町の花　コスモス

第 23 号
平成22年1月1日
〒389－1305
上水内郡信濃町柏原380
TEL (026)255－3100
FAX (026)255－2427
http://www.shin-etsu-hp.jp

信越病院だより

病院の理念

1. 命の大切さと個人の人格を尊重した医療を提供します
2. 予防・救急から専門治療・訪問看護に至るまで、良質で安らぎを提供する医療を行います
3. 地域の皆様との人間味溢れる信頼関係を大切にします

こすもす病棟でボランティアの皆さんによるクリスマスコンサートが行われました。

インフルエンザかな？　と思ったら…

《インフルエンザの症状》　高い熱・咳・鼻水・鼻づまり・のどの痛み　など…

どのように受診すればいいの？

症状があったら、病院にご連絡ください。【信越病院 Tel.255-3100（代表）】
電話で看護師が、受診の方法についてお伝えします。

お願い　受診の際には、ご本人・ご同伴者ともにマスクを着用してご来院ください。

ご本人のみが、ご来院する場合…

病院の玄関入口にあるインターフォン（ブザー）を押し、その場でお待ちください。
看護師が、お迎えにあがります。その後は、看護師の指示に従ってください。

付き添いの方が、同伴する場合…

ご本人は、車内でお待ちいただき、ご同伴者が受付を行います。
その後は、看護師の指示に従ってください。

必ず受診する必要があるの？

必ず受診しなければならないわけではありません。健康な方の大多数は、一週間程度で快復しています。しかし、インフルエンザは「新型」に限らず、「季節性」の場合でも、喘息などの慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などがある方や乳児、高齢者、妊婦の方が感染すると重症化するおそれがあるといわれています。持病のある方は、早めにかかりつけ医に相談をしましょう。

まごころ ありがとうございます

四季折々の折紙作品

荒瀬原出身の松岡久枝さん。現在は長野市上松にお住まいで、日本折紙協会折紙講師をされています。

松岡さんには、二年前から季節が変わるごとに毎回数種類の折紙作品を届けていただいています。

手の込んだ作品は本物と見まがうばかり。待合室を華やかに彩っています。ぜひご覧ください。

雑巾をご寄付いただきました

柏原地区老人会の皆様が手作りされた雑巾の贈呈式が十二月四日（金）に総合会館で行われ、当院の総看護師長が出席しました。

老人会の皆様には、毎年手作り雑巾をご寄付いただいています。

一枚一枚手縫いされた雑巾はとても丈夫で、毎日の院内清掃に役立っています。

老人会の皆様は、当院の他にも、町内保育所、小中学校、福祉施設などに寄付されていらっしゃるそうです。

ありがとうございました。

ボランティア活動

十一月十五日、二十三日の二日間、病院敷地内の庭木の手入れをしていただきました。冬を間近に頭もすっきり、積雪に強い樹形になりました。柏原上町の木田勝さんは、病院へ診察に訪れるたびに、玄関入口の松や、待合室から見える中庭の景観が気になっていたそうです。木枯らしの吹く中、はしごを使い夏に伸びた枝をきれいに刈り形を整えていただきました。

禁煙外来に行こう①

タバコを吸った時、イライラや落ち着かない感じがスッとおさまっていく感覚を喫煙者なら誰でも味わった事があるでしょう。ストレスの多い社会、イライラを解消するためにタバコを欠かせないと思う方は多いはずです。

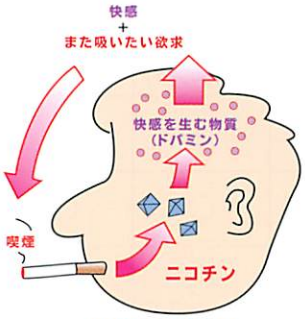
タバコを吸い終わって一時間もしないうちに血液中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状（離脱症状・禁断症状）が現れます。仕事や家族のストレスが原因と思っているイライラの正体は、タバコを吸っているゆえに生じるニコチン切れ症状である可能性が高いのです。喫煙行為は、喫煙自体が原因で生じたイライラを、次の一本を吸うことで解消しているだけなのです。

