

こもれび

2015年6月号 Vol.31



みんなで
免疫力アップ大作戦！！

近年話題の「免疫力」。みなさんで免疫力を学んで、免疫力をアップさせ、病気の芽を早いうちに摘んでしましましょう！

第3回 「免疫力を高める食事の習慣10か条」



習慣は毎日の積み重ねです。意識して、楽しい気分で続けましょう！

1. ひとくち30回、噛むように心がける
2. 1食、15分以上かけて食事をする
3. 食べすぎず、食事は腹八分目にする
4. 朝食を抜かず、3食きちんと食べる
5. だらだら食べや間食はしない
6. 食事を楽しんで食べる
7. お酒の飲み過ぎ、タバコは避ける
8. 食事後は少し休憩してから活動する
9. 1日1.5ℓ程度の水分をとる
10. 寝る3時間前には食事を終える



◎ 食事は単独でなく、プラスして相乗効果を
たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの五大栄養素は重要です。しかし、忙しいと、おにぎりや麺類だけの食事となりがちに。そんな時は、野菜ジュースや果物、チーズを1品加えることを心がけると、だいぶ違います。

◎ 早食い、孤食はNG。楽しく食べて健康に
ゆったりとリラックスした食事はストレスをやわらげ、健康にもよいです。また、しっかり噛むことで、唾液の分泌が促され、消化も助け、免疫力を活性化させます！



次回は、「免疫力の上がる入浴方法」を学びましょう。

引用文献：主婦の友社編
最新「免疫力を高めて病気を防ぎ治す知恵とコツ」
石原結實 河出書房新社
イラストでわかる体を温める食べ物＆食べ方

子どもの命を守る「いのちとからだの10か条」

お子様のかけがえのない命やからだは、お子様の家族や先生、時にはお医者さんが守ろうとしてくれますが、お子様自身の努力も必要です。どのようなことに気をつけて日々生活すればいいか、考えるきっかけ作りにお役立て下さい。

いのちとからだの10か条

①いのちとからだはあなたのもの

あなたの体は、「あなた自身のもの」です。自分の命を自分で守るという自覚を持ちましょう。

②食事・すいみん・手洗いー予防が大事

バランスのよい食事や手洗い・うがいはもちろん、予防接種などもきちんと受けましょう。

③からだの変化に気づこうね

「お腹が痛い…」「具合が悪くて不安…」そういった体の変化は自分でしか気付けないもの。気が付いたら大人に相談してみましょう。

④お医者さんには自分で症状を伝えよう

お医者さんにかかった時は、「いつから、どこが、どのように」と自分で症状を説明できるようにしましょう。

⑤わからないことはわかるまで聞いてみよう

もしお医者さんが言っていることがわからなかったら、質問をしてみましょう。

⑥自分がどうしたいかを伝えよう

自分がどうしたいのかを伝えましょう。お医者さんはそれを参考にしてどういう治療をするのか考えてくれます。

⑦治療を受けるときはあなたが主人公

患者になっても、主人公はあなた自身。困った時は一人で悩まず、大人に相談してみましょう。

⑧お薬は約束守って使おうね

薬は量や飲む時間を守らないと害になることも。もし薬を飲んで変な症状が出たら、大人に伝えましょう。

⑨みんな違いがあって当たり前

病気や障がいは、恥ずかしいことでも悪いことでもありません。それも一つの個性だと気付けるとよいですね。

⑩だれのいのちもとても大切

好きな子も苦手な子も誰の命もとても大切。もちろん自分の命も。

子どものころから自分の命や体に関心を持ち、日頃から大切にしてもらいたいことをまとめたのが『いのちとからだの10か条』です。ぜひお子さまと一緒に読んで、日頃からどんなことに気を付ければよいのか親子で考えるきっかけづくりに役立ててみてください。

この10か条を多くの方に知って頂くために、患者図書室にて冊子を無料配布させて頂きます。ご希望の方は、患者図書室受付スタッフにお気軽にお申し出ください。(数量限定)



