

あんず



特集

- 今日から禁煙しよう！
- 夏太りを防ごう！

ミニコラム

★《Dr.たいらこ》今日もいく!!

2013.8
13号

今日から禁煙始めませんか。



タバコが値上がりしましたね。
大体一箱400円、一本20円ですね。



「百害あって一利なし」タバコの害

タバコの煙の中には4000種類の化合物が含まれ、発がん物質は約60種類・発がん促進物質は約200種類にのぼります。

タバコが深く関わる病気として最もよく知られているのは肺がんですが、タバコの煙が直接触れる口の中、喉が最も影響を受けやすく、喉のがんになる確率は突出して高くなっています。また、喫煙は「胃」や「肝臓」などにもがんになるリスクを高めます。その他、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧などの循環器疾患やうつ病、不妊、早産、といった様々な病気に影響が…。家計にも厳しい……まさにタバコは「百害あって一利なし」なのです。

一日1箱で
一ヶ月12,000円
一年144,000円が
結構使ってるな。



タバコの有害物質によって引き起こされる様々な病気には次のようなものがあります

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険性

- 喉頭がん (32.5倍)
- 肺がん (4.5倍)
- 口腔・咽頭がん (3.0倍)
- 膀胱がん (1.6倍)
- 食道がん (2.2倍)
- 胃がん (1.4倍)
- 膵臓がん (1.6倍)
- 肝臓がん (3.1倍)
- 子宮頸がん (1.6倍)

がん以外の疾患

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症)
- 動脈硬化 (下肢の動脈の慢性閉塞症等)
- 大動脈瘤
- 脳血栓
- その他の脳血管障害
- 慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 胃潰瘍
- 十二指腸潰瘍
- 歯周病 (歯槽膿漏等)



日本医師会 たばこの害より



家族へも影響が!?

受動喫煙をご存知ですか？タバコを吸う本人以外がタバコの煙にさらされて吸い込むことを言います。喫煙は、本人ばかりでなく大事な家族の健康にも影響を与えます。長期的な受動喫煙で心臓病・脳卒中・肺がん等様々な病気を発症する危険性が高まります。

あなたのニコチン依存度をチェックしよう!

※はい…1点 いいえ…0点

問1.	決めた本数よりも、ずっと多くを吸ってしまうことがありましたか。
問2.	禁煙や本数を減らそうとチャレンジして、できなかったことがありましたか。
問3.	禁煙したり、本数を減らそうとしたときに、ガマンできずに吸いたくなることがありましたか。
問4.	禁煙したり、本数を減らしたときに、次にあてはまることがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
問5.	問4の症状を和らげるために、またタバコを吸い始めたことがありましたか。
問6.	体調をくずした時に、タバコは良くないと分かっているのに吸ってしまうことがありましたか。
問7.	タバコによって自分に健康問題が起きているにもかかわらず吸ってしまうことがありましたか。
問8.	タバコの影響により精神的問題(神経質になったり不安になる)が起きていると分かっているにもかかわらず、吸ってしまうことがありましたか。
問9.	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。
問10.	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。

合計点数が5点以上でニコチン依存度が高いと判定されます。

禁煙の3つのコツ

- ①禁煙しようと思った理由をあげる。
「家族と自分の健康のため」「孫・子供ができた」「節約のため」などいつでも見える所に貼っておくと効果的です。
- ②喫煙のパターンを知り、タバコと結びついている生活パターンを変える。
「タバコが吸いたくなったらガムを噛む、水を飲む」「喫煙所には近づかない」などタバコを吸うという行動を他の行動に置き換えたり、別のことで気分転換をする。
- ③禁煙仲間をつくってお互い励ましあったり、家族に応援してもらったりする。インターネットを使って禁煙の助言を受ける。
禁煙を宣言し、家族やまわりの方にも協力してもらいましょう。「1本くらい……」はダメです。今までの努力が水の泡です。タバコには1本吸うとまた吸いたくなる物質が含まれています。

結果はいかがでしたか？
ご自分に合った禁煙方法を見つけ、無理のない禁煙を。大切なことは続けることです。



ニコチン依存度が高いと「ニコチン依存症」という病気になり、自力での禁煙は難しく、喫煙者の70%がこれにあたりとされています。適切な治療を受けることで禁煙の成功率は高まります。



夏太りを防いで、健康的に夏を乗り切ろう!

