

上松川診療所は家庭と地域に身近なプライマリケアを提供します **2. 3月**

発行日：令和4年2月15日  
発行人：上松川診療所  
編集人：広報グループ

# 上松川診療所ニュース

第6号



当院では禁煙外来を行っています！

昨年より、「**オンライン診療による禁煙外来**」が可能となりました。自分の意志や根性に頼るのではなく、**禁煙外来に通う方が、健康的にも経済的にも効果的です！** 禁煙したいと思っていた方、ぜひご相談下さい。

## スケジュールは？

⇒ **12週間にわたり、5回の診察**を受けます。  
オンライン診療の場合は、2～4回目オンライン対応となり、初回と最終回は外来での対面診療となります。

## 薬はどんなもの？

⇒ 禁煙の離脱症状を抑えて、禁煙を助けてくれる薬を使います。  
※現在、飲み薬(チャンピックス)は出荷停止中のため、貼り薬(ニコチンパッチ)の処方となります。

## 保険治療の対象は？

⇒ 禁煙を試みて失敗した方、喫煙をして体調を崩す方など。  
(詳細は問い合わせ下さい。)  
電子タバコを吸われている方も対象です。  
未成年も保護者の同伴・同意あれば可能です。

## 費用の目安は？



⇒ 3割負担の方だと、**診療費+薬代で約12,000～14,000円**です。(5回分合わせて) 毎日600円のタバコを1箱ずつ吸う場合、12週間の費用は、約50,000円となります。禁煙すると、節約もできますね。

## いまさら禁煙するつもりないんだけど...

⇒ タバコは**肺疾患**の原因になるだけでなく、**動脈硬化の原因にもなり、狭心症や心筋梗塞のリスク**を高めてしまいます。禁煙数日後から味覚や嗅覚の改善、2週間～3か月後には、心臓や血管など循環機能が改善、10～15年後は様々な病気にかかるリスクが 非喫煙者のレベルまで近づきます。

福島県の急性心筋梗塞死亡率は男女とも全国ワースト1位  
(2019.4福島県地域医療課)  
危険因子である**喫煙率は21.9%** 全国ワースト4位

● 今月の一句 ●  
レタス噛むあの日は何処で何してた 石疼  
「あの日」と言えば、十二年前の三月十一日のこと。私は「にじのまち」の一室で当時の専務と打ち合わせをしていた。突然の揺れ。轟音と共に激しくなる。部屋を飛び出すと、天井からかかる非常口誘導灯から火花が散っているのが見えた。あの日を経験した人は、あの時自分がどこで何をしていたか、すべて記憶にあるだろう。これからも日々のちよつとした時、ふと思いつくだろう。

## Air Flow エアフローのご紹介。

新しい機器が導入されました！！

エアフローとは歯面全体の清掃、ステイン除去(着色汚れ)に使用できるパウダーです。



〈エアフローで除去できるもの〉

- ・頑固なステイン(着色)や歯垢
- ・タバコのヤニ
- ・バイオフィーム

?バイオフィームとは?

むし歯や歯周病の原因となる歯にこびりついた細菌の塊のこと

## メリット

### ○清掃効果が高い 短時間できれいになる

超微粒子パウダーによるクリーニングは歯にこびりついてしまったヤニや着色も効果的に、そして通常の超音波の器械より**短時間**で落とすことができます。歯の表面にふきつけることで、落としにくい所にあるバイオフィームを除去し、歯周病予防ができます。

### ○人体に無害

粉の主成分 エリスリトール (甘味料)

パウダー粒子が小さいため口腔内の当たりが優しく、味も甘みがあり快適に治療を受けることができます。

※受診は**事前予約**が必要です！

お電話でのご予約、または歯科窓口までお越しいただいてのご予約をお願いいたします。

歯科・口腔外科 ☎024-563-5020(直通)

上松川診療所通所(予防)  
リハビリテーション  
作業療法士が教える  
今月の運動

肩こり筋膜  
ストレッチ



寒くて動きたくない日こそ、  
身体を動かして肩こり解消  
しましょう！

- ①右手を頭の後ろに、左手を腰の真ん中あたりに当てます。肘は90度くらいに曲げて、背筋を伸ばした状態から、両腕をそれぞれ矢印の方向に伸ばし、そこで**20秒キープ**します。

※立ってできる人限定

- ②①の状態から右足を前に出して足をクロスします。

- ③そのまま体を左に傾けて20秒キープしましょう。

- ④今度は手を逆にして反対側も伸ばしましょう。  
立ってやる場合には、転ばないように、無理なく行いましょう。



🌀 ゆっくりした動きで行い、やりすぎには注意しましょう。