

し
ょう
な
ん
メ
ー
ル

Vol. 22
2009年1月号



撮影：宮崎 貴巳子
撮影場所：京都

CONTENTS



- 2P 栄養室より「お雑煮ともち」
- 3P 「そろそろ禁煙しませんか？」
- 5P お知らせ
- 6P 一般外来診療受付時間ご案内

理念



- ◇「生命を安心して預けられる病院」
- ◇「健康と生活を守る病院」

医療法人社団 愛心会 湘南鎌倉総合病院

発行／湘南鎌倉総合病院 〒247-8533 神奈川県鎌倉市山崎1202-1 TEL:0467-46-1717(代) FAX:0467-45-0190



お雑煮ともち



正月を過ぎると、正月太りという言葉を目にします。正月はあまり体を動かさない割には食べる機会が多い為、太ってしまうことが多いです。その太った原因としてよく取り上げられるのがおもちです。実際にお餅のエネルギーは、切り餅2個(110g)で258kcal。これはごはん1膳(女茶碗で1膳 150g)252kcalに匹敵します。(切り餅はメーカーにより若干差があります)ちなみに、メロンパン1個(93g)で341kcal、生ラーメン1玉(120g)で337kcalほどありますので、これらに比べるとおもちは高カロリーとは言いがたいです。さて、このおもちですが、栄養面では体内で効率よくエネルギーを生み出す糖質を多く含んでいます。糖質というのは最も重要なエネルギー源ですが、このもちのでんぷん質糖質は、砂糖や果糖などの甘い糖質に比べるとはるかにヘルシーです。なぜかという、でんぷん質糖質は、消化・吸収が緩やかに進む為、血糖値がゆっくりと上昇し、安定した状態が保てます。もちがゆっくりとエネルギーに変わるといことは、体力を長く温存でき、マラソンなど長く激しい運動をする人のエネルギー補給にはもってこいの食材です。



このもちを使った正月料理としてお雑煮があります。

お雑煮は一年の無事を祈り正月に食べる伝統的な日本料理です。日本各地でお雑煮を食べる風習があります。もちの形やだし、具の種類に至るまで地方や家庭ごとに千差万別です。この餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別の日に食べる「ハレ」の食べ物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をつけて他の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元旦にそのお供え物をお下がりとして頂くのがお雑煮です。

確かにもちを4個も食べれば、いつもの食事よりは食べている為、正月太りの原因の一つといえますが、こういった日本伝統の食事はやはり残していきたい食習慣ですので、食べ過ぎに気をつけ、正月だからといって家でごろごろしすぎないように外に体を動かして正月太りを解消しましょう。



そろそろ禁煙しませんか？

はじめに

禁煙したいけれど、なかなか禁煙出来ない。そういった方々が沢山いらっしゃいます。今回禁煙できないメカニズムや、禁煙に役立つ具体的な方法を質問形式にて説明してみます。

Q 1 どうして禁煙出来ないのでしょうか？

A 1 タバコにはニコチンが含まれていて中毒になっているからです。タバコを吸い、少し時間が経つと、また吸いたくなってきました。吸いたくて吸っていると言うよりも、ニコチンという依存性薬物の作用により、タバコに吸わされていると言うのが現実です。

Q 2 このままタバコを吸っていて大丈夫でしょうか？

A 2 タバコにはニコチン以外にたくさんの有害物質が含まれています。COPDと言った肺病から、肺癌を始とする癌の原因となります。まだそういった病気になっていないから禁煙する必要がないと考え、吸っている方が多くいます。タバコを吸ってしまっていること自体が中毒症という病気ですから、一日も早く禁煙した方が良いでしょう。病気になってからでは遅いのです。

Q 3 タバコにはストレス解消する良い効果が無いのでしょうか？

A 3 確かに、タバコを吸うとスッキリと感じる方がいらっしゃいます。けれどもそれはタバコ切れのイライラ感を減少させているだけなのです。タバコを吸わない人には無いストレスを解消させているだけなのです。タバコを吸わない人の方がストレスは少ないのです。タバコを吸う人は、タバコを止めると、ストレスが増え、余計にストレスになるので、吸い続けると言いますが、本当は逆なのです。

