



富山赤十字病院 健診センター



かがやき

第4号

2020年東京五輪にむけた「屋内全面禁煙のタバコ規制」については度々メディアで取り上げられ賛否両論あります。当院でも健康増進のため「病院敷地内全面禁煙」としてありますが、禁煙のお手伝い出来るよう2009年3月より禁煙外来も設置しています。2016年5月の厚生労働省研究班の発表によると受動喫煙による年間死亡数推計値は1万5千人にのぼるとされています。

愛煙家の方！！ 大切なあなたと、あなたの大切な方のために一緒に禁煙にトライしませんか。



機能評価認定施設 第178号

健診からのお知らせ

ご存じですか？フォローアップ健診



健診・人間ドックの結果はいかがでしたか？生活習慣の見直しで予防・改善が可能な検査項目（肥満・高血圧・脂質異常・糖尿病・高尿酸血症・肝機能障害（脂肪肝、アルコール性））で、「C：要経過観察」があった方は、対策を立てられましたか？

富山赤十字病院健診センターでは、病気の早期発見だけではなく、健康増進や病気にならないための予防にも取り組んでいます。「皆様がいきいきとかがやいた健康ライフを送るための健康増進支援」の一つとして、生活習慣が関連する上記の検査項目に対して、健診後3～6か月を目安としたフォローアップ健診（予約制）を行っております。採血（尿）検査を行い、当日検査結果をもとに、生活改善の取り組みを医師または看護師と一緒に振り返り、さらなる対策を立てます。

フォローアップ健診をこれまでに受けていただいた方からは、
・1年後の健診だと生活に気を付けようと思ってもついつい後回しになってしまうけど、3か月後に受けると思うと、生活の目標が立てやすく励みになった。
・生活に気を付けて頑張った結果を数か月後に目に見えてわかったので、続けていこうと思えた。
など、ご自身の健康への取り組みに前向きな言葉をいただいております。

実際、「要経過観察」となった検査値はフォローアップ健診で改善しておられました。



ぜひ、富山赤十字病院健診センターのフォローアップ健診を利用して、攻めのヘルスケアでいきいきとかがやいた健康ライフを過ごしませんか。

健診部医師 仙田聡子

禁煙外来のススメ



富山県オリジナル 禁煙マーク

直接喫煙と受動喫煙による甚大な健康被害が知られるにつれ、喫煙者は年々減少しています。ある研究では、喫煙者の90%が禁煙を希望している、または希望したことがあり、毎年喫煙者の30%が禁煙を試みていると報告されました。それでも、2015年の統計では、成人の20%弱が喫煙している状態です。



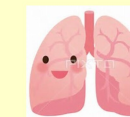
禁煙が難しい、その理由として以下の三つが挙げられています。

- 1) 禁煙後の身体の離脱症状が強い(身体依存)
- 2) ストレスをきっかけに再度吸ってしまう(心理依存)
- 3) 仕事の一区切り、車の中で吸うなど、ある状況や場所で喫煙する(習慣)

禁煙を成功させるには、上記三つに対処する必要があります。

自力で禁煙が難しい方は、禁煙外来をご一考ください。喫煙はニコチン依存症という病気であるという認識から、保険診療で禁煙治療を受けることができます。

タバコと関連する過去の病気や家庭の状況や習慣、禁煙をしようと思った理由など、初回は時間をかけてお話を伺います。喫煙習慣に対抗するため、環境整備を一緒に考えます。離脱症状をかわす方法をお伝えし、必要な方にはお薬で離脱症状が強くないようにします。禁煙開始後1か月から3か月は、ふとしたきっかけで再喫煙を起こすことがあります。これを防ぐには、タバコに対する考え方を振り返り、心の底から「自分とタバコはもう縁が無いのだ」と思うことが必要です。看護師や医師と話し合うことで気持ちのリセットをしていきます。



卒煙時の感想をご紹介します。「禁煙できたなんて夢のようだ」「特別がんばりもしなかったけど、やめられた」「さすがすがすがしい気持ち」

ご興味のある方は、ぜひ外来4ブロックまたは健診センターまでお問い合わせください。
禁煙外来担当医 川原順子

毎日の生活に簡単な運動をプラス1で健康づくり

「健康のためには運動をしたいけど、忙しくてなかなかまとまった時間がとれない」という声を良く聞きます。普段の生活のなかでもちょっとした心がけで良い運動習慣をつくることができます。例えば、下に挙げた運動は、誰もが簡単に毎日取り入れやすいメニューです。毎日継続することで、足腰の筋力UP、体力向上、生活習慣病予防等に効果があります。是非実践してみてください。

歯磨き + つま先立ち



洗顔・うがい + 中腰



歩く + 大腿・早歩き



リハビリテーション科 赤尾健志