

～禁煙外来のすすめ～ 禁煙外来再開しました



現在、日本では約1,900万人の喫煙者がいます。成人男性の約30%が喫煙者、女性では約8%です。毎年13万人が喫煙によって、また、約1万5千人が受動喫煙によって過剰に死亡し、喫煙による医療費等の総損失額は実に4兆3,000億円にもなります。タバコによる税収を含めた総収入はその半分にすぎません。

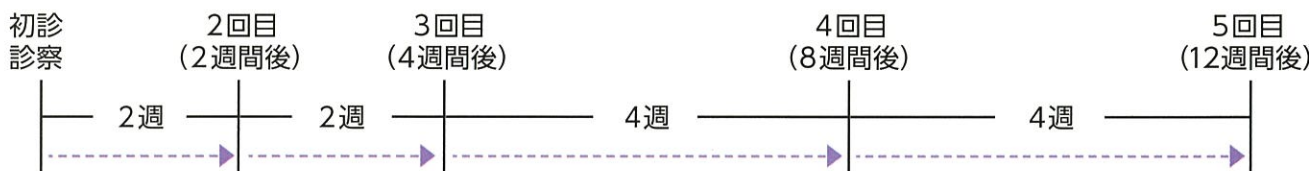
禁煙対策が遅れていた日本でも、受動喫煙防止を定めた2003年の健康増進法(第25条)、2005年の世界保健機関(WHO)たばこ規制枠組条約(FCTC)、喫煙関連疾患を扱う9つの医・歯学会が合同で作成した「禁煙ガイドライン」と、国ならびに学会の喫煙問題に対する取り組みが本格化。遂に2006年からは「喫煙は病気、喫煙者は患者」という考えのもと、保険適応による禁煙治療が可能になりました。

喫煙者の多くは禁煙を趣味・嗜好ととらえ、「喫煙は病気」という認識は薄いようです。しかし、喫煙はやめようとしてもやめられない「強い依存症」で、喫煙者はタバコを吸い続け、心臓病・肺がん・歯周病など様々な病気にかかります。喫煙は高血圧症・糖尿病などと同じ生活習慣病の一つなのです。(日本循環器学会 禁煙パスポートから抜粋)

おおみや診療所では、今年度から禁煙外来を再開しました。今すぐに禁煙したいと思うあなたへ、禁煙成功の最も近道は禁煙外来に通うことです。禁煙外来では、医師や看護師からの専門的なアドバイスとともに、お薬を使って禁煙していきます。楽に確実に禁煙できる1番の方法です。お申し込み・お問い合わせはお電話でお願いいたします。



禁煙外来のスケジュール(12週間に5回の治療スケジュールです)



「予防接種・健康診断のご予約を検討されている方へ」

窓口・お電話でのご予約は、午前中は大変混み合うため、午後14:00以降が比較のお待たせせずご案内が可能です。

お願い

新型コロナウイルス感染症等の感染予防のため、必ずご自宅で事前に検温を行い、ご来院ください。また、体調が悪い場合や発熱等の風邪症状がある場合は、事前にご連絡下さい。当日に予約外で受診を希望される方も事前にご連絡下さい。

おおみや診療所

〒331-0047 さいたま市西区指扇1100-2

☎048-624-0238

おおみや診療所のホームページはこちら

<https://www.oomiya.info/>



おおみやケアセンター ☎048-620-2236

〒331-0047 さいたま市西区指扇1070

<https://www.mcp-saitama-kaigo.com/office/omiya/index.php>

ケアセンターかもがわ ☎048-778-5030・5035

〒362-0076 上尾市弁財1-6-1 第2ふじみハイツ1F

<https://www.mcp-saitama-kaigo.com/office/kamogawa/>

おおみや診療所6月スケジュール

8日 9:00~11:00 グリーンボランティア

17日 12:00~13:00 フードパントリー (食品・食材の無料配布会)

12・26日 10:00~12:00 健診ボランティア

26日 14:00~16:00 無料法律相談会 (事前予約制)

熱中症予防5つのポイント

1 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も、高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

2 暑くなる日は要注意

熱中症は、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。

3 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに!

4 「おかしい!?!」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



埼玉県ホームページより抜粋

無料健康相談・無料低額診療相談など お気軽になんでもご相談ください。

看護師による無料健康相談はいつでも受け付けております。「身体が辛いけどお金がなくて病院にいけない」そんな方がそばにいたら、ご紹介ください。おおみや診療所では無料低額診療相談もお受けします。他にも健康診断の結果や健康管理に関する相談、介護に関する相談もどうぞ。ケアマネジャーや介護士も対応します。ご希望の方は事前にお電話いただけると助かります。

担当:おおみや診療所 看護長 菅原

個別送迎のご案内

ご自宅までお迎えに伺います。

- ①お体が不自由な方、ご高齢で一人で通院が困難な方。
 - ②送迎範囲は、おおむね4キロ、20分の範囲です。
 - ③お迎え時間 午前10時15分~11時15分
- ※詳しくは職員にお尋ねください。



虹の箱から

今月の投書は
ありませんでした。



引き続き、ご意見・ご要望等ありましたらご記入下さい。

【6月】おおみや診療所 診療体制案内

★マークは女性医師・栄養士です

曜日	月	火	水	木	金	土
午前(8:30~11:30)	山田 吉本	山田 吉本	山田 吉本	岡村 松本(光) (第2・4)	山田 青木	内科担当 (輪番)
午後(14:30~16:00)			山田	本田	平田	
夜間(17:00~19:30)		山田 (第2・3・4) 近藤 (第1)			平田	
胃カメラ(午前)			高橋(裕)★	本田	澤田	担当医 (第1・3)
訪問診療	山田	吉本	吉本	岡村		
栄養相談	杉江★ (第1・3)					

休診情報

- 6月6日 近藤医師 休診
- 6月30日 山田医師 休診

※医師体制の都合により休診の場合もありますので確認下さい。

禁煙外来

5月から再開しました。

交通 アクセス

おおみや診療所・おおみやケアセンター

JR大宮駅西口4番バス停より「西遊馬」行き、もしくは「川越グリーンパーク」行きに乗りし約20分、「新屋敷」バス停下車徒歩3分。

ケアセンター かもがわ

JR上尾駅西口より「西上尾第一団地」行きもしくは「西上尾車庫」行きに乗りし約10分、「柏座下」バス停下車徒歩2分