

ベリタス病院 NEWS



2010年10月号(No.1105)

禁煙のチャンスです。

今年10月からのタバコの値上げや公共の場所での喫煙所の減少、さらには家族からまさしく「煙たがられる」こともあったり、喫煙者の中には日ごろからご苦労されている方も多いのではないのでしょうか。財布のみならず健康に対する影響も多大なタバコをできることならやめたいとお考えの方もいらっしゃるかとおもいます。

現在当院では週1回で禁煙外来をひらいています。禁煙に対する動機付けや吸いたくなかった時の対処法などのアドバイスのほか、適応のある方には薬剤の処方も行い禁煙がスムーズにすすむよう手助けしています。

現在禁煙外来ではニコチン貼布薬と内服薬の2種類の薬剤を使用することができます。貼布薬はニコチンを皮膚より吸収させてニコチン切れの症状を緩和させる薬剤です。内服薬は体内でニコチンと同様の作用をし、かつタバコを吸うことで体内に入ってきたニコチンの作用はブロックする（つまりタバコを吸ってもこれまでような満足感が得られなくする）という2つの働きがあります。それぞれの薬剤の特徴もふまえてどちらを使用するかを決めていますので、お話を伺いながらその方に適した治療法と一緒に考えていきます。

禁煙しようと考えられている方はぜひ一度お問い合わせください。
なお禁煙外来が保険適応となるには一定の基準があり、現在の喫煙状況などにより保険適応とならない場合もありますのでご注意ください。

職員の禁煙外来体験記

10月からのタバコ値上げをいい機会に禁煙することにしてみました。既に何度も禁煙を成功させているので、自力でやろうと思いましたが、せっかく禁煙外来があることだし、受診してみることにしました。

まず最初は、「一日何本吸っているか」「何年間吸い続けているか」等のアンケートを記載しました。このアンケートの内容で保険適応かどうか決まるようです。「禁煙する自信は何%ぐらいですか?」という質問があったので自信満々に「15%」と書いておきました。

その後2ページ目で紹介している「マイクロCOモニター」で呼気中の一酸化炭素濃度ををはかり、「禁煙宣言書」に署名します。

当院ではニコチン貼付薬と内服薬の2種類有るようですが、最初の1週間は煙草が吸えるとのことなので「チャンピックス」(写真)という内服薬を選択しました。この薬を飲んでみると、煙草を吸ってもニコチンが吸収されにくくなるようです。写真では分かりにくいですが最初の3日間は0.5mg錠を1錠、4日目からは朝晩2錠、8日目からは1mg錠を2錠と1日ごとの量が分かるようになっています。

1日目、普段は1日1箱吸っていましたが、ニコチンは吸収されないとのことなので安心して1箱半吸いました。

2日目~3日目、相変わらず1日1箱と量は変わりません。そういえば少しタバコの味が変わったような気もしますが吸う量に変化はありません。

4日目、これまで朝起きると毎日煙草を吸っていましたが、昼ごろに今朝煙草を吸っていなかったことに気づきました。効果が出て来たのかも。

5日目~7日目、一応煙草は吸っていますが何となく惰性で吸っている感じであまり吸いたくなくなってきました。3日で一箱しか吸っていません。

8日目、今日から完全に禁煙です。でももったいないので残っているタバコを吸いました。

現在14日目、今のところ時々吸いたくはなるものの禁煙続行中です。人によるかもしれませんが結構効果があるようです。



第112回 医療講演会

日時・場所： 10月28日（木）13：30～15：00
多田公民館
川西市多田院1-5-1

テーマ：「循環器病あれこれ」

講師：ベリタス病院 循環器科部長 辻本充

参加のための予約等は必要ありませんので、どうぞそのままお越しください。
参加費用は無料です。
その他お問い合わせは当院「地域医療連携室」まで

循環器は心臓や血管など血液を循環させることに深く関わる臓器のことであり、循環器病は大きく分けて虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞など）と脳卒中（脳梗塞、脳出血など）があり、日本人の死因の大きな割合を占めます。これらの循環器病とその要因となる生活習慣病について専門医の立場から詳しくお話をし、皆様の健康に対する関心を深める一助になればと考えています。

TEL 072-793-7890(代) FAX 072-793-0900
e-mail ennkei@shinshinkai.jp

マイクロCOモニター



一酸化炭素ガス分析装置「マイクロCOモニター」とは・・・
マイクロCOモニターは、呼吸の呼気中に含まれる一酸化炭素の濃度を検知し、その濃度を測定する装置です。

なぜ？一酸化炭素（CO）の濃度を測定するの？

一酸化炭素濃度を測定することにより、測定当日の一酸化炭素の体内への取り込み状況が喫煙状況を反映します。

なぜ？一酸化炭素（CO）は良くないの？

一酸化炭素はニコチン同様、動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。また、一酸化炭素は酸素の運搬を妨害するため、持久力（スタミナ）や作業効率を低下させます。

