



vol. 24

◆地域の皆様と所沢ロイヤル病院を結ぶ広報誌

はなみずき

発行 所沢ロイヤル病院 広報委員会 はなみずき編集部
〒359-1152 埼玉県所沢市北野三丁目1番地11
医療法人啓仁会 所沢ロイヤル病院
TEL: 04 (2949) 3385 FAX: 04 (2949) 7872
ホームページアドレス <http://www.wam-town.jp/k/tokorozawa/>



平成23年9月1日発行

<病院理念>私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。

所沢ロイヤル病院 禁煙外来

開設して1年!

禁煙治療者の8割以上が禁煙に成功!

ぜひ、『お医者さんと禁煙』しましょう。

なぜなら..

- ① やめられない喫煙はニコチン依存症という病気かもしれません。
- ② 禁煙治療は健康保険等による診療が可能です。
(※但し一定の要件を満たす必要があります。)
- ③ 医師からあなたの状況に合った禁煙アドバイスや薬の処方箋を受けられます。

ちょっと気になったらまずはご連絡を。

受診前の無料相談も受け付けております。



所沢ロイヤル病院 禁煙外来

診療 / 毎週木曜 14:00~16:00

担当医 / 小林孝寛(コバヤシタカヒロ)

電話番号 / 04-2949-3385(代)

※曜日・時間帯のご都合が悪い場合はご相談に応じております。

ニコチン依存症チェック

下の表はニコチン依存症かどうかを判定するテストです。
10項目の質問に「はい⇒1点」または「いいえ⇒0点」で答え、どちらでもない場合は0点とします。
合計点が5点以上ならばニコチン依存症とされます。さっそくチェックしてみましょう。

■ ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)

判定方法：合計点が5点以上の場合、ニコチン依存症と診断する。

	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いましたか。		
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すか。		
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、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が速い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5. 上の症状を消すために、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るのに、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るのに、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ありましたか。		

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫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。

Kawakami, N. et al. : Addict Behav 24(2) : 155, 1999 [L20070921041]より作図

ボクは7点。
5点以上だからニコチン
依存症なんだあ…。
困ったなあ。



健康保険等で受けられる禁煙治療

2006年より禁煙治療に健康保険等が適用され、患者さんの負担も軽くなりました。禁煙治療を健康保険等で受けるには一定の要件があり、1回目の診察で医師が確認します。
要件を満たさない場合でも、自由診療で禁煙治療を受けることができます。
病院に行く前に、自分でチェックしてみましょう。

- ①ニコチン依存症を診断するテスト(TDS)で5点以上
右上に載っているTDSでチェックしてみてください。
- ②(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上
例えば25歳から1日15本喫煙している45歳以上の人なら、
15(本)×20(年)=300であり、対象となります。
- ③一ヶ月以内に禁煙したいと思っている。
- ④医師から受けた禁煙治療の説明に同意
説明内容に納得されたときは、文書に同意します。(サイン等)

禁煙治療について、とても
分かりやすく説明してくれる
から安心してお任せできる
ね！治療で困ったことがあ
ったら相談しよう。



標準的な禁煙治療スケジュールと費用

標準的な禁煙治療のスケジュールでは、12週間(3ヶ月程度)にわたり合計5回の診察が行なわれます。各診察時には、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定します。一酸化炭素は、タバコの煙に含まれる代表的な有害物質ですが、禁煙を始めればこの値は低下するので次回の測定が楽しみになります。また、禁煙を継続するアドバイスや禁煙補助薬の処方を受けることができるため、禁煙は成功しやすくなるのです。



タバコをやめるとお金ザックザク!

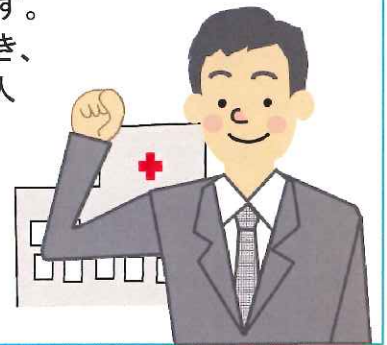
初回診察から5回目の診察終了まで、順調に治療が進んだ場合の自己負担金額は**19,000円程度**です。そして、タバコ代を貯金したとして、**タバコ代を1日1箱(=400円)**吸っている人なら、**3ヶ月で36,000円**、**半年後には72,000円**にもなっちゃうんです。お金が貯まるのが楽しくなっちゃうかも!

