



院 是

すべては患者さんのために

# 小春日和

南東北春日リハビリテーション病院  
介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーションケアセンター

こはるびより

発行  
2012年9月

## 第94号

### 家庭の医学

#### 禁煙外来について

タバコの煙を紫煙と言います。奥ゆかしく素敵なイメージですね。しかし現代社会では禁煙ブームがやって来て喫煙者を取り巻く状況は大きな転機を迎えています。

職場や公共施設では喫煙場所が戸外であったりします。また外食に出かけても喫煙席が設置されていなかったりと、喫煙者にとっては悲壮感を感じることもあります。煙草をやめることができたらと考える方も多いでしょう。このような中で人氣急上昇の外來が喫煙外來です。御家族や職場の方々の温かな励ましとご協力を強い味方に、是非禁煙にチャレンジしては如何ですか。すぐ大変で苦痛だと想像してはいませんか？肩の力を抜いて、「とりかえず」で第一歩を進めましょう。禁煙治療は一定の条件を満たした方ならどんなでも受けられます。

#### 禁煙するとどうなるの？

喫煙は、脳内のホルモンに關係しています。禁煙開始後は一時的にドーパミン、セロトニンといったホルモンが減少します。・ドーパミン…幸せを感じるこ  
とができるホルモン  
・セロトニン…興奮を抑えたり、不安に対抗するホルモン  
禁煙すると一時的に、意志の強さは無關係にホルモンによって幸せを感じることができず、興奮したり不安を感じたりします。しかし禁煙開始後2週

#### 禁煙外来って どんなことなの？

間程度で通常は元に戻ります。

□ 最初、問診票に記入し説明資料、禁煙日記用紙をお渡しします。

□ 禁煙日記は禁煙外來受診の度に持参します)

□ 診察前に、呼吸一酸化炭素濃度を測定します。

□ 診察(禁煙実行、継続に向けてのアドバイス、禁煙補助薬の処方)

#### 禁煙の治療薬

【貼付薬】ニコチンパッチ

□ 当院で禁煙外來の医師が処方します。

□ 毎日1枚皮膚に貼ります。貼る場所は腕、おなか、背中などで毎日貼る場所を変えます。

□ 皮膚からニコチンが吸収されます。

□ 一定期間をおきながら、貼付薬のサイズの大きいものから小さいものに切り替えて使用するのが標準的な使用方法です。

【内服薬】チャンピックス

□ 当院で禁煙外來医師が処方します。

□ 1日2回12週間経口内服します。

□ 健康保険が使えます。

□ ニコチンを含まない内服薬です。

□ 禁煙時の離脱症状だけでなく喫煙による満足感も抑制します。

【ガム】ニコチンガム

□ 薬局薬店で購入できます。

□ タバコを吸いたくなった時に、1回1個をゆつくり間を置きながら噛みます。

□ □の中の粘膜からニコチンを吸収させます。

当院の禁煙外來では、医師の診察の際にニコチンパッチかチャンピックスのいずれかを選択薬として治療が開始されます。

#### 体重管理…禁煙すると太る？

禁煙すると基礎代謝が低下するため、体重が2kg〜4kg程度増加する場合があります。

また口さみしくなったりして体重増加が助長されることがあります。一度増えた体重は長期間禁煙継続していると元に戻ることが多いといわれていますが、食べ過ぎには注意が必

要です。

#### 禁煙してどんな 良いことがありましたか？

【体調】

□ 咳、痰が少なくなった。

□ 疲れにくくなった。

【ストレス】

□ タバコを吸う場所を探さなくてよくなった。

□ タバコを吸わない人に気を遣わなくてよくなった。

□ すがすがしい気持ちになった。

【その他】

□ ご飯が以前より美味しい。

□ 肌の調子が良くなった。

□ お金が貯まった。

□ 部屋が臭くなくなりました。

□ 家族と一緒に喜んだ。

#### 禁煙のためのポイント

タバコを吸いたいくという気持ちの長さは、続いても3〜5分です。禁煙のコツは、吸いたくなった時に喫煙以外のほかの3〜5分で行動を事前に考えておくことです。

禁煙を成功させるには、お薬だけでなく、生活習慣やタバコに対する認識を見直す必要もあります。禁煙外來にどうぞおいで下さい。

#### 今月の目次

1 ページ 家庭の医学

2 ページ イベントニュース・ご案内

3 ページ 介護教室

4 ページ 編集後記

# イベントニュース

## 病院通所にてかき氷

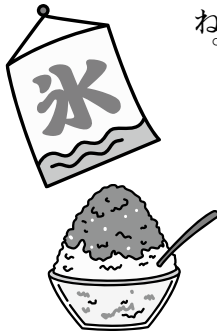
8月8日(水) 夏といえば…水!!! ということで、病院通所にてかき氷の行事を行いました。本格的なかき氷器で作ったかき氷は皆さんに好評でした。イチゴにメロンにブルーハワイのシロップやトッピングにマンゴー、小豆、パイナップルと好きなものを選んで、様々な味を



