

当院のHPH活動について ③ 禁煙

なかなか難しい禁煙

禁煙外来で成功試そう

当院ではHPH活動の一環で、禁煙の問題に取り組んでいます。

昨年の世界禁煙デーには、外来にいられた患者さんに下記のチラシを配布しました。今年は職員向けに禁煙応援シールを作っていて、名札にはつてもらう予定です。

と、少しの量でも大きな健康被害を受けるという報告があります。家族内にひとりでもたばこを吸っている人がいれば、家族全員の健康が害されることとなります。大切な家族や周囲の人を守る手段も禁煙が中心です。

※HPH活動とは、健康増進活動のこと

当院では「禁煙外来」もしています。禁煙したいけど、自分ではどうしても難しいと思われる方は、「禁煙外来」を活用して、あなたとご家族の健康を守る貴重な一歩を確実に進めてみませんか。(看護1科 岡 梨絵)

■禁煙外来のご案内
 毎週(木) 13:30~14:30
 予約制となっていますので、お気軽にお電話ください。
 086-444-3211(代表)

禁煙推進



▲職員向けに作った、禁煙応援シール

タバコが健康に悪いのはわかっているし、家族からも禁煙を勧められている。吸える場所も年々減っていき、肩身が狭い...と思っはいても、なかなか行動に移せない方は多いと思います。禁煙は簡単にはいきません。一度はがんばろうと思っはいても、同居している家族が吸っているという方も多いと思います。喫煙者が吸い込む煙と同じくらい、周囲の人が吸い込む煙は有害です。他人の煙を吸う

世界禁煙デー
喫煙者は新型コロナ重症化のリスク
今からでも遅くない!
あなたも禁煙してみませんか?

タバコはどのようなものでしょうか?タバコの煙には有害物質が200種類以上含まれています。なかでも、3大有害物質と呼ばれる以下の3種類はみなさん耳にしたことがあるのではないでしょうか?

ニコチン 脳内の神経伝達物質の働きを高める作用がある。依存性がある。	一酸化炭素 赤血球中のヘモグロビンへの結合能力が強く全身の酸素状態となる。	タール 5000種類以上の化学物質の集まりで、発がん作用がある。
--	---	--

禁煙について話を聞いてみたい、禁煙外来を予約したいと思われる方は、お気軽にスタッフまでお声がけ下さい。
HPH 事務局

水島協同病院は差額ベッド料はいただいております

かむ力・飲み込む力に 適した料理の工夫を

～栄養科の現場にみる調理の一端～

水島協同病院では、咀嚼力(かむ力)・嚥下力(飲み込む力)が低下された方に、機能低下の程度に応じて、嚥下調整食をコード2(ミキサー食)、コード3(やわらか食)、コード4(咀嚼訓練食)に分類し、患者さんに提供しています。

今回はコード4(咀嚼訓練食)の紹介をします。コード4(咀嚼訓練食)の特徴はかたさ、ばらけやすさ、張り付きがないもの、箸やスプーンで切れる柔らかさ、歯茎でつぶせる固さの食事です。

具体的には、ほうれん草などの葉野菜は葉先だけを使用、肉は酵素を原料としたやわらかくする粉末を使用した肉やミンチ肉を使用します。揚げ物はあんかけや卵とじと

家での食事をする際、むせやすい、噛みにくいなどがあれば、食べにくさを感じるようなら、認定看護師による摂食嚥下看護外来もあるので、まずは当院の医師に相談してみてください。(栄養科 管理栄養士 佐々木 汐里)



常食(ご飯・赤魚の焼き浸しと野菜・豚肉と野菜の炒り煮・オニオンライス)



コード4食(軟飯・赤魚の焼き浸しとほうれん草葉先・ウィンナーと野菜の炒り煮・抹茶プリン)

一緒にかんがえる

産後ケア①

「ワンオペ育児の現代」

さくらんぼ助産院では、妊娠・出産・産後・育児など、それぞれの時期に合わせた適切な対応の取り組みを計画的に進めています。

現在は晩婚で少子化、夫婦共働きの核家族化、不妊症等もあって、高年齢出産の割合が多い時代。また育児と介護が同時に必要となる場合も、よくある例です。

昔の子どもは同居家族

や地域・親戚等に助けられて育っていたと思いますが、現代はワンオペ育児といわれるように、夫婦特に妻への負担不安は増大し、孤立をしやすいなっています。

実際子育てが始まってみると、こんなはずではなかったと思うことが沢山でてきます。いかにママと赤ちゃんが安全・快適に過ごすか?産後をどう過ごすか?子育てや

夫婦関係、家族形成にもいろいろな変化がでてくるでしょう。次回から一緒に考えていきましょう。

(さくらんぼ助産院 江口利江)