Q 4 最近喫煙出来る場所が減ってきています。過剰に毛嫌いされ、喫煙権の侵害ではないでしょうか？

A 4 タバコを吸って良い場所で、タバコを楽しまれるのは個人の自由です。ただし、病院などの公共施設の周辺での喫煙、道路を歩きながらの喫煙、自動車を運転しながらの喫煙は、他人への受動喫煙の拡大や、注意力が散漫になる危険行為となります。良識あるマナーをお願いします。またタバコのポイ捨ては近隣の河川の汚染の主原因として社会問題となっています。ダイオキシンで汚染された魚を食べることで、タバコを吸わない人達までも健康被害の影響にあります。

Q 5 最近頑張ってタバコの本数を減らしているのですが、それって良くないのですか？

A 5 そうです。かえって良くないと言われていました。タバコの本数を減らしても、体に吸収されるニコチンの量は減っていないのです。本数を減らした分、深くしっかりと、大事に吸い込みますので、ニコチン以外の有害物質がより多く吸収されていることとなります。そして、我慢して本数を減らしているのです。一本一本を大事に吸い、より禁煙しづらくなることが多いのです。

Q 6 禁煙外来に保険が使えますか？

A 6 保険が使える医療機関が増えてきていますが、全ての人に使えるとは限りません。保険がきく条件がいくつかあり、それに合わなければ、保険ではなく、自費診療となります。自費診療では、費用が高くなってしまいますが、保険の制約がなく、受診回数、使用薬剤など自由に行えますので、躊躇せず1日も早く相談して下さい。日本では諸外国に比べ安いタバコですが、長年吸い続け、随分の費用となっているかもしれません。少し高くなっても、禁煙する方が、タバコ代だけではなく、それに合併する健康被害に対する医療費なども節約出来ます。

Q 7 禁煙するにはどうすれば良いのでしょうか？

A 7 禁煙した場合の辛さを緩和する薬剤が、薬局、薬店にて販売されています。それ程喫煙期間が長くなく、本数も多くない方であれば、まずそういった薬剤を使用してみるのも良いでしょう。また医療機関では、市販の薬剤よりも容量が大きく、処方箋薬剤も用意されています。市販の薬剤で上手く行かなかった方、随分喫煙年数、本数が多い方は医療機関にて相談して下さい。

Q 8 禁煙を何回もチャレンジしてみるのですが、意志が弱くて続かないのですが。

A 8 禁煙が続かないのは意志が弱いからではありません。タバコに対する心の依存症だからです。タバコからメリットを受けていると感じていて、止められないようになってきているからです。タバコを吸わない人は、タバコ自体好きではなく、吸わないことに辛さ、辛抱はありません。逆にタバコを吸う人はタバコ無しでは居られない中毒になっていますので、自分の意志で吸っているのではなく、機械的に吸ってしまいますし、タバコに吸わされているのです。強い意志で吸っているとさえ言えます。タバコを吸わないように我慢しているようでは、お酒の席などで、つい吸ってしまい、喫煙生活に逆戻りしてしまいかねません。早くタバコを嫌いになり、止めたいと思えるようになって下さい。

Q 9 タバコを我慢しないで、どうやって禁煙するのですか？

A 9 「タバコには中毒作用があり、それが止められない原因だ。」「早く止めて、吸わなかった自分に戻ろう。」「吸わない方が、スッキリして、目覚めも良い！」「もっと早く止めれば良かった。今までのタバコは本当に無駄だったな。」などと禁煙することが前向きで、脳に心地よい印象が増えれば増える程、禁煙が成功したと言えるでしょう。我慢ではなく、今までとは違う発想の転換が必要なのです。タバコを止めて、イライラした場合、どうぞそのイライラを体感して下さい。それはニコチンが体から抜けて行っている証拠でもあります。紛らわすのであれば、タバコ以外の何かで解消するようにして下さい。そこでまた吸っているようでは、台無しです。

