



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成30年 10月
第34巻 秋号

医療法人信英会 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://kaiinhp.fmed.jp/shimatani/>
メール shimatani@fmed.jp



禁煙応援団!

**タバコが体に悪いことは… 言われなくてもわかっているのですが…
でも、タバコを止めるのは難しい**

ある調査によると、禁煙者のうち絶対に禁煙しないと言う人は全体の9%のみで、90%以上の喫煙者は「きっかけがあれば禁煙するかも」となっています。

別の調査では多くの喫煙者がタバコの悪影響を心配し、できれば禁煙したいと考えているそうです。ただ実際、喫煙者の6割が過去に禁煙を試みっていますが、禁煙するとイライラする、太るから、などで禁煙は難しいと感じておられるようです。



そんな時の禁煙応援団が、「禁煙外来」です!

禁煙外来では、医師、看護師などが禁煙を希望される皆さんのお話を伺い、必要なサポートを行います。おおむね3ヶ月(5回)の外來受診が基本で、この間にイライラするなどの不快な禁断症状を薬を使って軽減しながら、タバコと縁を切った生活に慣れていくための対処法などのカウンセリングなどを行います。

『タバコをやめてみよう』という決心さえしていただけたら、お手伝いできることがあります。禁煙外来を訪ねてください!

秋号 トピックス

- 1 禁煙応援団
- 2 寒冷じんましん
- 3 ハロウィンですね!
- 4 インフルエンザ予防接種のお知らせ
- 5 すこやか倶楽部のご案内

寒くありませんね! 寒冷じんましん

多くの人が一度は経験するじんましん。

蕁麻疹はごくありふれた皮膚の病気で、むくみを伴う発赤が数時間の経過で起こり、かゆみが生じるといった特徴があります。原因はさまざまな要因で発症し、原因がはっきりしないことも多数あります。

寒冷じんましんとは?

原因がはっきりする蕁麻疹に「寒冷じんましん」というものがあります。その名のとおり体が冷やされることによって、その部位もしくは全身に症状出現します。寒冷じんましんのメカニズムははっきりと分かっていませんが、梅毒や血液疾患が原因で起こることもあります。このように何らかの他の病気が隠れている可能性もあるので注意が必要です。また寒冷により全身に蕁麻疹が見られる場合は、血圧が急激に低下したり、意識を失うなどのショック症状が出る場合もあるため、放置せず一度は受診するようにしてください。



— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則に基づき、納得のできる医療を提供します。
2. チーム医療を行い、安全な医療、快適な医療環境を提供します
3. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
4. 健全な経営、開かれた経営を行い、地域・社会に貢献します。

ホームページ



ハロウィンですね！

10月31日に行われるハロウィン。
そして近年、急速な盛り上がりを見せる、日本のハロウィン。“どっぷりハマる派”と“全く無縁派”に見事分断されている印象もあります。さてそのハロウィンですが、いったいこのハロウィンとは？ということで、ちょっとだけ由来のお話しを。

現代のハロウィンは、アメリカを中心に一般的な民間行事として広く定着し、近年、日本でもイベントとして、本来のハロウィンの目的を逸脱している面もありますが急速に浸透してきました。

ハロウィンを、クリスマスのように、キリスト教のイベント・行事とされている方も多いようですが、本来、ハロウィンとキリスト教に直接の関係はないそうです。

ではなぜ、急速に日本でハロウィンが盛り上がり始めたのでしょうか？

日本ではあまり馴染みのなかったハロウィンですが、1990年代後半より始まった**東京ディズニーランドのイベント**を筆頭として、各地で拡大したようです。また近年では街中でハロウィン装飾が見られるようになったほか、特に20代の成人による仮装・コスプレのイベントとして日本式にアレンジされたハロウィンが定着したそうです。私は“全くの無縁派”ですが、仮装、コスプレイベントは毎年楽しみです。実際に仮装するわけではなく、ニュースで仮装を楽しむだけです（^-^）

さてもうすぐハロウィン。皆さまはどのようにハロウィンを楽しまれるでしょうか？

皆さまの仮装デビューが、今後のハロウィンを支えます。デビュー済の方も含め、今一度どうぞです。



インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度もしばらくすると、インフルエンザが流行する季節がやってきます。

インフルエンザの流行が始まる時期の予測が困難です。例えば一昨年前のシーズンは12月上旬からA型が流行し始め、1月上旬がピーク。全体にB型は少なかったものの、4月まで見られました。

さて、今シーズンは？ それは始まってみなければわかりません。ただ、毎年「12月～4月中頃までは注意が必要」と考えるといいと思います。

当院でも例年どおりインフルエンザの予防接種を行います。詳細な開始時期のお知らせは、受付またはホームページ、facebookにてお知らせいたします。

くわいの街『すこやか倶楽部』



糖尿病予防 ～主な症状と対処法～

場所：島谷病院 4階

日時：10月25日（木） 14：00～15：00

講師：院長 島谷 英明

参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。



－ 患者様の権利 －

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。
4. 他の医師の意見(セカンドオピニオン)を求める権利を尊重します。

医療法人信英会 島谷病院

721-0955 福山市新漕町2-5-8

電話番号：084-953-5511

FAX 番号：084-953-7304

電子メール：shimatani@fmed.jp

