

広報誌

せいわのつばさ

聖和の翼

聖和の翼 春号 Vol.22

第1回 せいわ健康教室 開催!



3月13日、「第1回せいわ健康教室」をサンカルナテラス三国ヶ丘駅前にて開催しました。今回は「健康寿命を延ばそう ～いつまでも自分の足で歩くために～」をテーマに33名の入居者の方々に参加して頂き、楽しく充実した会となりました。少しですが教室の内容を紹介します。



講師：理学療法士 菅原



健康寿命とは…??

健康寿命とは

→寿命の内に介護を必要とせず生活ができる期間

健康寿命を阻害するものは

→メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム、
認知症の3つがあげられます

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは

→骨・関節・靭帯・神経が障害されて
運動に支障をきたしている状態です



ここでロコモチェック!!

ロコモ7チェック

ひとつでも当てはまるとロコモの可能性ががあります!

- ①片足立ちで靴下が履けない
- ②家の中ですべったり、つまずいたりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④掃除機の使用・布団の上げ下ろしなどの家事が困難
- ⑤2kg程度の買い物(1L牛乳パック2個)をして持ち帰るのが困難
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない



毎年5月31日は

WHO (世界保健機関) が定める **「世界禁煙デー」** です！

皆さんは禁煙により得られる効果を知っていますか？

愛煙家の方々には禁煙ときくと耳が痛いかも知れませんが、禁煙をすれば、たくさんの効果が時間を追うごとに体に現われてきます。

たばこは多くの有害物質を含んでいる

ここ最近よく耳にするようになりました大気中に浮遊している

有害物質・PM2.5、実はたばこの煙にも多く含まれていることをご存知でしょうか？

たばこの煙に含まれるPM2.5は、ニコチンやタールなど、200種類以上の有害物質が含まれていて、大気中のPM2.5よりも毒性が強いといわれています。

タバコの煙は、肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、脳卒中冠動脈(心臓)疾患、歯周病、胃潰瘍など、様々な病気を引き起こします。そのリスクは喫煙者のみならず、周りにいる人(受動喫煙)にも及びます。



禁煙をスタートしたら…

↓

20分後

血圧が最後のたばこを吸う前に近いレベルに戻る

↓

8時間後

血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る

↓

24時間後

心臓発作のリスクが減る

↓

3ヶ月以内

循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する

↓

1~9か月以内

咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する
気道感染を起しにくくなる

↓

1年後

冠動脈(心臓)疾患リスクが喫煙者の半分になる

↓

5年後

脳卒中リスクが非喫煙者のレベルまで下がる

↓

10年後

肺がんの死亡率が吸い続ける人の約半分になる
口腔、喉頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る

↓

15年後

冠動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる

禁煙を成功させるために

1. 禁煙を始める前に、あらかじめ「禁煙をしようと思った理由」を上げておきましょう！
例えば…自分と家族の健康を守りたい、たばこ代を節約したいなど
2. 保健所など行政機関で行っている禁煙相談やサービスを利用してみる
3. たばこが吸いたくなったら対処方を試してみる
「イライラする」「だるい」「たばこが吸いたい」といった離脱症状は禁煙開始後2～3日でピークを迎えます。その後、症状は緩やかに10～14日ごろまで続きます。
吸いたくなったら対処方を試してみましょう！
例えば…顔を洗う、軽い運動をする、水やお茶を飲むなど
4. たばこが吸えないストレスにはストレスを緩和させる食材を食べてみる
※病気や体質の関係で食べれない食材は無理に食べるのを止めましょう
セロリ…精神を安定させる香り成分のアピインやセネリンが含まれる
ホタテ…脳の興奮を抑えるタウリンを多く含むホタテ
他にも
ストレスを緩和させるビタミンB1→豚肉、鶏レバー、ごま
ビタミンC→キャベツ、ピーマン、カリフラワーなど



自分に合った方法で、ぜひ禁煙を試されてみて下さい！

医療法人せいわ会 聖和記念病院 医師外来勤務表 2019年4月1日より

2019.4.1より新たに波多江先生が勤務されます

		月	火	水	木	金	土
午前	1診	藤本	蓮尾	蓮尾	野村 (整形)	奥田 (循環器)	蓮尾
	2診	森田	古野	森田	古野	古野	森田
	3診	吉峯	堤 (糖尿)	藤本	吉峯	波多江	藤本
午後		波多江	藤本	波多江	森田	吉峯	ローテーション ※詳細な検査 は実施しており ません
					野村 (整形)	奥田 (循環器)	

外来診療時間 月～土

午前 9:00～12:30

午後 13:30～17:00

整形外科 毎週木曜日

循環器科 毎週金曜日

糖尿病内科 毎週火曜日午前

循環器科・整形外科は福岡大学筑紫病院の先生方です

医療法人せいわ会 聖和記念病院
〒838-0102
福岡県小郡市津古宇半女寺1470-1
TEL 0942-75-1230
URL <https://www.seiwa-kai.com/>
発行責任者 院長 蓮尾春高
2019年4月15日発行

本誌に掲載されている患者さんのお写真は、ご本人・ご家族様より承諾を得ております。