



## 仁淀病院からのお知らせ



### 喫煙の健康影響について

健診部 小原 秀一

- \* 健康寿命（健康で過ごせる寿命）が10年短く、病気の期間が5年長く、寿命が7年短くなります。
- \* 肺がん、喉頭がん、食道がん、口腔がんなど体中にがんができます。
- \* 血圧が上がり、糖尿病は2倍に、心筋梗塞は3倍になります。
- \* くも膜下出血が3～4倍になり、脳梗塞・脳出血も増えます。
- \* COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、ほとんどすべてが喫煙者です。
- \* 妊娠しても胎児の発育障害があり、閉経が早く、不妊が増えます。
- \* うつ病が2倍になり、認知症になり易くなります。
- \* 顔色が悪く、でこぼこの皮膚になり、お化粧ののりが悪くなります。
- \* スモーカーズボイスといって、低くしわがれた声になります。
- \* 歯周病がおこり歯が抜けます。
- \* 受動喫煙の害を周囲に及ぼします。



（日本禁煙学会、きんえんポケットブックより）

### 禁煙したい方へ ～まず知っていただきたいこと～

- \* 喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「治療が必要な慢性の病気」です。
- \* 自分一人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせるほうが「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。
- \* 仁淀病院では、木曜日午後に禁煙外来を行っています。当院ではチャンピックス（飲み薬）は意識消失の副作用があるので、使用していません。ニコチンパッチのみです。

## 地域医療連携室・医療相談室のお知らせ

### ～ボランティアグループ【きずな】の募集について～

仁淀病院 地域医療連携室・医療相談室

地域医療連携室・医療相談室は、地域の窓口としてボランティア事務所の役割も担っています。仁淀病院のボランティアグループ「きずな」は平成20年度に発足し、地域住民、元患者、家族など約15名の会員で、患者さん、清流苑利用者、その方々のご家族の助けになりたいとの思いで活動を続けています。活動していただける方を募集しています。一緒にボランティアをしてみませんか？

■問い合わせ：仁淀病院 地域医療連携室 (代) ☎893-1551



#### ◆活動内容

- \* 病院総合案内
- \* 受診時の援助
- \* コンサートやバザーなど催し物の企画・運営
- \* グリーンボランティア
- \* 院内の生け花 など



バザーの様子です。患者さん、利用者さんにも楽しんでいただけるように、工夫して出店しています。



年末には、バザーの収益で購入したクリスマスツリーを飾ります。また、ミニコンサートや清流苑の納涼祭のお手伝いもしています。