楽しませてもらいました。中には全種類をかけてのせるといいます。冷たい!おいしい!と



夏らしさを感じた日になりました。利用者も職員も一緒に楽しめたかき氷…また行いたいですね。



## 市民健康教室のお知らせ

地域の皆さんを対象とした市民健康教室を開催します。参加希望の方は会場までご案内しますので、当日受付にてお声をかけください。たくさんの皆さんのご参加をお待ちしております。参加費は無料です。



日時●平成24年10月18日(木)

テーマ●「メタボリック  
シンドロームについて」

講師●樋口 健 弥 先生

その他●健康チェック

- 骨密度 ○血管年齢
- 血圧 ○体脂肪測定

※テーマが変更になる場合があります。ご了承ください。

## 老健でビアガーデン!!



7月25日(水)に施設レクリエーションとして、2階機能訓練室にて2階入居者さんを対象にした、ビアガーデンが開催されました。雨天の為、当初予定のペランダでの開催が出来ませんでした。数多くの方が夏の風物詩を味わおうと機能訓練室に集まりました。

ビアガーデンでは、ビールや梅酒をはじめとする様々な飲み物や、栄養士さんの作る焼き鳥、お好み焼き、枝豆、豚キムチ、焼きおにぎりなどが振舞われました。

サプライズの職員によるよさこい演舞披露もあり、美味しいお酒と出来立てのおつまみを片手に感動の涙を流す入居者さんもおられました。宴会が終わり、皆さんの「元気に」なったら一緒に踊りたい。」と楽しんで頂けた宴会となりました。



## ペランダに 赤いトマトが実りました!

今年4月に植えたトマトの苗がどんどん大きくなり、真っ赤な赤い実がたくさんできました。利用者さんと小さなジョウロやコップを使い、毎日水遣りをして成長を楽しみにしていたので、トマトが次々と赤くなるにつれ喜びも大きくなりました。

夏は暑いからおいしいねとお話されていました。また毎年夏にトマトを作っていたことを思い出しました。夏にしか食べられない旬のものを食べ、季節を感じる事ができました。トマトのように夏の暑さに負けず、元気に過ごして行きたいと思えます。



夏は暑いからおいしいねとお話されていました。また毎年夏にトマトを作っていたことを思い出しました。夏にしか食べられない旬のものを食べ、季節を感じる事ができました。トマトのように夏の暑さに負けず、元気に過ごして行きたいと思えます。



# 「やっぱり我家はいいない!」～在宅復帰支援型老健施設の取り組み～

平成24年度介護報酬改定において、①在宅復帰型の施設として機能強化する観点と、②医療ニーズの高い利用者または専門医療を必要とする認知症高齢者の受け入れを促進する観点から、機能に応じた報酬体系の見直しが行われました。

当施設においては様々な算定要件を満たし、6月より介護保険施設サービス費 I（在宅強化型）が算定されることとなりました。

<在宅復帰状況>

	4月	5月	6月	7月	合計
退所者数	16	17	7	8	48
自宅	11	13	4	7	35
認知症高齢者グループホーム	1	0	0	0	1
介護付有料老人ホーム等	0	1	0	0	1
介護老人保健施設	0	0	0	1	1
特別養護老人ホーム	1	0	0	0	1
医療機関	3	3	3	0	9
その他	0	0	0	0	0
在宅復帰率	75.0%	82.4%	57.1%	87.5%	77.1%

要介護度に関わらずどんな方も“住み慣れた我が家で暮らしたい”との思いは変わらず、それを実現できるよう支援するのが、介護老人保健施設の役割と考えています。常に自立支援の視点に立ち、本人の能力を最大限に発揮できるよう医師、看護師、理学療法士、作業療法士、介護士、栄養士、支援相談員、ケアマネらが一つとなってチームアプローチを行い、また、居宅ケアマネさんや地域の力をお借りしながら、本人、ご家族の不安が安心へと変わり、今後も地域の中で、そして温かい家族に見守られ生き生きと生活できるよう施設全体で在宅d復帰に向けて取り組んでいきたいと思ひます。

