



富山赤十字病院 健診センター

かがやき

第5号

平成29年10月29日小雨の降る寒空の中”富山マラソン2017”が行われ1万2850人のランナーが完走しました。富山赤十字病院がゴール地点の富山市富岩運河環水公園に近いためランナーはちょうど

↑↑↑↑こちらの景色をみながらのゴールを迎えたことでしょう。

平成29年厚生労働白書で発表された日本を100人の国に例えた「人口100人でみた日本」によると習慣的に運動をしているのは男性で15.0人、女性11.7人とありました。マラソンとはいかないまでも、人間ドックが生活習慣見直しのきっかけにつながるよう情報発信していきます。



機能評価認定施設
第178号



健診からのお知らせ

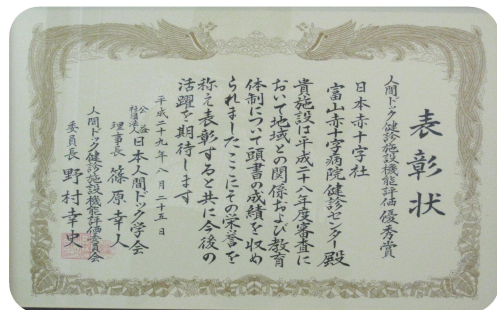
人間ドック健診施設機能評価 優秀賞 を受賞しました

かがやき第3号でお知らせいたしました日本人間ドック学会の人間ドック健診施設機能評価認定におきまして、富山赤十字病院健診センターが優秀賞に選ばれました。

院内イベントや情報誌「かがやき」などを通して地域住民に対して情報提供を行っている点・各職種に対する専門的教育体制が優れている点で評価をいただきました。

当健診センターは、今後も総合病院併設の健診センターとして、診療科と連携して、質の高い健診を提供し、健診センターのスローガンである「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を行う」ために攻めのヘルスケアを進化させていきます。今後も皆様からの声に真摯に耳を傾け、皆様に喜んでいただける健診センターを目指して、スタッフ一層努めてまいります。今後とも当健診センターをよろしくお願いたします。

健診部医師 仙田聡子



第58回日本人間ドック学会学術大会
会員集會内で表彰されました



禁煙 Q & A

保健師 川口理恵



健診センターで禁煙について話を聞いていると、色々な質問を受けます。その中でもよく聞かれる質問を紹介していきます。

Q.今までも禁煙に挑戦してきたけど、何度も失敗しています。今回も失敗する気がしています。
A.禁煙は**経験すればするほど上達**します。禁煙した人の多くは、何回もチャレンジしています。今回は、今までの失敗を踏まえて禁煙に挑戦しましょう。

Q.一度にタバコを止めるか、徐々に止めるか、どちらのほうがいいですか。
A.禁煙に成功した人の多くは、一度にタバコを止めています。徐々に本数を減らすと、ニコチン依存度の強い喫煙者では本数を減らす過程でニコチン離脱症状(ニコチンの作用が切れてイライラしたりすること)がみられ、長い間その症状に苦しむことになります。また、本数が減っても、数本だけ吸い続けている人も多く完全喫煙は難しいです。

Q.意志が弱いので、禁煙できるかどうか不安です。
A.禁煙が難しいのは、**意思が弱いのではなく、ニコチン依存症により禁煙しにくい状態になっているから**です。禁煙の薬を利用すると、ニコチン依存症の症状を抑えて禁煙することができます。

Q.一番楽に禁煙できるのはどんな方法ですか。
A.一番成功率が高いのは、禁煙外来を利用した禁煙です。禁煙外来を5回すべて受診したら、禁煙率は78.5%です。1年後の禁煙継続率は49.1%と、約半数が禁煙継続できています。

禁煙教室 開催日	テーマ	
11月17日(金)	タバコってどんな健康被害があるの? ～あなたのタバコ常飲度チェック～	保健師 清水磨依
12月15日(金)	タバコのいいところ・ダメなところ ～タバコについてみんなで話そう～	保健師 清水磨依
1月19日(金)	「禁煙治療薬」ってどんなもの? ～疑問にお答えします～	薬剤師 蛭谷一彦
2月16日(金)	40代・50代も要注意! ～心筋梗塞・狭心症とタバコの関係って?～	医師 川原順子
3月16日(金)	タバコってどんな健康被害があるの? ～女性とタバコ、受動喫煙について考える～	保健師 清水磨依

みなさんの気になっていたことはありましたか?
聞いてみたいことがあれば、健診センターの看護師にお声をかけください。毎月第3金曜日15時から健診センターで禁煙教室を行っています。質問をしたい方、興味のある方は、こちらにもお越しください。

～食事習慣のクセを見直す～

管理栄養士 中島 麟

なかなか痩せない。食べていないのに太る。1ヵ月で体重1kg増加するためには毎日約200kcalをオーバーすると増加します。これは、ごはん150g(茶碗1杯)、ビール500mlなど、簡単に食べられてしまう量です

太りやすい習慣の例

<p>早食いである</p>	<p>脂っこいものが好き</p>	<p>身の回りに 食べ物を置いている</p>	<p>イライラや心配事で 食べてしまう。</p>	<p>お付き合いで 食べる人が多い</p>
<p>料理が余ると もったいないので 食べてしまう</p>	<p>連休や正月などで 太ってしまう</p>	<p>ビールを よく飲む</p>	<p>夕食が中心</p>	<p>甘いものに 目がない</p>

太りやすい習慣をもう一度見直してみませんか? 日本肥満症診療ガイドライン 食行動質問票1部抜粋