

うららか

2023
春号

ur ar aka



つな
がる
医療
つな
がる
生命



特集

禁煙のススメ

うららか さんぽ

インテリアコーディネーター
でもある店主がデザインした
おしゃれな店内



ひとり時間、大切な
人との時間。思い思
いの時間をお過ごし
ください

ガレットカフェ café & zacca fig.

鹿児島市下荒田

住宅街の一角にひっそり構
えるオトナの隠れ家カフェ。
提供するガレットは鹿児島県
内産のそば粉を100%使用。



グルテンフリーなのでヘルシー志向、小麦アレルギー
の人にもおすすめです。滋味に富むランチセットは食事
系とデザート系それぞれのガレットを楽しめるうえに、
サラダ・スープ・ドリンク付き。香りや食感、異なる味
のハーモニーを心ゆくまで堪能できると評判だ。席数
に限りがあるので予約をしてから来店しよう。



人気の生ハムトッピング
のガレット。華やかな見た
目が食欲をそそる



やさしい甘さにほっとする
デザートガレット。コーヒー
と一緒にどうぞ

ガレットカフェ café & zacca fig.

〒890-0056 鹿児島市下荒田1-14-5 TEL: 099-254-7141
営業時間…Instagramを確認してください(予約優先)



公益社団法人昭和美 IMAKIIRE GENERAL HOSPITAL
いまきいれ総合病院
〒890-0051 鹿児島市高麗町43番25号
TEL: 099-252-1090 FAX: 099-203-9119
<https://imakiire.jp/>



外来予約センター 診療予約・予約変更

TEL: 099-203-9100 FAX: 099-203-9101
月～金曜日 9:00～17:00 / 土曜日 9:00～12:00

がん相談支援センター

TEL: 099-203-9123 月～金曜日 9:00～17:00
どなたでも無料でご利用いただけます

昭和美理念

協力
貢献
向上
教育

患者の権利と責務



関連施設 上町いまきいれ病院

〒892-0854 鹿児島市長田町5番24号
TEL: 099-222-1800 FAX: 099-226-3366
<https://imakiire.jp/kanmachi/>



関連施設 いまきいれ子ども発達支援センター

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目15-3
TEL: 099-202-0325 FAX: 099-202-0326



禁煙のススメ

たばこは、肺がんをはじめとした多くのがんや疾患の発生リスクを高める危険因子です。さらに本人の喫煙のみならず、受動喫煙される方にも危険因子となります。しかし、禁煙に成功すれば疾患の危険性は減少します。毎月22日は禁煙の日(吸わん吸わんデー)です。たばこを吸う方はこれを機会に禁煙しましょう!



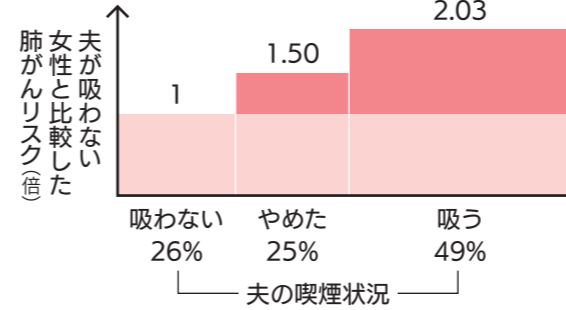
たばこの煙には、粒子成分約4,300種類、ガス成分が約1,000種類の合計約5,300種類含まれていますが、そのうち発がん性のある化学物質は約70種類です。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。



