

禁煙外来について 副院長 内田 耕

1月から禁煙外来がスタートします。その内容について、簡単に説明させていただきます。喫煙は次のような病気の原因になります。Ⅰ. COPD（肺気腫）、Ⅱ. 脳・心臓疾患、Ⅲ. 悪性腫瘍。Ⅱは、喫煙は血管を狭くするため、脳梗塞や心筋梗塞が起こりやすくなります。Ⅲは、肺癌だけでなく、胃癌、食道癌などがあります。喫煙は多くの病気を起こし、半分の人が生存している割合が、喫煙者のほうが10年短いと言われています。禁煙してもこれらの病気を起こすリスクは無くなりませんが、減らすことは出来ます。

禁煙の手順は、1. 禁煙する日を決める。2. 家族、友人、周囲の人に禁煙することを告げる。3. タバコを吸いたくなった時の対処法を決めておく。4. 家、車、職場にタバコを置かない。5. 禁煙外来の5つです。3には、飴、ガム、昆布、禁煙パイプ、歯磨き、深呼吸、散歩があります。吸いたくなる場所（酒席、コーヒー、運転、パチンコ、麻雀）を避けることも大切です。5は、タバコへの欲求や離脱症状を減らします。具体的には、①ニコチン置換療法（8週間）、②チャンピックス内服（12週間）があります。①にはニコチンパッチとニコチンガムがあり、ニコチンガムは処方箋なしでも薬局で買えます。ニコチンパッチとチャンピックスは健康保険が使えます。禁煙に成功しても、禁煙開始後3ヶ月は再開しやすい期間ですので注意しましょう。もし、禁煙成功後にタバコを吸ってしまっても、あきらめないで下さい。禁煙は何度でもチャレンジ出来ます。

ノロ・インフルエンザウイルス等への予防対策 感染管理室 飯干 雅穂

今シーズンもノロウイルスやインフルエンザウイルスが流行しています。ノロウイルスは接触感染するウイルスで、食べ物を通して感染したり、感染している人の下痢やおう吐物を通して感染したりします。インフルエンザウイルスは飛沫感染するウイルスで、咳やくしゃみを通して感染します。日ごろから、手洗いを励行し、人の多い場所に出かける際には、マスクの着用を徹底することも重要です。インフルエンザウイルスにはワクチンがありますので、ワクチンを接種することもお勧めいたします。

ノロウイルスもインフルエンザウイルスも、ウイルスに感染したからといって、100%感染が発病するわけではありません。人間に備えられた抵抗力により、病気になることを防ぐことができます。日ごろからの健康管理に注意しましょう。特に、年の瀬年始にかけて、忘年会や新年会による暴飲暴食、無理をして過酷な仕事をしたり、日ごろ慣れない大掃除をするなど、疲労がたまることもあります。適度に休憩と栄養をとり、抵抗力を高めましょう。

交通のご案内



つくばエクスプレス「三郷中央駅」より

徒歩 8分

グローバル交通バス

三郷駅行き 幸房西バス停下車
徒歩 1分

JR 武蔵野線「三郷駅」より

無料送迎バス  約7分(およそ30分に1本)

三郷駅南口 ロータリー コンビニエンスストア前付近より

東武バス

(金 52) 金町駅行き 幸房バス停下車
徒歩 3分

グローバル交通バス

新三郷駅行き 幸房西バス停下車
徒歩 1分

毎月 第3水曜日は「健康相談の日」

奇数月 第2, 4土曜日は「糖尿病教室」

当院では、患者さまへのサービス向上および医療安全などを目的とし、昨年8月に事業計画の最大目標でありました電子カルテ・オーダーングシステムを導入いたしました。電子カルテ導入のメリットの具体的なものとしては、

- ・医療の質向上 ⇒
医師・看護師・薬剤師などのスタッフが同じ情報を即座に共有できるようになります。
- ・わかりやすい医療情報の提供 ⇒
検査結果などはグラフ化できるため、患者さまも同じ画面を見ながら、より理解しやすいよう説明できます。
- ・より安全な医療の提供 ⇒
処方した薬剤の量や回数など間違いがないかなどをチェックするシステムがあるため、より安全な医療を提供することができます。
- ・外来待ち時間の軽減 ⇒
検査結果の搬送時間だけでなく、診察終了時に会計のコンピュータにも結果が送られるため、待つ時間を短縮できます。また、入退院時の流れがスムーズになります。

以上のようなシステムを有効活用しながら、

継続的な医療の質向上

【Continuous Quality Improvement】

を図っていきたいと考えております。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

三郷中央総合病院 事務長 田中 直樹

謹
賀
新
年



三郷中央総合病院メディカル通信

2013年1月号

発行 / 医療法人社団愛友会三郷中央総合病院

編集 / 広報委員会

〒341-8526 埼玉県三郷市幸房 745 番地

TEL 048-953-1321 FAX 048-952-7279

<http://mchp.jp/>



A^アQ^クU^アA