

# 禁煙治療が保険診療で受けられます。

## 保険適用で禁煙治療を受けるには…

以下の条件を全て満たす必要があります。

- ☑ ニコチン依存症と診断された方
- ☑ 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上の方
- ☑ ただちに禁煙を始めたいと思っている方
- ☑ 禁煙治療を受けることに文書で同意している方



タバコは、吸う人はもちろん周りの人にも害を与えます。  
禁煙を考えている方は、ぜひ当院までご相談ください！

ご予約・お問い合わせ

完全  
予約制

小松ソフィア病院 ☎ 0761-22-0751

[禁煙外来 診察日時] 毎週月曜・金曜 9:00～12:00

リハビリテーション科・整形外科 種市靖行先生が  
毎週月曜日～金曜日 常駐しております。

ご予約は不要です。小児整形も診療しておりますので、  
先天性異常（先天性股関節脱臼など）をお持ちの方は  
お気軽にご相談下さい。

### 外来診療時間

月～土曜（午前）9:00～12:00  
（午後）14:00～17:00

### 休診日

日曜日・祝祭日・旧盆・年末年始

 小松ソフィア病院  
Komatsu Sophia Hospital

TEL 0761-22-0751 FAX 0761-22-0725  
〒923-0861  
石川県小松市沖周辺土地区画整理事業地内仮地番5街区30号  
(MAIL) info@sophia-hosp.jp (HP) http://www.sophia-hosp.jp/

全てを患者さまのために…

Vol.12

# ソフィア通信

第51回

10/25（日）13:30～16:00

全国糖尿病週間

## 小松・能美地区のつどい

糖尿病のつどいは、糖尿病予防と重症化防止に向けた啓発活動で、糖尿病週間にあわせて全国で行われています。「小松・能美地区のつどい」では、小松市民病院、寺井病院、芳珠記念病院、当院および各病院の患者会が中心となり企画します。今回は、市民公開講座のほか、医師や看護師などによる療養相談や様々な測定コーナーを設け、つどいを盛り上げました。

### 市民公開講座

もしもに備えて…

クリニックみらい国立 宮川高一院長による  
「糖尿病患者の災害時の問題点と対策」  
～NPO 法人西東京糖尿病研究会災害対策委員会の  
活動と災害時サバイバルマニュアルの要点～



### 各患者会の取り組み



多種多様な取り組みが、写真付きで報告されています。今後の患者会活動の参考になりました。

糖尿病の患者を対象とした「患者会」が各病院にございます。つどいでは各患者会の活動をポスター報告し合いました。いずれの会もとても精力的に活動していらっしゃいました。

### 各種測定・相談コーナー

測定コーナーは、体組成・血圧・血糖・HbA1cのほか、足測定や筋力測定、フットマッサージと内容盛りだくさん！普段の健診では体験できない測定に、みなさま興味津々でした。また、医師・看護師などに気軽に相談できる語らいの場も設けました。

ご来場くださいましたみなさま、ありがとうございました。つどいの活動以外にも、これからも糖尿病に関連する取り組みを続けて参ります。

## 冷え性に効くアロマテラピー



足病科外来、服部香里です。随分寒くなりましたね。特にこの季節は、筋肉の緊張や血液循環の不全、あるいは、筋肉の代謝産物の蓄積などによって肩こりや頭痛も起こります。また、免疫力が低下し、風邪をひきやすくなります。寒さを感じるのは、単に、血液循環の悪さだけの問題ではありません。ストレスや疲労がたまることで、不調の原因になるからです。

この時期、特に女性は、冷えて悩まされる方も多く見受けられます。女性ホルモン（エストロゲン）の低下も一つの要因とも言われます。アロマテラピー（芳香療法）では、この時期、特に活躍する精油がたくさんありますのでほんの1部ですがご紹介します。

### ■クラリセージ■

エストロゲン様作用をもち、特に婦人科疾患によく使用される精油の一つです。昔は、ビールを醸造するときにホップの代用品として使われたこともあるハーブで香りが特徴的です。かなり強く感じる方も少なくありません。更年期障害の時期には、使用することによって、体調がかなり改善されたという臨床結果も出されています。ほかには、マタニティーブルー時に、トリートメントにも使用されていて良い結果が報告されています。注意すべき点は、アルコール飲用時に使用すると吐き気を催す可能性があることです。



### ■参考処方■

香りは、かなり強いものなので、閉鎖的な空間での使用はおさげてください

ローズマリーカンファー・レモン・ブラックペパー・クラリセージ・シナモン…各1滴

遮光瓶（光を通さないガラス瓶）に、キャリアオイル（植物オイル）10mlに上記の精油を足し、良く混ぜて、お風呂上りに足の指先に塗布してお休みになると、冷えの改善の助けになります。植物オイルはアーモンドオイル、グレープシードオイルがお勧めです。

今回ご紹介した精油の芳香は、かなり強いものですので、全身トリートメントよりも冷えを感じる部分への部分的な塗布がよいでしょう。また、当院では、シナモンと生姜含有のサプリメントを開発しました。冷え性の方、血流改善を期待したい方ぜひ、お試し下さい。



### 当院監修サプリメント「めぐり」 1袋 ¥5,800 (税込)

全ての病は血のめぐりから…医師になって50年 当院理事長 加登 康洋 監修の血流促進が期待できるサプリメントです。主な原料として、生姜やヒハツ、桂皮（シナモン）を配合。これからの寒い季節に備えて、冷えやむくみが気になる人に、ぜひ飲んでいただきたい製品です。

## 冬に多発するウイルス性の食中毒

### 11~2月がピークに！ノロウイルスの食中毒

食中毒というと、夏場に多く発生する病原性大腸菌やサルモネラ菌などによる「細菌性食中毒」をイメージするかもしれませんが、冬場も夏場と同じように注意が必要です。冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると食中毒にかかった患者数が最も多いのがノロウイルスによるものです。

また、ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、発端は食中毒であったとしても感染する力が極めて強く、学校や病院等で発生した集団感染の大半は誰かがまずノロウイルスに感染し、ヒトからヒトへ感染して広がっていきます。大規模になりやすいので、発生した場合は適切な対処をして感染拡大を防ぐことが大切です。



厚生労働省食中毒統計（H20~24の平均。病因物質が判明している食中毒に限る）より協会けんぽが作成

### ウイルス性食中毒は、物を介して感染が広がる

ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経路して広がります。少量でもウイルスが体内に入ると腸内で増殖して、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などを引き起こします。幼児や高齢者、病気治療中の方は、症状が重くなる場合もあります。症状が出たら脱水症状を防ぐために十分な水分と栄養を補給しましょう。また、医療機関を受診する際は、感染拡大を防ぐために事前に電話を入れ、医療機関の指示に従って受診するようにしましょう。

### ノロウイルスの予防法は

#### 1 日常生活で気をつけるポイント

- こまめに石けんを使って、指の間、爪の内側までていねいに手洗いをしましょう。
- 「生食用」と表示のない魚介類は中心部分を1分間85度以上で加熱しましょう。
- まな板やふきんなど台所の調理器具は水で薄めた家庭用塩素系漂白剤で消毒しましょう。
- 体調不良になるとウイルスに対する抵抗力が低下するので、普段から適度な運動を行い、栄養や睡眠などを十分にとって体調を管理しましょう。

#### 2 感染拡大を防ぐポイント

周りの人がノロウイルスによる食中毒に感染していることが疑われる場合、便や吐いたものを片付けるときは、使い捨ての手袋やマスク、ペーパータオルを利用し、処理後はビニール袋に密封し、家庭用の塩素系漂白剤など消毒液を加えて捨ててください。