

# 平成吉作事情

Vol.210 平成28年5月号  
〒930-0142 富山市吉作355  
吉田内科クリニック  
院長 吉田 雅一

## 健康保険等を使った禁煙治療は1年間で1回のチャンスです。

チャンピックスを使用した12週間の禁煙治療の費用(一例)

12週間のタバコ代は？  
※1箱(20本)430円のタバコの場合  
430円×84(日)  
=36,120円

健康保険等による診療の場合、チャンピックスを使用した禁煙治療における患者さんの自己負担額は、2万円程度です。

費用		自己負担額 (3割負担として)
診療所	初診料+再診料	7,780円
	ニコチン依存症管理料	9,620円
	院外処方せん料	2,720円
保険薬局	調剤料	6,160円
	チャンピックス	39,230円
	合計	65,510円
		19,660円



### 禁煙治療のスケジュール

健康保険等を使った禁煙治療では、12週間にわたり計5回の診察を受けます。初回診察の2週後、4週後、8週後、12週後に再診があります。



治療を続けて禁煙を成功させましょう。

### 服用量の変更方法

第1週		第2~12週
1~3日目	4~7日目	8日目~
0.5mg錠 1日1回 食後 (朝昼夕は問いません)	0.5mg錠 1日2回 朝夕食後	1mg錠 1日2回 朝夕食後
禁煙の準備 (自然にタバコを吸わなくなった場合は早めに禁煙に入ってください)		
		8日目に禁煙開始

## 喘息やCOPD

喘息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)といった呼吸器の病気は、早めに診断を受け、治療を続けられれば、病気も進行せず、日常生活も支障なく送ることができます。簡単な検査で診断できますので、かぜをひきやすい・長引く・こじれやすいなど気になる呼吸器症状が続く時は、吉田内科クリニックに相談して下さい。

## この動作は何を表しているのでしょうか?

手話のイース!!



① 両手の人さし指を横にして上下におき同時に前に向けてまわします。



② 右手はそのまま左人さし指で頬を軽くなで、小指を立てて上げる。

(答えは裏面に!)

## おたっぴやけ

高血圧、  
高血糖、  
高脂血症...

## 「酢タマネギって体はいいの?」

管理栄養士 大畑 洋子

「酢タマネギ」とは、薄くスライスしたタマネギを酢に漬けた食べ物です。これら二つの健康食材を同時に手軽に、そしておいしく補えるのが酢タマネギです。さまざまな健康効果があるといわれていますが、どんな効果があるのでしょうか?

高血圧... タマネギに含まれる「硫化アリル」には、血管内で血液が固まるのを防いで、血液をサラサラに保つ効果や、血管を広げて血流を良くする効果があります。

糖尿病... タマネギに含まれる「硫化アリル」、「ケルセチン」、「グルタチオン」といった薬用成分には、血液中の余分な糖を減らし、血糖値を改善する効果があります。酢にも、血糖の上昇を抑える作用があります。特に「食後の高血糖」を抑えるのに、酢が効果的なことがわかってきました。酢とタマネギは、糖尿病対策として取る食品としては、最強の組み合わせといえるでしょう。

高脂血症... タマネギに豊富な「オリゴ糖」や「食物繊維」は、腸から余分な糖や脂質が吸収されるのを防いでくれます。また、「ケルセチン」は、腸の蠕動運動を盛んにして、コレステロールの再吸収を阻害しますから、体内の過剰なコレステロールが速やかに排出されやすくなります。

### ◆ 酢タマネギの作り方 ◆

#### 用意するもの <2週間分>

- ・ 広口ビンなどの保存容器 (酸に強いガラスがおすすめ)
- ・ 玉ねぎ 中3個(約750g)
- ・ 酢 タマネギが浸る量(約400ml)
- ・ 塩 少々
- ・ はちみつ 大さじ1

#### 作り方

- ① 薄くスライスしたタマネギに塩少々をふって混ぜる。(余分な水分が出て酢が浸透しやすくなる)
- ② ①の水けをとり、密閉できる保存容器に入れ、タマネギ全体が浸るまで酢を注ぐ。
- ③ はちみつをごく少量の湯で溶いて加え、蓋をして冷蔵庫で保存する。(食べごろは5日目くらいから)

#### 食べ方

- ・ 1日に小皿1杯分(タマネギ1/4個分)を毎日食べる。
- ・ 漬け酢も一緒に飲む。(大さじ1~2杯程度)
- ・ 冷蔵庫で保存し、2週間程度で食べきる。
- ・ かつお節、梅肉、青じそ、生姜、キムチ、ごま、なめ茸などをトッピングすると飽きずに食べられる。

“あゆみ会” 会員様のご紹介



中村 澄江様

○手先がとても器用な方で、クリニックやデイサービスに、たくさん作品（＊エッグアート＊ペンギン＊金魚のモービル＊くす玉）を、飾らせていただいています。どうも、ありがとうございます。

○とてもおしゃれな方で、カラー写真でないのが残念ですが、髪をすてきなパープルにしてらして、洋服とマッチして、とてもハイカラで良くお似合いです。



「大病からの復活」

桑名 千賀子

私は、今から17年前脳梗塞で倒れて、搬送先の病院で「明日まで生きられない」といわれました。四日間意識がなかったそうです。その間にあちらの世界へ行って来ました。

縁があり吉田先生に御世話になり、現在に至っています。吉田先生に助けてもらい感謝しています。風邪をひいても薬をもらえばすぐ治ります。現在あるのも吉田先生のおかげなんです。だから吉田先生は仏様に見えて、いつもおがんでいます。頭部CT検査では、以前の梗塞のあとには小さくなっているらしいです。左側に少し障害はありますが、自分の思った事ははっきりいえます。朝あゆみにくる時も、誰かが背中を押してくれているように感じて、気持ちよく出てこられます。家に帰っても急に部屋が明るくなり、あ、今様がいらっしゃるのだと思っています。自分でも不思議でありません。「デイサービスあゆみ」で皆様と仲良く、一日一日を過ごせるよう、これからも吉田先生、あゆみの皆様、よろしくお願ひします。

デ イ サービス あ ゆ み ・ 梨 の 花 だ よ り

2月17日(水)  
法話会

2月19日(金)  
運動会

2月24日(水)  
2月の誕生日会



祝 還 暦 吉田先生還暦おめでとうございます

デイサービス「あゆみ」「梨の花」では、毎月、合同でその月生まれの利用者様の誕生日会を行いお祝ひしています。H28.2.24日に利用者様6人の誕生日と御一緒に吉田先生の還暦祝いをさせて頂きました。92歳の利用者様が気持ちをこめて縫われました「赤いちゃんちゃんこ」を贈呈され、その場で先生が着用されました。とてもお似合いで、全員、拍手喝采で大変盛り上がりしました。利用者様の中で何人かが、感激され涙されていました。吉田先生の医療・介護・福祉の熱意に私達職員一同、尊敬の気持ちでいっぱいです。これからも、お元気で私達職員への御指導宜しくお願ひします。

吉田内科クリニックホームヘルプサービス(株) 職員代表 高尾 美代子

3月2日(水)  
ひな祭会

3月16日(水)  
お楽しみ会

3月23日(水)  
キトキト市場  
ドライブ!

3月30日(水)  
3月の誕生日会



高山弘子さんの  
の唄です

第3回 好きな四字熟語リレー

「三思後行」

(意味) よく考えてから事を行うこと。  
(三たび思ってから後行)

(奥田)

手話クイズの答え

① 手話 ② 母