夏本番。猛暑に向けてのメタボ対策には、「きちんと食べて」「しっかり減量」が大切です。暑くなると水分の補給が多くなったり、さっぱりした食べ物が食べなくなったり、時にはキュッと一杯のビールで1日の疲れを癒すなど、食物の内容も変わってきます。

そこで、夏に向けてのワンポイントアドバイスをまとめましたのでご覧ください。

主食としての麺類の摂り方 ---> 1食分の量に気をつけましょう。

ごはん150g (女性の適量)
カロリー：252kcal



ごはん200g (男性の適量)
カロリー：336kcal



1食分のご飯の適量と比較してみましょう!



そうめん 2束 : 1人分
重さ:100g (ゆでると270g)



そうめん1人分(調味料・薬味含む)の
カロリー:約400kcal



干しうどん(乾) 1束 : 1人分
重さ:100g (ゆでると263g)



冷やしうどん1人分(調味料・薬味含む)の
カロリー:約330 kcal



生そば 1玉 : 1人分
重さ:120g (ゆでると228g)



ざるそば1人分(調味料・薬味含む)の
カロリー:約332kcal

野菜やタンパク質の
追加で栄養バランス
が良くなります。



てんぷらはカロリーが高くなります
ので気を付けましょう。

ワンポイントアドバイス

表示のカロリーはおおよそのカロリーです。

麺類はノドごしも良く、消化も良いので食べ過ぎてしまいます。一時的に満腹感を味わえますが、すぐにお腹がすくため、他のものが食べたくなくなります。

また、おかずが無くて食べられるため、栄養のバランスを欠くことがあります。冷奴やゆで卵、サラダやおひたし等、野菜やタンパク質を一緒にとると栄養バランスが良くなります。

清涼飲料水や冷たいデザートなどを摂りすぎていませんか?

清涼飲料水と冷菓のカロリー・・・スティックシュガー何本分?

	野菜ジュース 200ml	缶コーヒー 砂糖入り	100%果汁 200ml	スポーツ飲料 500ml	炭酸飲料 500ml	かき氷	バニラ アイスクリーム
カロリー	34kcal	74kcal	84kcal	130kcal	215kcal	137kcal	374kcal
スティック シュガー何 本分?	3本	6本	7本	11本	18本	11本	

乳脂肪が多く
カロリーが
高いので
要注意!



スティック
シュガー1本
3g (12kcal)

*清涼飲料水・冷菓のエネルギー量を砂糖のエネルギー量に置き換えて表示しています。

ワンポイントアドバイス

ジュースやスポーツ飲料、炭酸飲料の摂りすぎは、エネルギー過剰や中性脂肪、血糖値の上昇につながり、肥満の原因にもなります。

お酒の飲みすぎも、エネルギー過剰につながります。

低い アルコールのエネルギー (適量換算) 高い

ウィスキーダブル 60ml 約140kcal	ワイングラス2杯 240ml 約175kcal	チューハイ 缶1本 (350ml) 約180kcal	焼酎薄めなもので 90ml 約185kcal	日本酒 1合 180ml 約196kcal	ビール中瓶1本 500ml 約220kcal	梅酒ロック 250ml 約390kcal

ワンポイントアドバイス

アルコールには、食欲を増進させる効果があるため飲み過ぎ食べ過ぎには注意しましょう。

当センター職員の「内臓脂肪減少作戦」の取り組み紹介 (積極的支援対象)

当センターでは平成20年度から、特定保健指導の受託機関として、保健指導を実施しています。今年度は、弊社でも12名の職員が「内臓脂肪減少作戦」にチャレンジしています。その内、3名の職員について、今後の「あんず」で結果をご報告させていただきます。

が・ん・ば・り・ま・す! よろしくおねがいします。



日立メディカルセンター看護専門学校



平成25年度入学式



看護学科41回生(44名)

平成25年
4月4日
入学式



准看護学科44回生(44名)

准看護学科交流会

平成25年6月1日(土)フットサルグリーン日立にて、
准看護学科43回生・准看護学科44回生・教員による交流会が行われました。

☆フットサル優勝チーム☆



ゴール!
入ったかな?