いつでもやめられると思って吸い始めたのに、いつの間にかタバコと離れられなくなってしまう。禁煙に挑戦しても、つい吸ってしまう。なぜでしょう？

これは、タバコに含まれるニコチンが麻薬にも劣らない強い依存性をもつからです。現在では、喫煙習慣の本質は「ニコチン依存症」という治療が必要な病気であるとされています。

タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快感を生じさせる物質（ドパミン）を放出させます。ドパミンが出ると喫煙者は快感を味わい、同時にもう一度タバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の一本を吸ってまた快感を得て、また吸いたくなるという悪循環に陥りニコチン依存症（＝喫煙習慣）になるのです。

風邪を意志の力で治すのが難しいように、病気であるニコチン依存症を意志の力だけで治すのは難しいのです。



喫煙の習慣は ニコチン依存症

ニコチン依存症を判定するテスト
TDS(Tobacco Dependence Screener)

設問内容	はい 1点	いいえ 0点
1.自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
2.禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3.禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4.禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5.4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6.重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7.タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても吸うことがありましたか。		
8.タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
9.自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10.タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		点

(注)禁煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状（いわゆる禁断症状）ではなく、禁煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

5点以上の方は内科外来へご相談ください。

癒しの森健康講座

～おらが町に小児科医がやってきた 子育てするなら信濃町～

平成21年11月25日（水）午後7時から、総合会館において、癒しの森健康講座、『おらが町に小児科医がやってきた。子育てするなら信濃町』が行われ、長谷川京子先生のご紹介や小児科についての基礎知識、今後の展望なども、情熱厚く、お話しをして下さり、数多くのみなさまが、熱心にメモをとり、耳を傾けられていました。

長谷川先生より

信濃町にはなかった小児科をたちあげています。
地域に密着した、『みんなの町の小児科』を目指しています。
病気も診ます。
心や身体の悩みも診ます。
子供を育てる人の相談相手にもなります。
院内だけではなく、地域や自然、野外活動にも積極的にでていきます。

※何かご意見、相談などありましたら、ぜひ一度、当院小児科まで、お越しください。

信越病院　外来診療担当表

科	担当医師	月	火	水	木	金	土
内科	大脇（循環器、一般内科）	○	○			○	休診
	橋倉（消化器、一般内科）	○	○	人間ドック	○	禁煙外来	
	山﨑（一般内科）	人間ドック	○	○	○		
	西村（血液、一般内科）	○	○	○	検査	健診	
脳神経外科	池田（脳神経外科、一般内科）	○ 禁煙外来	脳ドック	○	○	○	
外科	椎葉（消化器、一般外科）	○ (予約のみ)	○	○	○	○	
	細江（血管、一般外科）	○				○	
整形外科	髙橋（運動器、リウマチ）	○	○	ブロック日	○	○	
小児科	長谷川（小児科）	○	○	○	○	○	
眼科	南・藤澤・菊地（交代制）(診療開始は 9:00 です)		月１回 (予約のみ)	○	○	月１回	
泌尿器科	浅井		○ (午後)				
耳鼻咽喉科	河原田		○ (午後)				

＊受付時間は、8：15～11：30 です。
＊整形外科の受付時間は、8：15～10：30 です。
＊泌尿器科と耳鼻咽喉科の受付時間は、13：00～14：30 です。
＊整形外科の水曜日は、一般診療はありません。
＊眼科は、月１回火曜日（予約のみ）、金曜日の診療があります。
＊予約の電話・受付時間は、15：00～17：00 です。

休診のお知らせ

整形外科　1月14日（木），28日（木），2月25日（木）

正規職員・臨時職員ともに募集しています。ご連絡をお待ちしております。（総師長）

看護師を目指すあなた 修学資金を活用してみませんか？

将来看護師に、当病院で看護業務に従事したい方のために、有利な修学資金を用意しました。詳しくは、当院総務係（内線 120）へおたずねください。

◆発行人・池田　裕　◆編　集・信越病院広報編集委員会　※この広報紙は資源保護とリサイクル運動の一環として再生紙を使用しています