



しまたに 健康倶楽部(季節号)



平成23年 1月
第3巻 冬号

医療法人社団 島谷病院, 721-0955, 福山市新涯町 2-5-8, 電話 084-953-5511
ホームページ <http://www.fukuyamamed.or.jp/shimatani/>
メール shimatani@fukuyama.hiroshima.med.or.jp



新年のごあいさつ 理事長 島谷 信人

冬号 トピックス

- 1 新年のごあいさつ
- 2 そろそろタバコやめませんか?
- 3 第5回転倒予防教室
- 4 第6回転倒予防教室

新年明けましておめでとう御座います。

当病院は現在地へ新築移転し、おかげをもちまして5度目の新年を迎えることができました。

ご存知の通り、私共の病院は地域に密着した病院、患者様にやさしく適切な医療を提供する病院を目指して日夜努力して参りました、まだまだ至らないところもあるかと存じますが引きつづき職員一丸となって精進につとめる所存です。

皆様方の御支援・ご鞭撻を切に願致します。



新年のごあいさつ 院長 島谷 英明



冬号では理事長、院長から、新年のごあいさつを伺っております。
お楽しみに！

新年のお喜びを申し上げます。

当病院は現在地へ新築移転して5度目の新年を迎えることになりました。

昨年は当院にとっての長年の宿題であった病院機能評価を受審しました。この受審は病院にとって越えるべき大きな壁であったと同時に職員個人個人のレベルアップ・スキルアップに大きく繋がる一歩であったと考えています。

ご存知の通り、医療を取巻く情勢は相変わらず厳しく、特に地域医療は危機的状態に瀕しているといっても過言ではありません。しかしそのような状況にも屈することなく、常に前向きの気持ちを持って取り組むことこそ当院の使命と考え、今年も「ウサギの心」でより一層の飛躍の年にしたいと考えています。

「いったん志を抱けば、この志にむかって事が進捗するような手段のみをとり、いやしくも弱気を発してはいけない。」

司馬遼太郎「竜馬がゆく」より



— 基本理念 —

『患者様と共に悩み、そして
共に歩み続ける病院』



— 基本方針 —

1. 説明と同意の原則を遵守します。
2. 納得のできる医療をやさしく提供します
3. チームワークを重視し、職種・職域を越え協力します。
4. ホスピタリティ精神(おもてなしの心)
5. 研鑽を怠らない、変われる自分を目指します。
6. 健全な経営、開かれた経営を目指します。



そろそろタバコやめませんか？

外来主任 山領 和美

タバコは「依存症」だ！

タバコをやめると**禁断症状**が出てくる。これはタバコに含まれる**ニコチンに依存している**ということ。「やめたいと思っているのになかなかやめられなくて・・・」という人は立派な「**ニコチン依存症**」です。

タバコの有害性は？

「史上最大の発ガン物質」とも言われるタバコは特に**喉頭がん**や**肺がん**と密接な関係があります。「どうせ今更やめても仕方がないよ。長年吸ってきたんだから・・・」なんてことはない。禁煙には「遅すぎる」ことはありません！

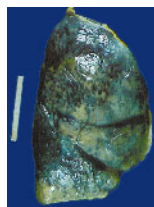
質問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1. 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか、(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、胸が痛い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5. 問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7. タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問8. タバコのために自分に精神的問題 ^① が起きているとわかっていても、吸うことがありましたか。		
問9. 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計		



65歳非喫煙者



70歳 1日10本
50年



70歳 1日60本
55年



年齢が違う？ CG？ 双子です！

受動喫煙に注意！

公共の場での禁煙・分煙化が盛んに言われています。それはタバコから出る「**副流煙**」（タバコの先から立ち上がる煙）には喫煙者が吸う「**主流煙**」より有害物質が多く含まれているからです。



転倒予防に関することやちょっとした体操、運動で気分もすっきり^^
楽しい内容が盛りだくさん！の教室

転倒予防教室のお知らせ

平成22年度 下期 転倒予防教室『がんばらなくてもできる！編』

第5回

日時：平成23年1月26日(水) 13:00~13:50 リハビリテーション室

第6回

日時：平成23年3月23日(水) 13:00~13:50 リハビリテーション室

参加費は無料です。皆さまのご参加をお待ちしております。



— 患者様の権利 —

1. 良質で適切な医療を平等に受ける権利があります。
2. 医療について十分な説明を受け、ご自身で選択する権利があります。
3. 個人情報にかかるプライバシーは守られる権利があります。

医療法人社団 島谷病院

721-0955
福山市新涯町2-5-8
電話番号:
084-953-5511
FAX 番号:
084-953-7304
電子メール:
shimatani@fukuvama.hiroshima.med.or.jp

