



## クリニック通信(名前募集中)

発行日 平成19年4月  
第1巻 第4号

【クリニック通信】にはまだ名前がありません。おしゃれな(?)名前を募集中です。いいなと思う名前がありましたら、是非スタッフにお聞かせください。

### 美容と健康のために 禁煙しませんか!!!

「タバコには害があることはわかっているけれどどうしてもやめられない。」  
「何回か禁煙したけれど失敗した。」そんなあなたがタバコをやめられないのは、ニコチン依存症という病気にかかっているからです。病気は一人では治せません。私たちも協力しますので、一緒に禁煙してみませんか。



### タバコはなぜいけないのですか？

喫煙によりがんや呼吸器疾患になりやすいほか、脳梗塞や心筋梗塞がおきやすくなります。胃・十二指腸潰瘍の原因にもなります。また妊娠中の喫煙は早産や低体重児出産の危険があります。さらに肌荒れやシミ・ソバカスの原因となり美容のためにもタバコは大敵です。

### どうしたらやめられますか？

やめる決意をしたらまず周囲に宣言しましょう。周囲の協力を得ながらタバコをす

わなくてもすむ環境にすることが大切です。もっとも辛いのは最初の2週間です。その時期に中断しないように、仕事が忙しい時期や飲み会の多い時期は避けるなど、禁煙を開始する時期を選びましょう。



ニコチン製剤(ニコチンパッチ・ニコチンガム)をうまく使うことで、離脱症状を抑え禁煙の成功率が高くなります。

不安な気持ちは受診のたびに医師や看護師に相談しましょう。もし途中で失敗しても、そこまでできた自分を認めましょう。禁煙には何回でも挑戦できるのです。

### 健康保険は使えますか？

当院では、保険診療での禁煙治療ができます。**(1日の喫煙本数) X (喫煙年数) が200以上、ニコチン依存があること、本人にやめる意思がある**などの条件がありますので、受診時に医師にご確認ください。



### Dr. みわの一口メモ： 健康食品やサプリメントでも体に不調をきたすことがあります。

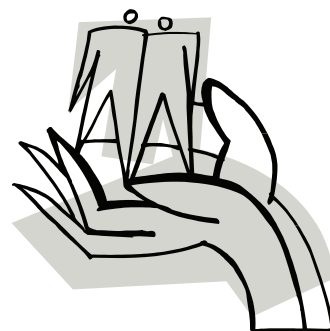
サプリメントや健康食品がブームです。これらは上手に使用すれば、健康増進に役立ちます。しかし一方、健康食品やサプリメントで、命にかかわるような危険な状態に陥ることもあるのです。サプリメントや健康食品を使う場合には、次の点を心がけましょう。1. **よく調べてから飲む**。2. **効果のないものは続けない**。3. **具合が悪ければやめる**。効果や副作用には個人差があります。自分に合うかわらないかを必ず確認してください。



## 〜〜特集 認知症の介護〜〜

高齢化社会となり、認知症は増加し、珍しい病気ではなくなりつつあります。しかし、認知症の方にどのように接したらよいのか、どのように介護したらよいのかはあまり知られていません。わからないことが不安を強くします。認知症の方にとっては、よい介護を受けることが、薬による治療やリハビリ以上に症状を安定させるために大切なのです。

認知症の介護の基本は、**ご本人を安心させる**ことです。ご本人を安心させるためには、**介護するご家族の不安を減らす**ことが必要です。介護の不安を減らすためのポイントは！



### ☞ 認知症についてよく知る

認知症の症状はどうしておこるのか、今後どのように変わっていくのか、困ったときどう対応したらよいかなどを知っていると、ご家族も不安なく上手に対応できるようになります。**症状にあった適切な対応**をすることが、徘徊など問題のある行動を減らすことにつながります。

### ☞ 本人のことをよく知る

認知症に良いとさまざまな訓練法や対応法が取りあげられています。しかし、人はみな人生経験も趣味や興味もさまざまです。ある方には良いことも、他の方には逆効果のこともあります。無理強いはいけません。**何が好きなのか、何に興味があるのか、どんなとき気分がよいのか**など、ご本人の気持ちになって、**ご本人にあった対応の仕方**を考えていきましょう。

### ☞ 介護する側も無理をしない

認知症の介護は、24時間気を抜くことができません。介護する方も仕事をやめたり、趣味の時間を持てなくなったりと、生活範囲が狭くなり、精神的に追い詰められがちです。**介護保険サービスなどさまざまな支援を利用**したり、ご家族やご近所、友人などの援助を受けることで、**ご自分ひとりで抱え込まない**ことが大切です。まずは誰かに相談しましょう。気がついたことがあれば、周囲のかたからも一声かけていただくとういすね。

当院では、認知症の患者さまのご家族に対し、家族相談を承っております。詳細は受付にご確認ください。

### ☆ スタッフから ☆

クリニック通信では毎月健康に関する情報を発信しています。バックナンバーをご希望の方は、受付までお声をかけてください。



みわ内科クリニック

西東京市下保谷4-12-2メゾン泉1F

電話 042 (438) 7188 FAX 042 (438) 7187

ホームページもご覧ください。 <http://www.miwaclinic.net>