

	<h1>ふれあい</h1>	330号	医療法人 百花会 上野公園病院
		2019年5月発行	大分県日田市大字高瀬2226-1 電話 0973-22-7723

上手に禁煙できるかな？

薬剤師 泉 一恵

受動喫煙対策を強化する改正健康増進法について、厚生労働省が屋内を全面禁煙とする病院や学校、行政機関などの方針を決めたようです。それにより、これらの施設では、屋内の喫煙所は使えなくなるとゆう話を耳にしました。大変！！とゆうことで、性懲りもなく、また禁煙についての情報を提供したいと思います。

現在、禁煙のための薬には、「飲む」タイプ、「貼る」タイプ、「かむ」タイプの3種類があります。それぞれの特徴を知って、しっかりのりきりましょう。



<ニコチンを含まない飲み薬>

ニコチンを含まない飲み薬です。1日2回食後に飲みます。飲み始めてから8日目に禁煙を開始します。通常12週服用を継続します。医師の処方が必要。

ポイント

- 1) 飲むだけなので簡単
- 2) 一定の要件をみたすと、健康保険等が適用される。
- 3) ニコチンを含まない。
- 4) 離脱症状だけでなく、喫煙による満足感も抑制。



<ニコチンガム>

ニコチンガムは、ニコチンを含んだガムで、口の粘液からニコチンが吸入されます。1回の使用量は1個（ニコチンのミリ数が多いので最初は、一個を小さくカットして使用する方がいいかもです！！）

一回の使用量は必ず1個とし、禁煙し始めは吸いたくなった時に我慢せずにかみ、次第に減らします。噛み方は、普通のガムとは異なりますので、十分に理解してから使用しましょう

*ポイント

- 1) タバコが吸いたくなった時に、いつでも使用できる。
- 2) ニコチン補充と同時に口寂しさも紛らわせる。
- 3) 離脱症状を抑える。



<ニコチンパッチ>

ニコチンパッチは、ニコチンを含んだ皮膚に貼る薬です。1日1回上腕やお腹、背中などに貼ります。標準的な使用期間は8週間です。皮膚のかぶれを防ぐため、毎日貼る場所をかえるとよいでしょう。薬局・薬店で購入するタイプと医師に処方してもらうタイプがあります。

ポイント

- 1) 貼るだけなので簡単。
- 2) 医師に処方してもらうタイプは一定の要件をみたすと健康保険等が適用。
- 3) 離脱症状を抑える。



最後に、最近ブーム？になっている加熱式タバコについての報告を耳にしたので、今後のご参考にしてください。

- 1) 加熱式タバコの煙にも、ニコチンが含まれています。
- 2) 加熱式タバコの煙には、紙巻タバコと同様に、さまざまな有害物質が含まれています。
- 3) 加熱式タバコによる受動喫煙の経験のある人の約37%が受動喫煙の後に何らかの症状を感じたというインターネットアンケートの調査結果もあります。（のどの痛み・目の痛み・気分の悪化・ほかの痛みやそれ以外の症状など）
- 4) 加熱式タバコ使用者の72%が紙巻タバコも使用しています。
- 5) 完全な禁煙に向けて加熱式タバコが役立つという科学的な根拠は確立されていません。

私自身、まだまだ、禁煙への道のりは遠く、どうしたものかと思案しております。わたしと同じように、禁煙できないでいるあなたへ。一緒に考えていきましょう！

5月12日は看護の日

東1病棟師長 重石 眞里

21世紀の高齢社会を支えていくために看護の心・ケアの心・助け合う心を私たち一人ひとりが分かち合うことが必要。こうした心を、老若男女を問わずだれでもが育むきっかけとなるようにフロレンス・ナイチンゲールの誕生日である5月12日に制定されました。看護の日のメインテーマは、「看護の心をみんなの心に」です。

各都道府県で、さまざまな活動がされています。その中でも、忘れられない看護エピソードがあります。新聞・ネットに、掲載されていますので、ぜひ一度みてください。

このエピソードを通して、私自身、心があたたかくなりました。このことが、看護の心を育むことにつながるのだと、実感しました。看護師になって、十数年。もう一度、看護について考えなおしました。学生時代の先生の言葉を思い出しました。看護とは、人間の母性愛・母親のいたわり、おもいやり・子どもの世話などが起源。「看」は、手を眉上にかざして見ることから、よくみる 慈しみ見る を意味し「護」は、まもる を意味する。慈しみの心をもって、まもること。

私たち一人ひとりにも、患者様やご家族との、大切な物語があります。その物語が、人生の経験となっています。これからも、患者様に寄り添い看護していきたいと思えます。そして、看護の心・ケアの心・助け合う心を、スタッフとともに、育んでいけるよう努力していきたいと思えます。



医療法人百花会 上野公園病院

通所リハビリ ふきのとう
居宅介護支援センターうえの

ホームページアドレス

<http://www.uenokoen-hospital.jp/>

E-mail

uenokoen-hp@qiga.ocn.ne.jp



ふきのとうだよ

作業療法士 福山 真一

皆さんは今年の最大10連休となるGWをどう過ごされましたか？ふきのとうでも、天皇の退位の儀式や新しい天皇の即位の儀式など、歴史の瞬間を利用者の皆さんと拝見しました。平成に変わったのは30年前で、私はまだ中学生であったので、今回は感慨深いものでした。新元号「令和」になり日が浅いですが、利用者さんには毎日、日付の確認を「令和」で行っていただいています。まだまだ平成のイメージが強く残っている声も多く聞かれますが、少しずつ令和に馴染んでいただこうと思います。



私は、病棟からデイケアに勤務異動してきて1ヶ月経ちます。まだまだ慣れないことや勉強することが多々ありますが、送迎からリハビリ、レクリエーション、食事や入浴の見守りを通して、利用者さんと触れ合うことが楽しい毎日です。総勢9名のスタッフが一丸となり利用者の皆さんと関わっています。ふきのとうでは、リハビリやレクリエーション以外に季節の行事も行っています。4月はソメイヨシノや八重桜を見に出かけました。ぽかぽか陽気の中、ドライブを兼ねて出かけると、利用者さんにも喜んでいただけました。写真は、鏡坂公園の桜と中野川沿いの八重桜です。