

ハピネス城西 ～あなたが主役～

ス・タ・ッフ・紹・介

医局紹介



医局スタッフは常勤医8名、非常勤医4名にて316名（定床）の入院診察及び外来診察を行っています。また、夜間の当直や救急当番もこなしています。毎月曜日には、ランチョン形式で医局会を開いており、多忙な中でも互いに情報交換に努めています。ここでは、診療の問題を

話し合う他、新薬の情報を得たり、教育や医学研修についても検討を重ね、看護やメディカルスタッフとも病院全体の問題等を話し合うなど連携を深めています。

（医局長 勝瀬 烈）

公開講座紹介

第5回公開講座「食と健康について」

平成19年2月17日（土）に城西病院第5回公開講座が以下の通り開催されました。

第1部 シンポジウム

食と病気	● 肥満症	医師	松原 正
	● メタボリックシンドローム	医師	高野 尚之
	● 摂食障害	医師	小谷 泰教
食と対策	● 健康的な食生活	管理栄養士	藤田 恵子
	● マクロビオティックの紹介	医師	井上 和俊
	● サプリメント	医師	植村 桂次
	● 漢方について	医師	勝瀬 烈
	● 病院での取り組み	管理栄養士	斎藤 千春



第2部 体操とお話

Shall We 23EX (エクササイズ)?

健康運動士 板倉 佳代子先生

公開講座も5回目を迎え、今年は全体で162名の参加者がありました。今回は、「食と健康」をテーマにとりあげ、第1部では医師・管理栄養士から、健康的な生活を送ることの留意点について、食事や薬、食と病気の関係についてなど、様々な面からの話がありました（時間の関係で質問をお受けできなかった方は申し訳ありません）。

第2部では、生活習慣病を予防する健康作りのためのエクササイズの紹介がありました。EXとは身体活動の量を表す目安です。「23EX」とは、生活習慣病を予防には週に23EXの活発な身体活動が必要という意味です。ゲーム感覚で出来る準備運動から始まり、実際に動いてどのくらいの運動が必要かを楽しく体感することが出来ました。

城西病院では毎年、地域の皆様に心と体の健康についての情報を発信するため公開講座を開いています。来年も皆様の参加をお待ちしております。



禁煙勉強会



● 禁煙勉強会のプログラム

【プログラム内容のテキスト】

- 第1回 タバコについて学びましょう
その1(ビデオ・スライド)
- 第2回 タバコについて学びましょう
その2(ビデオ・スライド)
- 第3回 あなたの喫煙状況を整理しましょう
- 第4回 タバコと依存
- 第5回 タバコとお金
- 第6回 タバコと病気
- 第7回 禁煙するための工夫
- 第8回 自分の喫煙問題～吸い続けた理由～
- 第9回 禁煙の心構えと禁断症状への対策
- 第10回 再喫煙を防止するために
- 第11回 喫煙以外のストレス解消法を考えましょう
- 第12回 タバコの断り方(ロールプレイング)
- 第13回 禁煙勉強会をふりかえって

医療法人睦み会では禁煙に取り組んでいます。城西病院では、6つの病棟のうちの4病棟と外来・デイケア「ほっとリビング」がすでに禁煙となっており、施設でも、生活訓練施設「ウイスパー」・福祉ホーム「トゥデイ」・グループホーム「むつみ寮」のすべてが禁煙です。

法人の禁煙推進の一環として、毎週木曜日に禁煙勉強会を実施しています。まず昨年7月から9月までの第1期では、施設入所の方・デイケアに通所されている方を中心に実施しました。昨年10月から今年2月までの第2期と今年3月からの第3期では、病棟の患者様を中心に勉強会を実施しています。

第2期の勉強会では、平均12名の禁煙に関心を持っている方が参加し、看護師・心理士・作業療法士・指導員・精神保健福祉士といったスタッフと一緒に禁煙について考えていきました。具体的には、ビデオやスライドを観て、タバコの害と病気との関係や依存のタイプといった知識について学んだり、タバコを吸っていることで自分に起きている問題やタバコを吸いたくなったときの対策について考えたりと、一人では難しい「禁煙」にみんなで励まし合って取り組んでいます。勉強会に参加した後に禁煙を始め、今も継続中の方もおり、体験をふまえた話し合いも行われています。

みなさんもこの機会に「禁煙」に取り組んでみませんか？