たのしいよ!!
チーズ..?

☆ドッチボール優勝チーム☆



ボールには当た
りませぬ..あ



頑張りました。

人間関係論

平成25年5月13日(月)に産業支援センターにて、
人間関係論の授業を行いました。学生同士、交流の時間が持てました。

説明(今から何やるの?)



楽しくグループワーク



真剣に発表



看護学校ってどんなところ?・・・と思ったら

<オープンキャンパス2013>

日時 平成25年 7月 23日(火) 10:00~12:00
平成25年 8月 2日(金) 10:00~12:00
平成25年 10月 29日(火) 14:00~16:00
内容 学校・授業内容・入試概要・校内見学・個別相談

図書室



実習室



情報科学室



平成26年度入学試験日程

【准看護学科】

推薦：平成25年12月12日(木)
一般：平成26年 2月 6日(木)

【看護学科】

推薦：平成25年12月 5日(木)
一般：平成26年 1月16日(木)
学生募集要項は、平成25年7月1日から配布しています。

詳しくは、学校へお問い合わせください。

日立メディカルセンター看護専門学校のホームページをご覧ください。

<http://hitachi-medical-kango.ac.jp>



看護職再就業支援研修受講生募集

未就業中で再就業を希望する看護職(看護師・准看護師)の皆さまへ
看護職場復帰のための再就業支援研修をご用意しました。

総合型研修(Aコース:7日間)

4日間 平成25年9月2日(月) ~ 9月5日(木)
基礎講義と実技
3日間 医療施設の見学実習

医療施設派遣型研修(Bコース:3日間)

3日間 平成25年9月~11月中
医療施設の見学実習

研修費用：Aコース、Bコース共に無料

詳しくは学校へお問い合わせください。

日立メディカルセンター看護専門学校
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10
TEL:0294-59-3200
FAX:0294-24-3201





皆さんこんにちは。本年度より日立メディカルセンターで健診業務を担当している医師の平子(たいらこ)28歳です。記念すべき第1回は、私の健診会場での様子を紹介していきます。とっても汗っかき(笑い)の私は、毎日、2ℓ以上の水分補給を

して健診会場へと飛び回っています。受診される皆さまも、水分・塩分補給そして涼しい場所での休息を心がけてください。健診会場は、私どもの当センターであったり、健診車で皆さまの職場や公民館などにお伺いしております。私達は約15分前後で会場の設営をおこない、身体測定、血圧、視力などの各ブースに分かれ、受診される皆さまに順番に回っていただいております。私もブースのなかに(ひそかに)(笑)控えており、結果についてのお話をしたり、生活習慣病についてアドバイスをして、皆さまへの健康増進・健康意識を高められるように努めております。もちろん日常生活で不安なことや疑問なことがございましたらお気軽に声をかけてください。

あすは、あなたのところへ お伺いします。

かわらご
先日、日立市立河原子小学校2年生の元気な6名が生活科授業の町探検隊としてやってきました。

探検隊は事前調査をしてきた模様で、盛りだくさんの質問をいただいたり、一生懸命メモを取り、健診バスの中を見学してにこにこ笑顔で探検終了となりました。きっと将来私たちと一緒に働く仲間になっていることでしょう(希望)。探検隊の皆さん、お疲れ様でした～(^^)/次回はぜひ、移転した日立駅前にお越しください♡今後とも地域の皆さまのお役に立てれば幸いです。



夏季休業のお知らせ

平成25年8月12日(月)より8月16日(金)まで夏季休日により健診業務を休ませていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承の程よろしく申し上げます。

公益財団法人 日立メディカルセンター
TEL 0294-34-2105
FAX 0294-34-3718
〒316-0004 日立市東多賀町5-1-1
ホームページのご案内
<http://hitachi-medical.or.jp/>

日立メディカルセンター看護専門学校
TEL 0294-59-3200
FAX 0294-24-3201
〒317-0066 日立市高鈴町1-4-10
ホームページのご案内
<http://hitachi-medical-kango.ac.jp/>

個人情報保護について

当センターでは、利用者の皆様により良い健康診断を受けて頂けるように努力を重ねております。「利用者の個人情報」につきましても、正確かつ安全に取り扱い保護管理することが社会的責務と考えております。