## リハビリコーナー

### 『脱水症と水分摂取』

高齢者には脱水症が多いことはご存知でしょうか？軽症ではのどが渇く、肌が乾燥するといった症状程度ですが、重症になると意識が朦朧としたり、悪心・嘔吐が見られることもあります。

高齢者の方に脱水症が起こりやすい理由には以下のものがあります。

- ・細胞自体が老衰し、細胞の水分が減っている
- ・代謝機能が低下している
- ・のどが渇いていることに気づきにくくなり、水分摂取量が減少している
- ・腎機能の低下により、頻尿になりやすい
- ・基礎的な体力が低下しているため、抵抗力が低い

脱水症の際には水の外に塩分（電解質）も同時に失われ、動作は緩慢になってしまいます。このような身体状態ではいくらリハビリを行っても、疲労の

みが蓄積してしまいます。これではリハビリの成果が小さくなってしまいます。

可能であればスポーツ飲料を摂取することが望ましいです。「トイレに行くことが多くなっちゃうから…」とは言わず、水分摂取し、良い身体状態でリハビリを実施していきましょう。

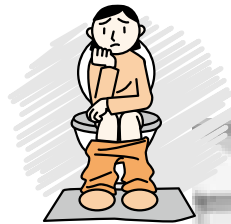
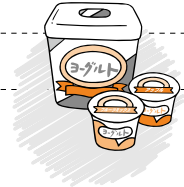


リハデイ石川  
便り

# 第3回 健康教室

8月2日(木)にリハデイ石川で健康教室を開催しました。

今回のテーマは「便秘」ということで、症状を起こす原因やその対策法、便秘予防の栄養素についての講演を開きました。講師として(株)クリニコの横尾様が来所され、実践としてヨーグルトの中にビフィズ菌を増やす粉を入れて参加者に食べて頂くことを行いました。来所された皆様も今後の予防として気をつけて過ごして頂ければと思います。



## ■ 外来診察担当医表 (予定) 4月より眼科が当面の間休診となります。

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科 消化器科/循環器科/呼吸器科	午前8:30~12:30	大越 透	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30~ 4:30	大越 透	大越 透	大越 透	樋口 健弥	大越 透	後藤 恒夫
脳神経外科	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30~ 4:30						後藤 恒夫
形成外科・皮膚科	午後1:30~ 4:00			北原 正樹			
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法 言語聴覚療法)</small>	午前8:30~12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

**禁煙治療を  
行っています**

**皮膚科の診療を  
行っています**

- 健診** ● 一般健診 ● 人間ドック ● 胃がん検診 ● 内視鏡検査  
● 協会けんぽ健診(旧政府管掌) <生活習慣病・予防健診>

## 編集 後記

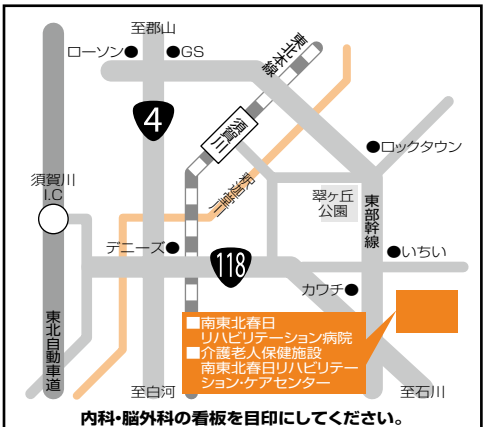
先日、お盆の頃仕事帰りに各家の入り口で迎え火を焚く姿をみつつ帰宅しました。しかし、自宅の近辺では夕立だったらしく、庭も道路もびしょ濡れ。暗くなってからようやく少し焚いて終わりでした。近年流行りのゲリラ豪雨でしょわか。迎え火を探す御先祖も苦笑しながら、どこかで雨宿りをしていたかもしれません。それらの水害に加えて、さらには連日の猛暑。夜は涼しくなってきましたが、まだまだ暑い日が続きます。日中は水分補給と、休憩を適度にとって、暑い時期を乗り越えましょう。

**■ 発行/医療法人社団 三成会**

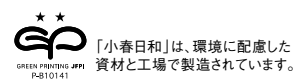
南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299  
 介護老人保健施設 南東北春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279  
 南東北春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297  
 南東北春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278  
 通所介護事業所 南東北春日リハデイ石川 TEL.0247-56-3711

所在地: 福島県須賀川市南上町123-1 <http://www.kasuga-rehabili.com>

**■ 印刷/石井電算印刷株式会社** 南東北 春日



個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真は、本人の承諾を得て掲載しております。



「小春日和」は、責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。