Q 10 禁煙するメリットはありますか？

A 10 タバコには沢山の有害物質が含まれています。それらを吸引することで、中毒症や全身の疾患の発生の原因となります。また喫煙者のみならずタバコの煙により受動喫煙という健康被害を広めているとさえ言われています。タバコを止めることは、個人の病気予防といった側面だけではなく、社会全体のメリットでもあるのです。



おわりに

世界的に喫煙率が低下し、それにともない肺癌発生率が低下してきているという事実があります。わざわざお金出して、あんな臭い有害な煙を吸引していないで、一日も早くタバコを吸わなかった元の生活に戻りませんか？もうそろそろ禁煙しませんか？

健康管理センター 酒井 規



Shonan Kamakura General Hospital

年末のお知らせ

そろそろ今年も終盤にさしかかってまいりました。
今年の年末運営についてご案内いたします。



年内通常運営は12月30日の午後0時までとなっております。

12時を過ぎますと、以降は救急内科、救急外科、救急小児科の救急対応となります。

年始の運営は1月5日からとなっております。

4日までは救急内科、救急外科、救急小児科の救急体制での対応となります。



ますます寒くなってきておりますが、新年に向け、体調にはお気を付けてください。

院内クリスマス装飾

実施中!



12月に入り、年末の色も濃くなってまいりました。
この時期になってきますと、街も建物も華やかな電飾などで装飾され始め、年末最大のイベント「クリスマス」カラーに染まってきます。



当院でもクリスマスの時期は、昨年より一階の外来フロアにも、クリスマスの装飾を行っています。今年も12月に入り、装飾を致しました。

装飾は僅かではございますが、季節やイベント等を感じて頂ければと思っております。



一般外来診療受付時間ご案内

	午前診察受付	午後診察受付	夕方診察受付
受付時間	7:30 ~ 12:00	12:30 ~	16:45 ~ 19:00
総合内科	月~土曜日	×	月~金曜日 <small>土曜日は救急内科です</small>
外科	月~土曜日	月~金曜日 15:00まで	月~土曜日
循環器科	月~土曜日	×	×
小児科	月~土曜日	×	月~土曜日
整形外科	月~水・金・土曜日 <small>木曜日は手術日</small>	×	火・金曜日
眼科	月~土曜日	×	×
泌尿器科	月~土曜日	水曜日 15:00まで	×
耳鼻咽喉科	月~土曜日 <small>※土曜日の特診日は休診です</small>	水・金曜日 16:00まで	×
皮膚科	月~金曜日 <small>土曜日は休診です</small>	火曜日 16:00まで	×
形成外科	月~土曜日 11:00まで	火曜日 15:30まで	月・水曜日
脳神経外科	月・火・木~土曜日 <small>水曜日は休診です</small>	×	×
産婦人科	月~土曜日 <small>予約制です、電話でお問い合わせください。また、火・水曜日と金曜の午前は手術日です。</small>		
心療内科	×	木曜日のみ 16:00まで	×

年末は12月30日午後0時より、翌年1月4日まで救急体制です。

※年始は1月5日より通常体制に戻ります。ご注意ください。

日曜・祝日は救急体制となります。また、救急は24時間対応しております。
2科受付される場合は11:00まで、3科以上になりますと10:30までの受付となります。また、健康診断の受付は11:00までとなっております。

※それぞれの受付開始時間の15分前に、整理券をお配りしております。
また、土曜日の午後の受付は受付1・2で行いますのでお声掛けください。

耳鼻咽喉科は、土曜日に特診日があり、その日は休診日となります。特診日は月によって変わりますのでお問い合わせください。

内科専門外来・呼吸器内科・心臓血管外科・脳卒中診療科・禁煙支援外来は予約制になります。紹介状などお持ちの方は、まずお電話にてお問い合わせください。

また、その日の担当医等、詳しい内容は病院にて「外来診療のご案内」を配布しております。

