



すくすく

禁煙外来始めました



院長 金原 洋治

新しいクリニックへ移転し3ヶ月がたちました。月・水・金曜日10時から16時は、石本美香代医師にお手伝いして頂き、ゆとりのある診療が出来るようになりました。時間のかかりそうな相談などは、この時間帯に受診頂くとうつくりお話が出来ますのでご利用下さい。今回は、5月からニコチンパッチを用いた禁煙支援外来を始めましたので、タバコについてのお話をします。

私とタバコ

私は、大学時代から約15年間毎日1箱以上タバコを吸ってました。吸い始めは、大学に入学した開放感からでした。小児科医になって、職業柄禁煙しなくては思っていたのですが、きっかけがなく、2人目の子どもが2、3才頃に1回目の禁煙、数年後に2回目の禁煙のチャレンジに成功し現在に至っています。小児科医としては、若年世代特に女性の喫煙者が増え、妊婦さんの喫煙率がとても高くなっていることを心配しています。皆さんは、タバコは肺ガンが増えることや副流煙による健康の被害があることはご存じだと思いますが、その他の健康被害や子どもへの影響については知らない人も多いと思いますのでお知らせします。

喫煙者の健康被害

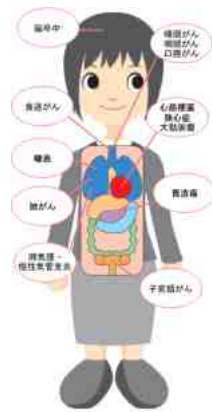
35才の人が70才まで生きる確率。25本以上吸う人50%、吸わない人80%。
がんの増加。40種類の発がん物質を含む。喉頭がん32.5倍、肺がん4.5倍、肝臓がん3倍、食道がん2.2倍、膀胱がん1.6倍、胃がん1.4倍に増加。
成人病増加。脳卒中1.7倍、心筋梗塞など虚血性心疾患2〜3倍。
COPD(慢性閉塞性呼吸不全)激増。推定530万人、40才以上では喘息以上。
老化促進。美容の大敵(肌荒れ・小じわ・シミが増える。)
歯にヤニ沈着、歯茎黒色、歯周困病増加。

最近の子どもの喫煙実態

家族に喫煙者がいる場合は、子どもは早期に喫煙する傾向にあります。また、子ども時代に吸い始めるほど短期間でニコチン依存に陥ります。中学校男子の喫煙経験者(毎日喫煙者)は、中学1年生が22%(0.5%)、中学3年生が30.2%(5.2%)と皆さんが考えているよりも多いようです。

奈良県の調査では、中学3年生の喫煙者の過半数が小学校卒業までに喫煙を経験、さらに10%はなんと就学前の喫煙者だったと報告しています。

お父さんお母さんと子ども達のための禁煙外来始めました!!!



妊婦の喫煙、家族の喫煙と子どもへの影響

子どもへの影響

流産(8倍)、未熟児になりやすい。
出生体重は200〜300g少ない。
乳幼児突然死症候群(SIDS)になりやすい。
身長、体重の増えが悪い。
知能の発達が悪い。IQが11才で6ポイント低下。
喘息、肺炎、中耳炎などの増加

たばこの害をお話しましたが、止めようと思ってもなかなかやめることが出来ないとおきらめていらっしゃる方が多いと思います。それは喫煙者は、すでにニコチン依存症になっているからです。しかし、ニコチンパッチを体に貼るだけで、その日からたばこを吸いたくなくなります。(短期成功率90%、長期成功率44%)
当院では禁煙のお手伝いをしたいと思いますので、禁煙しようと思われたら勇気を出して気軽に「ご相談下さい」。中学生や高校生の子ども達も、もちろんokです。
妊婦さん・授乳中の方は、使用出来ません。



当院での禁煙指導に掛かる費用

指導料として、1回目は3000円、2回目以降は1回につき1500円をお支払い頂きます。(2週間毎に受診して頂きます)薬局で処方されるニコチン(ニコチンパッチ)は30mgが1枚430円、20mgが1枚400円で、1日1枚使用して頂きます。2週間で6000円程度のお支払いです。

