよう！
と思っている方へ**

①禁煙開始日を設定しよう！

まずは禁煙を開始する日を決めます。例えば何かの記念日や1のつく日など、覚えやすい日がいでしょう。休日に本数が多い方は仕事のある日から、逆に職場で多く吸ってしまう方は休日からはじめるとよいでしょう。

②吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

禁煙開始後2～3日をピークに禁煙の離脱症状(禁断症状)が表れます。

【離脱症状の例】

- ・たばこが吸いたい！という欲求
- ・眠気
- ・イライラして落ち着かない
- ・頭痛
- ・からだがだるい

離脱症状のピークを迎えた後は、個人差はありますが、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。また、たばこを吸いたい気持ちは1日中ずっと続くわけではありません。長く続いても3分～5分です。禁煙開始前7日間は、吸いたい気持ちがでてきたらどう対処するかを考え、試してみましょう。

たばこを吸いたくなる場面	代わりになる行動
朝起きてすぐ	すぐに顔を洗う
食事の後	歯磨き
コーヒーと一緒に	コーヒーを紅茶に変える
出勤中の車の中	大声で歌う
仕事の休憩時間	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	深呼吸
アルコールとともに	冷水と一緒に置いておき、吸いたくなったら飲む

このコーナーに関するお問い合わせは、健康推進課まで ☎ (25) 8078

たばこを吸わないで禁煙しよう！