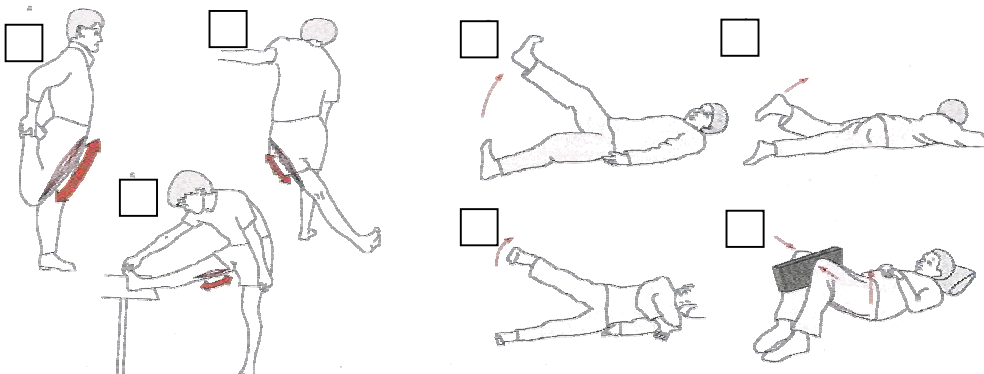
スポーツの秋

厳しい暑さも和らぎ、外で体を動かしやすい季節となってきました。普段運動をされていない方でも、運動会やレクリエーションなどに参加する機会が増えてくる「スポーツの秋」です。イベントに参加するのは楽しく気持ちの良いものですが、その翌日・翌々日くらいから現れる筋肉痛に悩まされた事はないでしょうか。これは遅発性筋痛と呼ばれる状態で、なぜ遅れて症状が現れてくるのかはまだハッキリしていません。しかし予防する方法は少しずつではありますが解明されてきており、今回ご紹介させていただきます。

ポイントは「運動直後の軽い運動」と「血流を良くする事」と考えられています。走ったり跳んだりといった激しい運動を行うと筋肉の中に疲労物質が生産され、これを速やかに排除する事がポイントの一つです。運動の後すぐに安静にすると途端に血流が悪くなってしまい、疲労物質が滞ってしまいます。逆に運動の後、ジョギングや軽めの筋トレを実施すると、激しい運動で生産された疲労物質「乳酸」が、今度は軽い運動のエネルギーとして再利用されるので、疲労回復や筋痛の予防に効果的だと考えられています。もう一つのポイント「血流を良くする事」は、久々に運動を行った後は、シャワーで済まらずに湯船につかる事がおすすめです。お湯につかり筋肉をリラックスさせた状態でストレッチを行ってあげると、血液の循環がより良くなり、疲労物質を筋肉から洗い流してくれると考えられています。

また、水分補給も熱中症の予防のみだけでなく、遅発性筋痛の予防に重要です。運動で多くの汗をかくと、血流量が低下し、血液の運搬機能が低下してしまいます。運動中・運動後にしっかりと水分を補給し血流量を維持する事で、汗や尿から疲労物質を体外へ排出でき、翌日以降に起こる筋痛や疲労の速やかな改善に繋がると考えられます。

これらを行なう事で完全に症状を予防できるとは限りませんが、少しでも予防し楽しくイベントに参加していきましょう。

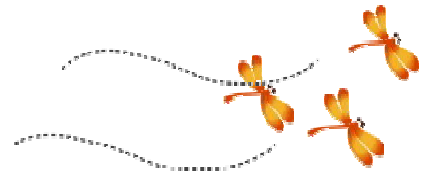


大腿前面のストレッチ
臀部・大腿側面のストレッチ
大腿後面のストレッチ

仰向けで膝を伸ばしたまま脚を持ち上げる。（大腿前面の筋力強化運動）
うつ伏せで膝を曲げる。（大腿後面の筋力強化運動）
横向けに寝た状態で脚を持ち上げる。（お尻の筋肉の強化運動）
膝にクッションを挟んだ状態でお尻を持ち上げる。（大腿前面とお尻の筋肉の強化運動）



栗



秋の実りの代表格、栗。栗ご飯や渋皮煮、お菓子に利用されたりと食べ方はいろいろありますね。今回は秋の味覚、栗の栄養についてご紹介いたします。

主成分は炭水化物

栗の主成分はでんぷん、つまり炭水化物です。栗は種実類に分類されますが、他の種実（ナッツ類）は脂質が多いのに対して、栗は炭水化物を多く含むのが特徴です。いも類や豆類と比較すると、でんぷんの粒子がとてもしっかりと、上品な味わいを生んでいます。