禁煙治療成功者KB氏の体験談

禁煙は、「我慢」するだけの気がしていたので、なかなか始める踏ん切りがつきませんでした。実際に始めてみると、やはり最初は辛いですね。ふとした瞬間に口寂しくなり、タバコが欲しくなります。喫煙は習慣でしたから、その習慣を変えることの大変さを実感します。私は禁煙外来に通うことで、先生や看護師さん達に叱咤激励していただき、無事に卒業できたと感じております。決意が曖昧になってしまうので、一人で乗り越えるのは並大抵の忍耐力では難しいかと思われます。

禁煙後は予想通り若干、体重は増えましたが、財布の中のお金も減り難くなりました。贅肉はこれから落としていくとして、これでムダに税金を払い過ぎることも無くなるはずですよ(笑)。

禁煙は思い立ったときが始める時ですね。



禁煙外来担当医 小林孝寛の ちょっと一服♪

人間というのは弱い生き物です。何かに依存しないと生きていけない人が大多数です。それがたまたま煙草だった人が喫煙常習者となります。ただ単に煙草の依存をやめなさいというのはとても危険で、他に依存できるものを手当てしてあげることが成功の鍵です。

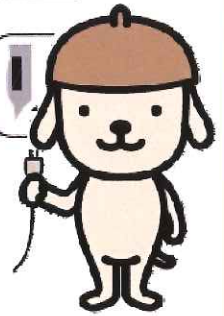
喫煙の背景は人それぞれ違います。その人に合った治療法があります。当院の禁煙外来では、オーダーメイドの治療を心がけています。

大げさな言い方をすれば、「憑き物落とし」をしているわけで、禁煙成功の暁には、禁煙以上の宝物をゲットできているはずですよ。あなたも煙草という「元カレ」「元カノ」の呪縛を断ち切って、もっと自由に刺激的な日々を手に入れましょう。私たちがお手伝いします。おまかせください。





みるしる！ ろいやるん♪



先週の土曜、知人が車を買いたいという話の流れから、ふと、「マオダのデミオって釣り目だね〜。」と発言したのがふと気になりました。そーいえば。世の中には「顔」が溢れているなあ…。何とな〜く電気のコンセントも「顔」っぽい。車の真正面も「顔」。天井の染みも「顔」、みーんな「顔」「顔」「顔」…。不思議に思って調べてみると面白いことが分かりました。どーやら私たちには物に対して「顔を見つけようとするクセ」があるらしい。

これを一般的に**シミュクラ現象**(類像現象)というそうです。人間の目には**3つの点が集まった凶形を人の顔と見る**ように、**脳にプログラム**されています。私たちは元来、他人や動物に出会った際、敵味方を判断したり、相手の行動や感情などを予測したりする目的で本能的に相手の目を見る習性を持っており、人や動物の目と口が逆三角形に配置されていることから、点や線などが三角形っぽく配置されたものを見ると、脳は何とな〜く「顔だっ!」と判断してしまうそう。

この理論を用いると、夏場の暑気払いによくお世話になる心霊写真は**このシミュクラ現象**で意外と説明ついちゃいますよね。
「**幽霊の正体見たり枯れ尾花**」とは先人も上手いことを言ったものです♪



病院機能評価ver.6.0 認定されました！

この度、当院は財団法人 日本医療機能評価機構より病院機能評価の更新認定を頂きました。これも皆さまのご支援の賜物と、改めて深く御礼申し上げます。今後とも患者さまへの安心・安全で良質な医療サービスを提供かつ向上すべく、日々精進を重ねて参ります。これからもどうぞよろしくお願い申し上げます。



イベントボランティア募集！

楽器演奏や手品等が得意なイベントボランティアさん募集中！
まずはご連絡下さい。
★Tel 04-2949-3385(代)

9月以降のイベント予定

9/14(水)	敬老会	10:30~
	場所⇒リハビリ室	
10/1(土)	秋まつり	13:00~
	場所⇒老健ロイヤルの丘 駐車場	

お知らせ

編集後記

鳴くセミの数も次第に減り、月のきれいな季節となりました。今はなみずき秋号をお楽しみいただけましたでしょうか？
そういえば。幼い頃私と幼なじみは月を描くときに必ず黄色いクレヨンで丸や三日月を描いていたことを思い出しました。日本で月を描く場合、だいてい月は黄色く塗りますが、チュニジアやアルジェリアなどの砂漠地帯を擁する国々の子供たちの多くが月を赤く描き、アゼルバイジャンやアジュマン、パキスタン等のイスラム文化圏の子供たちは月を白く描くことが多いんですって。この月ひとつ眺めるだけでも、実は一人一人違う月を見ている。だからこそ、それぞれが見る「月」について語り合うことが面白く、尊いのだと感じる秋の夜長でした。(事務員S)