参考HP：NPO法人「ささえあい医療人権センターCOML」 ベネッセ教育情報サイト

あとがき

こんにちは。受付の大西です。春休み期間中のある日の出来事です。図書室に入ってすぐの所に絵本用の書架を置いているのですが、小さな男の子が、図書室の奥にある相談室前にあったピンクの小さな丸イスをその書架の所まで移動させて、読みたい絵本をどんどん読み始めました。その時気がついたんです。私自身が『絵本の書架の周りは、車イスや歩行器など利用している患者さんの迷惑にならないようにスペースを空けておくもの』と決めつけていたなあと。もちろん、車イス等の患者さんにとってスペースは大切だけれど、子ども達も患者図書室にとって大切な利用者さんで、どういう風にすれば絵本を読みやすいか等、全然考えられてなかったです。改めて置いてみると、そこまでイスはスペースは取っていないこともわかったり、スペースが必要ならイスを移動させたらいいだけ。無意味なようで、そこにある大切さや便利さに、男の子のおかげで気づくことができました。感謝しています。(ちなみに今まで子どもたちは、絵本の書架と大人用のイスを何度も行ったり来たりして、何冊もの絵本を読んでくれていました。)

「私はこれでタバコをやめました」～禁煙したいと思われている方へ～

慢性呼吸器疾患看護認定看護師 寒川晃弓

親子が禁煙を考えているCMをご覧になったことがありますか？数年前からタバコの害についてテレビでも取り上げられ、禁煙が勧められています。タバコが体に悪いことは分かっていますが、なかなかやめられないのが現状です。またせっかく禁煙しても、ちょっとしたことがきっかけとなり再喫煙してしまう場合もあります。それは「ニコチン依存症」という病気だからです。

少しでも皆さんの禁煙のサポートができるよう、禁煙治療についてご紹介します。

1. タバコには、どんな害があるの！？

3大死因であるガン、心疾患、脳血管疾患のすべてにタバコは影響しています。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）や、メタボリックシンドローム、糖尿病の発症リスクも高めてしまいます。子どもへの影響として「受動喫煙」も問題です。

2. 禁煙のメリットってなに？

では、視点を変えて考えてみましょう。禁煙すると、健康面では、咳や痰、息切れなどは改善します。金銭面でも、タバコに使っていたお金を趣味などに使えるようになります！

3. 「禁煙治療（禁煙外来）」のことが知りたいな。。。

GOOD! 少しでも知りたいと思ったら、禁煙の始まりかもしれません。現在、指定の病院の禁煙外来で、健康保険を使って治療が受けられます。自力での禁煙が難しいと思ったら、臆することなく禁煙外来へ行ってみましょう。（※健康保険が適用される禁煙治療を受けるための要件は、主治医にご確認ください）

1) どんなふうに治療がはじまるの？

初回の診察で、アンケートの問診や検査を行い、中毒症状の重症度を判断します。その結果から、治療方針が選ばれ治療がはじまります。

①アンケート問診
ニコチンへの
依存度をチェック

②呼気検査
一酸化炭素の
濃度を測定

一緒に
がんばりましょう！
治療方針決定！

《医療のコトバを学ぼう》

病院で使われる医療の言葉を、わかりやすくご紹介します！

テーマ「COPD（シーオーピーディー）」

ぜん息？肺気腫？
っていう病気かしら？



「慢性閉塞性肺疾患」
です。肺の空気の通り
道が狭くなって、
うまく呼吸でき
なくなってしまう
病気です。

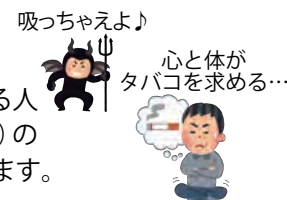


専門的な日本語訳は「慢性閉塞性肺疾患」です。慢性は、症状はあまりひどくないけれど、治りにくく長引いていること、閉塞性とは、肺の空気の通り道が狭くなっているということです。長年にわたる喫煙などで、肺や気管支がつまった状態になり、空気の出し入れがうまくいかず、普通に呼吸ができなくなり息切れなどが起こります。また、この病気は改善せずに、ひたすら進行するおそれのある怖い病気です。喫煙が原因であることが多いので、喫煙習慣を持たないことをおすすめします。