ビタミン・ミネラルが豊富

ビタミンB1は100g中0.26mg（日本栗）と多く含まれています。このビタミンB1は炭水化物の代謝に必要なビタミンで、疲労回復にも役立ちます。また、ビタミンCが多いのも特徴で、栗のビタミンCはでんぷん質に包まれているので、熱による損失はそれほどありません。これらの他に、ビタミンB2、ビタミンB6なども豊富に含まれています。

ミネラルでは、カリウムが多く含まれています。カリウムは高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。また、マグネシウム、鉄、亜鉛などが多く含まれています。

食物繊維が豊富

食物繊維も豊富に含まれ、便秘を改善する効果が期待できます。



渋皮にも栄養成分が！

渋皮には、ポリフェノールの一種であるタンニンが多く含まれています。タンニンには抗酸化作用、抗菌作用があるとして注目されています。

栄養成分（可食部100g当たり）



五訂食品成分表

	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カリウム	マグネシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	g
日本栗・生	164	2.8	0.5	36.9	420	40	0.8	0.21	33	4.2



様々な栄養がある栗ですが、意外と高カロリー。ついつい「あと1つ」と手が出てしまうので食べ過ぎに注意しましょう。また、甘露煮や渋皮煮は多くの砂糖を使います。血糖値が気になる方は、人工甘味料を使用して血糖値の上昇を抑えましょう。

栗（大5粒）のエネルギー比較

生栗 5粒 164kcal
ゆで栗5粒 167kcal
甘露煮5粒 238kcal

ご飯100g（コンビニのおにぎり1個）
168kcal

サーモンと栗の クリームパスタ

【1人前】
703kcal
塩分2.5g



材料(4人分)

スパゲッティ	320g
塩	適宜
鮭の切り身	2切れ
栗甘露煮	8個
《調味料》	
白ワイン	大さじ5
ローリエ	1枚(なくてもよい)
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	1/2個
ブロッコリー	小1株
にんにく	1片
バター	40g
小麦粉	大さじ2
生クリーム	100ml
牛乳	100ml
塩・こしょう	少々
粉チーズ	大さじ3

作り方 下ごしらえ

鮭は骨と皮をとり一口大にする。
玉ねぎは皮をむき、縦に薄切りにする。
ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
ニンニクは縦半分にして芽を取り、薄切りにする。

調理

たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲッティを指定の時間より短めにゆでる。
フライパンに鮭と《調味料》を入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして2~3分蒸し焼きにし、いったん取り出す。
フライパンにバターを熱し、玉ねぎ、ニンニクを薄く色づくくらいまで中火で炒め、塩・こしょう、小麦粉を炒め合わせる。牛乳と生クリームを少しずつ加えながら混ぜ、トロミがついたら、栗と の鮭を戻し入れ、塩・こしょうで味を調える。
にゆで上がったスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、器に盛ってブロッコリーを添え、粉チーズをかける。

生クリームを止めて牛乳のみ200mlにしたり、低脂肪牛乳にかえたりすると、カロリーや脂肪をカットできます！

参考：E・レシピ

時間短縮のため、10月より小児科の予防接種が完全予約制になりました。

予約受付時間 (月)~(金) 9:00~16:00
予約専用ダイヤル 072-793-7814

上記以外の時間帯・番号(窓口も含む)では対応不可です。
2回目・3回目がある予防接種に関しましても上記までお問合せください。

実施日

毎週火曜日 : おたふく・水痘・MR・DPT・DT・日本脳炎・アクトヒブ
毎週木曜日 : 肺炎球菌・BCG

対象年齢外の方は自費になります。それ以外に関してはお問合せください。

病院職員への「お気づかいの品」辞退について

私ども病院職員(医師・看護師・その他スタッフ)は、すべての患者さまにお気づかいなく診療を受けていただくため、患者さまからの贈り物はすべて辞退させていただいております。

私たちには「ご退院時の患者さまのお元気な姿と笑顔」が一番の贈り物です。
皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



1. 人間性のある真心のこもった医療
2. 優秀な医療技術
3. 安定した経営基盤
4. 安全な医療
5. 快適な医療環境

以上、5つのキ・ワ・ドが互いにバランスよく作用しながら地域の皆様に信頼・愛される病院を目指します。

ペリタス病院ニュース

発行 医療法人 晋真会 ペリタス病院 広報委員会
〒666-0125 兵庫県川西市新田 1-2-23
Tel 072-793-7890 Fax 072-792-5771
HPアドレス <http://www.shinshinkai.jp/>
メールアドレス info@shinshinkai.jp

発行責任者 野崎 雅夫
発行日 平成22年10月1日