

地域に親しまれ信頼される医療をめざして

日立病院だより

URL : <http://www.hitachi.co.jp/hospital/kasado/>



健康フェア・看護の日を開催しました ～地域の皆様の健康を願って～

5月12日に当院にて看護の日のイベントを、23日には下松サンリブにて健康フェアを実施しました。

両イベント共に地域の皆様の健康管理の一助となるよう、当日は身長、体重、骨密度、健康相談等を実施し、多数のご参加をいただきました。ありがとうございました。



いつのまにかニコチン依存症

初めてタバコを吸った時に、咳き込んだり煙にむせた経験があると思いますが、何度か吸っているうちにそれが美味しく感じるようになり、気が付いたときには毎日タバコを吸うようになっていきます。これがニコチン依存症です。タバコはストレス解消になっていると思っている方がいます。タバコを一服すると「気持ちが落ち着く」感じがするからです。しかし、それはニコチン切れの身体にニコチンを入れることにより、一時的に禁断症状が緩和とされただけの錯覚なのです。わざわざ小さすぎる靴を履いて、脱ぐと「ホッ」とするようなものです。

タバコを止めたいと思っても吸い続けるのは、意思の強さや精神力の問題ではありません。ニコチン依存症という病気なのです。ニコチン依存の強い方にこそ禁煙外来は強い味方になります。

迷わず禁煙外来の扉を叩いてみてください。

ブラジルのタバコ包装



喫煙時あなたはヒ素・ナフタリンなど鼠やゴキブリ用の駆除剤と同じものを吸入している。

日立病院では
禁煙外来を実施
しています



お問い合わせは内科外来まで

当院では休日・平日夜間も乳がん検診を実施しております

休日

第3日曜日

9:00～12:00

10月17日 11月21日

夜間

第2・4火曜日

17:30～20:00

9月14日、28日 10月12日、26日
11月9日、30日

休日やお勤め帰りに
ぜひご利用ください

予約制と
なります



体の健康はお口から

「食」は命の源であり、「食」の入り口となっているのが口です。従って、「口」から取り込まれた食物を十分に咀嚼して食べることは快適な食生活を送るための基本です。

知っていますか「卑弥呼の歯がいーぜ」

これは学校食事研究会が推進する標語で、よく噛んで食べることの効用を解りやすく表現したものです。

- ひ…肥満防止** <よく噛むことで脳の満腹中枢が刺激され満腹感が得られます>
 - み…味覚の発達** <噛むことで食物の味がわかるようになり味覚が発達します>
 - こ…言葉の発音がはっきり** <噛むことで口の周りの筋肉が発達していきます>
 - の…脳の発達** <脳の血液量が増えて活性化、記憶力がアップします>
 - は…歯の病氣予防** <唾液が多く分泌されて歯を守り、むし歯や歯周病を防止します>
 - が…がん予防** <唾液は食物の中の細菌や発がん性物質を減らす作用があります>
 - い…胃腸快調** <よく噛むと消化液の分泌が盛んに行なわれ、より消化しやすくなります>
 - ぜ…全力で勉強したり遊ぶためには丈夫な歯と咀嚼力が大切です**
- このように「よく噛む」という行為は、歯と身体の健康をつくるためにとても重要な要素なのです

歯科休日診療のお知らせ

7月より市内にてスタートしました。時間は9:00~12:00までとなります。

なお、今年度の休日歯科診療の当院輪番予定は以下の通りです。

H22年10月3日(白根 Dr) H23年2月27日(岸本 Dr) (詳細は歯科窓口へお尋ねください)

下松市の健診は済ませられましたか?

期間…実施中~10月末までとなります

乳がん検診は12月末まで
(予約受付は10月末まで)

胃がん検診	大腸がん検診
肺がん検診	前立腺がん検診
子宮がん検診	乳がん検診
特定健康診査(国保)	

★このチャンスにぜひご利用ください★

患者様とともに創る癒しの花壇



日立病院では、ご来院される皆様や入院患者様に“心の癒しになる空間作り”として、職員で花壇を作っています。

病院の周囲に季節を感じさせる花、野菜、ハーブ、バラ等を植え付けています。苗の中には“患者様の好きな花”や、“面倒を見切れなくなった花”等のご提供を受けながら、患者様の“心”を大切に花壇作りに励んでいます。