参考文献：病院の言葉をわかりやすく 勁草書房

○そして、タバコへの2つの依存をサポートします！

心理的な依存から、カウンセリングのみで治療をはじめられる人もいれば、ニコチン依存の高い人に対しては、薬（禁煙補助薬）の力を借りて、ニコチン切れのストレスを緩和させていく人もいます。



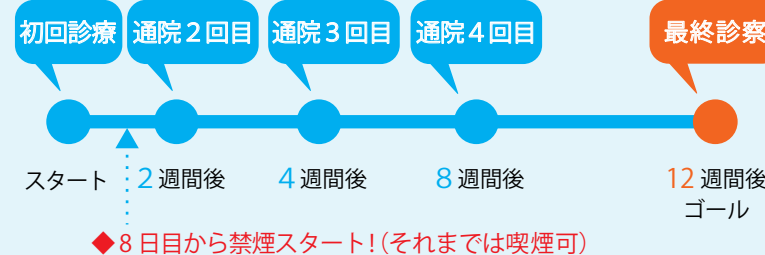
依存	状態	治療方針
心理的な依存	「食後の一服」など、喫煙が生活の一部となり習慣化している状態	医師と看護師がアドバイス
身体的な依存（ニコチン依存）	ニコチンが脳に作用することで依存症を引き起こす、いわゆる薬物依存の状態	離脱症状軽減のため禁煙補助薬を使用

2) 薬（禁煙補助薬）って、どんなものを使うの？

薬は、貼り薬（ニコチネル TTS®）または飲み薬（チャンピックス®）を使用します。

① 貼り薬（ニコチネル TTS®）
ニコチンを喫煙以外の方法で体内に補給することで、離脱症状を軽減し、無理なく禁煙に導く薬です。治療スケジュールは、1日1枚、8週間かけてニコチンのない状態にします。

② 飲み薬（チャンピックス®）
離脱症状（タバコが吸いたい、イライラする）を軽減することと、禁煙中に一服してしまったとしても、「おいしい」といった満足感を感じにくくする薬です。治療スケジュールは、下記のとおりです。



出典：すぐ禁煙.jp

おすすめ BOOK !

・禁煙セラピー らくらく成功日誌 365

イギリスの禁煙活動家アレン・カーによる本です。1日に100本以上タバコを33年間吸い続けたヘビースモーカー。従来の「強い意志（精神力）に頼った禁煙方法」に疑問を感じたアレンが自身の経験をもとに開発したのが「禁煙セラピー」です。我慢するのではなく、吸いたいという気持ちに変化を起こしてくれる本です。

その他
・成功率 80% 女性のための禁煙メソッド
・たばこをやめたい、やめさせたい人の できる！禁煙
・吸いたい気持ちがスッキリ消える リセット禁煙
も、おすすめです！



