



済生会福島総合病院の基本理念：私たちは済生の理念のもとに、正しい知識と正確な技術で生涯を通じての包括的医療（医療と保健と福祉）の提供を目指します。

病院からのお知らせ ○シャトルバス運行終了のお知らせ

当院移転時より旧病院跡・福島駅を巡回してシャトルバスを運行しておりましたが、近年の乗車人数の減少や、症状が落ち着いた患者さんを身近な地域のかかりつけの先生に診察していただく地域医療連携の普及にともない、来年4月30日をもって、運行を終了させていただきます。ご不便をおかけしますが、5月以降は福島交通の路線バスなど公共交通機関をご利用下さいますよう、お願い申し上げます。

○防犯教室・接遇研修会を開催しました

患者さんや職員の安全を守るため、佐藤文雄当院防犯アドバイザーを講師に迎え、防犯教室を開催しました。いざというときの対処法を学びました。

また、みなさまに気持ちよく受診していただくため、接遇研修会を開催いたしました。これからもサービスの向上に務めて参りたいと思います。



病気のお話

COPDについて

一呼吸器科より一
医師 勝浦 豊

皆さん、COPD という病名をご存じですか？

聞き慣れない病名と思いますが、実は日本で 500 万人以上が罹患しているポピュラーな疾患です。WHO は 2030 年には世界の死因の第 3 位になると予想しています。

主な原因はタバコで、長い間タバコを吸い続けていると少しずつ肺障害が進行する病気です。症状は、息切れ・咳・痰等です。進行がゆっくりなので、気が付いたときにはかなり

重症になっていることが多く、注意が必要です。坂道や階段を登るとき、以前より息切れが強いと思ったら年のせいとばかり考えずに、早めの受診をお勧めします。

診断はレントゲンや肺機能検査でします。長年のタバコが原因なので全身の動脈硬化や癌が隠れていることもあり、重症度により全身的なチェックも必要となります。

治療は第一は禁煙です。また、吸入の気管支拡張剤やリハビリ等が有効です。重症例では酸素療法が必要となります。重症化する前の治療をお勧めします。



看護師・薬剤師
募集しています

詳細やお問い合わせは、当院 HP、
“ <http://www.saisei.ecnet.jp/index.html> ”
またはお電話にて御相談下さい。
電話番号は 024-544-5171 です。

無料低額診療を
実施しています



禁煙外来をご存知ですか？

「タバコが体に悪い」ということは、みなさんご存知ですよね。実際、タバコとの関連が分かっている病気って、どんなものがあるかというと……様々ながん、心筋梗塞、脳卒中、COPD、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、糖尿病……この他にもまだまだあります。つまりタバコを吸うということは、お金を払って自分の体を傷つけている、ということなのです。

でも実際は、「タバコが悪いってことは分かっているけれど、なかなか止められない」、「禁煙にチャレンジしたけれど、失敗してしまった」という方も多いと思います。

タバコって、なんで止められないんでしょう？ それは、タバコに含まれているニコチンに原因があると言われています。ニコチンを体に取り入れると、頭がスッキリしたり気持ちよくなったりするから、なかなか止められないのです。つまり、タバコを止められない方は、かなりの確率でニコチンという薬物の依存症になっているのです。最近では、禁煙を手助けしてくれるよいお薬もあり、一定の条件を満たせば健康保険が適用されます。これらの薬を使うことにより、禁煙の成功率が上がるということが分かっています。

当科では、毎週木曜日の午後に禁煙外来を行っています（午後2時30分から、予約制）。禁煙外来ではお薬の処方だけでなく、時間を取ってゆっくりお話しし、どうやったら禁煙がうまくいくのかのアドバイスも行っています。今まで禁煙を試みてうまくいかなかった方は、ぜひご相談下さい。

（呼吸器科 石井妙子）

禁煙外来で 新たな門出



ND

ヘルシーレシピ



おいしさ
しみこむ

ブリ大根

1人前 1杯 - 167kcal 蛋白質 9.6g 食物繊維 1.7g 塩分 0.8g

作り方

1、大根は皮をむき、1～2cmの厚さに切る。

十字に切り込みを入れる。またはフォークで数回刺す。

※薄めに切り、隠し包丁を入れると火の通り、味のからみが早いです。

2、切った大根をそれぞれラップでくるみ、炊飯と同時に入れる。

※鍋で煮てもOK！ 炊飯のついでに入れるとラクチン♪

3、ぶりは血合いの部分にフォークを数回刺し、味がしみこみやすいようにし、酒（分量外）に10分くらいつけておく。

4、ぶりを取り出し、水分をかるくふき取り、全体に片栗粉をまぶす。

※表面をコーティングすることで煮崩れを防ぎ、旨みを閉じ込めます。

5、フライパンに油をひき、中火で片面3～4分かけて焼き、両面焼いたら一旦取り出す。

6、フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、B・大根・ブリを入れ、煮立ったら弱火で3～4分煮る。

※2人分ずつ、二回にわけて煮ます。Bの調味料も2等分して下さい。

7、お好みに刻んだ柚子の皮をのせ、できあがり。

材料 4人分

大根	— 1/4本
ぶり(30g)	— 8切れ
片栗粉	— 適量
油	— 大さじ1
B	醤油 — 20ml
	みりん — 20ml
	酒 — 20ml
	水 — 60ml
	砂糖 — 大さじ1
	しょうが — 1/2片
	ゆずの皮 — お好みで