受動喫煙の害

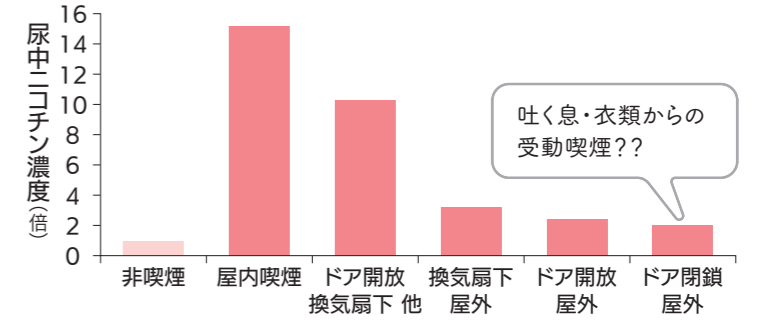
副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれる。

非喫煙女性の肺腺がんリスクと夫の喫煙状態



■ 受動喫煙を避ければ防ぐことができた肺腺がん女性の肺がんの37%に相当

親の喫煙態度と子どもの受動喫煙曝露

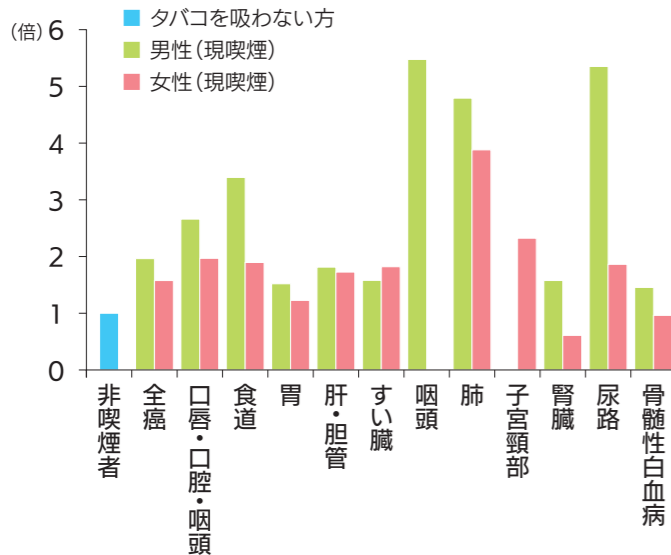


吐く息・衣類からの受動喫煙??
屋内喫煙、屋外での喫煙もお子さんへの受動喫煙の影響が出ます。

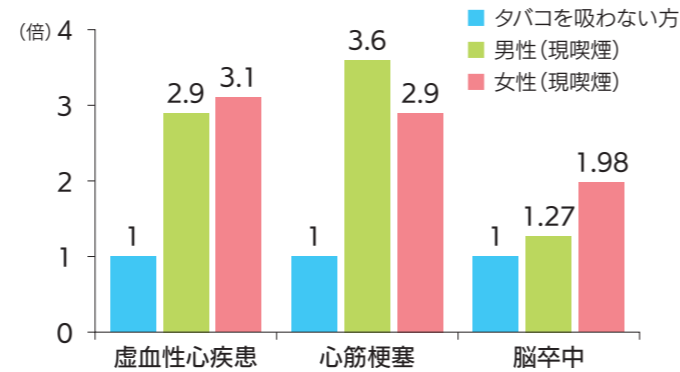
喫煙の害

主流煙には発がん性物質が約70種。「ニコチン」の依存症によりやめにくい。

喫煙による臓器別癌発生のリスク



がん以外の疾患の発症リスク



上記以外にも肺炎、上気道炎(かぜ)などの呼吸器疾患、循環器疾患、消化器疾患、その他のさまざまな健康障害の原因になっています。

Check

TDS (Tobacco Dependence Screener) ニコチン依存度テスト

以下の質問を読んであてはまる項目にチェックをいれてください。該当しない項目は「いいえ」とお答えください。「はい」と答えた項目が5つ以上あれば「ニコチン依存症」と診断されます。

設問内容	はい	いいえ
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?		
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?		
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?		
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、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?		
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?		
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るのに、吸うことがありましたか?		
タバコのために自分に精神的問題*が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか?		
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?		
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		

*禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

■監修/副院長・呼吸器内科部長 岩川 純 医師
 ■参考/○喫煙推進学術ネットワーク: <https://www.kinenohi.jp/> ○国立がん研究センター「喫煙と健康」2020年4月リリース
 ○日本肺癌学会 禁煙問題に関するスライド集2022年版 ○厚生労働省多目的コホートJPHC研究: <https://epi.ncc.go.jp/jphc/>
 ○厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

楽しく!おいしく!嚙下食♪



材料(2人分)

そら豆でも◎

- 冷凍枝豆…100g
- 無調整豆乳…100ml
- 塩…少々
- ゼラチン…2g 水…大さじ1
- 粉寒天…0.5g 水…50ml
- 塩…少々
- 鰹だし…100ml 薄口醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 酢…小さじ1/2(お好みで)

嚙下コード2-1

- 栄養価(1人あたり)
- エネルギー ……161kcal
- 蛋白質 ……10.9g
- 脂質 ……4.8g
- 塩分 ……1.5g

なめらかでスプーン
を使ってすくって食
べることが可能
口腔内の簡単な操
作でかたまりとなる

「ふわふわ長いものチーズ焼き」のレシピ、嚙下コード分類についてはこちらをご覧ください。



◆ 手作り枝豆腐のジュレかけ ◆

作り方

- ①Aのゼラチンを水でふやかしておく。
- ②冷凍枝豆をさっとボイルして冷やし、むき身(豆)と豆乳・塩を加えてなめらかになるまでミキサーにかける。
- ③小鍋にBを入れ沸騰させないように弱火でよく加熱する。

- ④②に③を加えて混ぜて、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤小鍋にCの材料を入れて火にかけジュレを作る。沸騰したら火を止めて①のゼラチンを加えてよく混ぜ、バットに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥⑤をスプーンで崩して、④の上に乗せて完成!

この手作り枝豆腐は枝豆の緑とジュレが2層になって、見た目も上品でさわやかなアレンジ豆腐になっています。嚙下障害のある方も今まで食べていた様々な味をそのまま味わうことができれば嬉しいですね! 家族や友人とコミュニケーションをとるための一つの方法に食事を取り入れてみてはどうでしょうか? ジュレはめんつゆでも手軽に作れます! サラダにのせて食べても美味しいですよ!

○栄養士…二窪瑛穂 ○調理師…上平田智喜 ○調理師…福永ひとみ

Let's 呼吸筋 ストレッチ

呼吸筋ストレッチ① 背中ストレッチ

- ①胸の前に手を置き、肩の力を抜きます。
- ②息を吸いながら腕を前に伸ばして膝を曲げます。
- ③十分に背中を丸めきったら、ゆっくりと息を吐きながら腕と背中を元の姿勢に戻します。

1セット:3~5回



呼吸筋ストレッチ② 体幹のストレッチ

- ①両手を頭の後ろで組んで、ゆっくりと息を吸い込みます。
- ②息を吐きながら腕を上へ伸ばして、息を吸いながら元の位置に戻します。

1セット:3~5回



呼吸筋ストレッチは
続けることが大切です。
無理せず自分のペースで
続けましょう。



リハビリテーション課
理学療法士
永田 明日翔



リハビリテーション課
理学療法士
内田 有理香

「階段を上っているとき」や「家事をしているとき」、「お風呂に入っているとき」などに息苦しさを感じたことはありませんか？ もしかすると、呼吸機能が低下しているサインかもしれません。

息苦しさの原因は、呼吸器疾患だけではなく、過度なストレスなど多岐にわたります。タバコが原因で起こるといわれているCOPDは、気道が狭くなり息切れを引き起こします。

私たちが呼吸をするときに働いている、肺を取り囲むさまざまな筋肉を総じて「呼吸筋」と呼んでいます。呼吸筋を伸ばしたり縮めたりする「呼吸筋ストレッチ」を行うことで、呼吸筋を柔らかく、呼吸を楽にし、不安などの感情を和らげることができます。