図書室からのお知らせ

◎ 院内のコンビニで、患者図書室の図書の取り寄せが可能です。

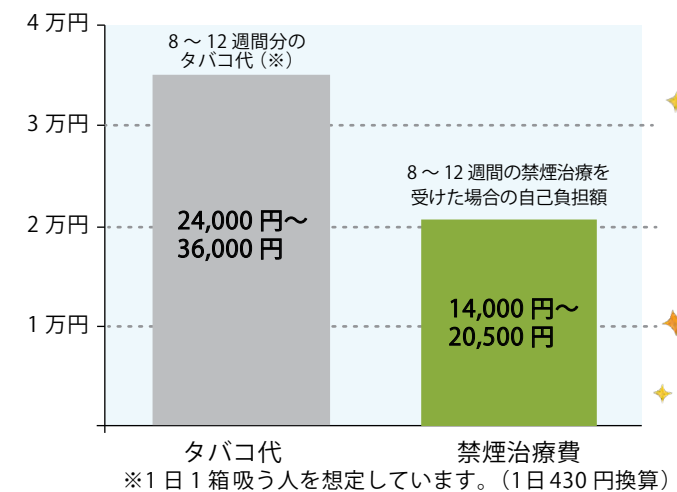


患者図書室内の図書を購入したい時、最寄りの本屋さんだけでなく、当院1階にあるコンビニでも取り寄せをし、購入できます。ご利用下さい。（お取り寄せにお時間を頂きます。）

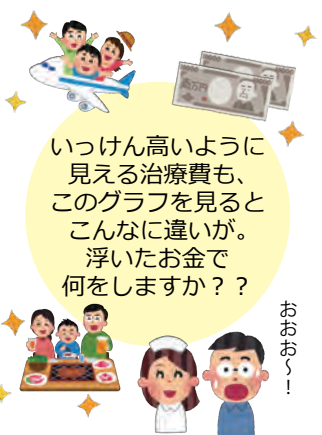
3) 禁煙治療にかかる費用ってどのくらい？

高松赤十字病院での健康保険 3 割負担の場合

- 診察など + 貼り薬（ニコチネル TTS®）… 約 14,100 円（調剤料除く）
- 診察など + 飲み薬（チャンピックス®）… 約 20,650 円（調剤料除く）



どちらの費用も
初診料、初診時保険外
併用療養費込みです



おらせ



高松赤十字病院では、
毎週木曜日の午前中に、禁煙外来を行っています。



■外科外来（本館2階）が窓口となっております。

・「禁煙したいけど…」、「家族に禁煙をさせたい」など、悩まれている方
…木曜日午前中に、外科外来受付スタッフにお気軽にお申し出ください。

・禁煙外来を受診希望で、初めての方
…当日 11 時までに受付をすませて、外科外来までお越しください。

※休診の場合もありますので、ご来院前にご確認ください。
外科（禁煙）外来 ☎087-831-7101（内線 1230）【対応時間：平日 9 時～17 時】

参考 HP：すぐ禁煙.jp ノバルティスファーマ株式会社「いい禁煙」
参考文献：女性のための禁煙メソッド 若杉慎二 マキノ出版

栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.31

★ ヘルシーバイクドチーズケーキ ★

おいしくエネルギー控えめなデザートをご紹介します。
市販のバイクドチーズケーキと比べると、1人分で
約 300kcal 程度もエネルギーダウンできます。
ぜひお試しください♪

〈1人分〉・エネルギー 約 120kcal



=エネルギー 約 80kcal

＜材料（グラタン皿4人分）＞

- ・カッテージチーズ（裏ごしタイプ）：150g
- ・砂糖：30g
- ・全卵：1個
- ・プレーンヨーグルト：50g
- ・グラハムビスケット：20g（4枚）

＜作り方＞

- ①ビスケットをビニール袋に入れてめん棒で細かく砕いておく。
- ②カッテージチーズと砂糖をボールですり混ぜ、溶いた全卵を少しずつ加えながら泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③卵が全体になじみ混ざったら、プレーンヨーグルトを加えなめらかに混ぜ合わせる。
- ④グラタン皿にバター（分量外）を薄く塗り、①をかたく敷きつめ③を流し入れる。
- ⑤170℃に予熱したオーブンで約 25 分焼く。周りに少し焦げ目がついたらでき上がり。



《ポイント》

- ・カッテージチーズが固い場合は電子レンジ弱で1～2分加熱すればやわらかくなります。下準備として室温でやわらかくしておくとういす。
- ・②でカッテージチーズを念入りに混ぜ合わせると口あたりがよく、なめらかな仕上がりになります。
- ・季節のフルーツ等を添えるとより華やかに仕上がります。