発達支援室へスキャンタリ

作業療法士

日野 富美

現在、作業療法室には約30名の子どもの多く、約8割(24名)を占めています。

自閉症・脳性まひ・ADHDなどの子ども達です。プレイルームで、トランポリンや各種スウィングの遊具(ブランコみたいな物)などで思いっきり体を動かして感覚運動の調整をはかっています。机上活動としては工作やパズル・ブロック積み木など各種玩具や教材を、また、高学年の児童には卓球や料理・ゲームなどを用いて、子ども一人一人の目標を定めて作業療法を行っています。これらの活動(幼児期はあそび)を通して、協調運動や物の操作、対人関係、コミュニケーション、ルールの理解や社会スキルを養い、子ども自身が環境に適応していく力を身につけていきます。また、お母様や学校の先生方と共にその一人の子

どもについて考え合い、子どもの環境を整え、子ども達が社会で豊かに育っていただけるように援助していけたらと思っ、日々奮闘しています。

キッズドリームからのお知らせ

7月のイベント

7月8日(木)15時から、梅光学院大学の村中李衣教授による、本とパペットのとても楽しい活動を予定しています。みんなきてね!

キッズドリームは子育て支援の場として開設しました。障害がある子どももいない子ども関係なく、親子で気軽に遊びにできる場であつたらと思つています。ボランティアグループ「れんげ畑」の皆さんが自主運営致します。毎月第2第4木曜日の13時~15時開催しています。

フリースクール下関2

6月から、前のクリニック4階 現おくぞの耳鼻科クリニックのビルにフリースクール下関石川章代表が入居され、学校を長期間お休みしている子ども達の居場所として、7月から本格的に活動される予定です。

お問い合わせは、午後以降にお願いします。

〇九〇 四一〇七 三〇一九まで

お盆休み

8月13日(金)~15日(日)はお盆休みです。16日(月)からは平常通りの診療を行います。

休診のお知らせ

8月21日(土)は、大分で開催される日本外来小児科学会出席のため休診します。職員も発表やワークショップなどに参加します。ご迷惑をお掛けしますが、宜しくお願い致します。

おすすめの本

孫育ての時間 (祖父母に贈るはじめての育児書)

山縣威日 中山真由美編 吉備人出版

おじいちゃん・おばあちゃん・孫って可愛いですよね。でも孫にどうして接していいの不安の時もあります。そんな時のとても力強い味方の本です。

「1歳までの孫育て」「1歳からの孫育て」「おじいちゃんとおばあちゃんへのメッセージ」の3章からなり、各々の時における祖父母の役割や、祖父母へのお願いが載っています。可愛い孫育てにお役立て下さい。



みかんちゃんの一口メモ

便が出ない時どうするといいの?

- 赤ちゃんの便が毎日出なくても、機嫌が良く、おっぱいやミルク飲んで、体重の増えも順調なら心配しなくていいですよ。おなかのマッサージ(のの字におなかをさする)や肛門刺激(綿棒洗腸)をするといいですよ。
- 便がコロコロと硬かったり4~5日以上便がでなかったり、排便時に痛がったりする時は受診しましょう。肛門に塗る薬や飲む薬もあります。先生と相談してみてくださいね。

次に便秘にいい食べ物を書いてみました。参考にしてください。

- 乳児期前半: 100%果汁・砂糖湯・マルツエキス(処方出来ます)
 - 離乳期: かぼちゃ・小松菜・キャベツ・さつまいも・人参などを煮て多く与える。100%果汁やリンゴ・イチゴ・キウイ・ブルーベリー・ヨーグルトなどをつぶして与える。
 - 幼児: いも類・かぼちゃ・煮豆・豆腐・おから・わかめ・こんぶ・コンニャク・寒天・果物(バナナ・キウイ・ブルーベリー・みかん・パイナップル・ぶどう)・ヨーグルト
- 起床時に冷やした湯冷ましか牛乳を飲む。

離乳期、乳児期には、室内や戸外で、思いきり遊ばせて、運動させることが大事ですよ。

ホームページのリニューアルオープンに伴い、ホームページアドレスが変更になりました。

ホームページアドレス

<http://members.jcom.home.ne.jp/2814964811/>

掲示板アドレス

<http://tcup7102.at.infoseek.co.jp/kanehara2003/bbs>

編集後記

新しいクリニックが開院して早3ヶ月。私たち職員も早く新しい環境に慣れて、患者様にスムーズに受診していただける様に努めて参りましたが、何かと不都合な点があったことと思います。お気付きの点がありましたらお気軽にお申し付け下さい。これからも職員一同子供たちに喜んで頂ける様に努めます。

半熟ラ・フランス