

# ikekids コミュニケーション

病院理念：患者様に、心あたかな医療を提供する。

患者様に、質の高い最善の医療を提供する。



## 患者様の権利と責務

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1) 平等で質の高い最善の医療を受ける権利     | 6) QOL（生活の質）や生活背景に配慮された医療を受ける権利          |
| 2) 患者様の安全が確保されている権利       | 7) セカンドオピニオンを受ける権利                       |
| 3) 患者様の医療について情報が得られる権利    | 8) 病院規則を守り、他の方の療養や職員の業務に支障を来さないように配慮する責務 |
| 4) 患者様が治療など自らの意思で選択決定する権利 |  |
| 5) 患者様のプライバシーおよび尊厳が保たれる権利 |  |

## たばこが身体に悪いことなど、今さら話題にしなくても、よくご存知と思いますが

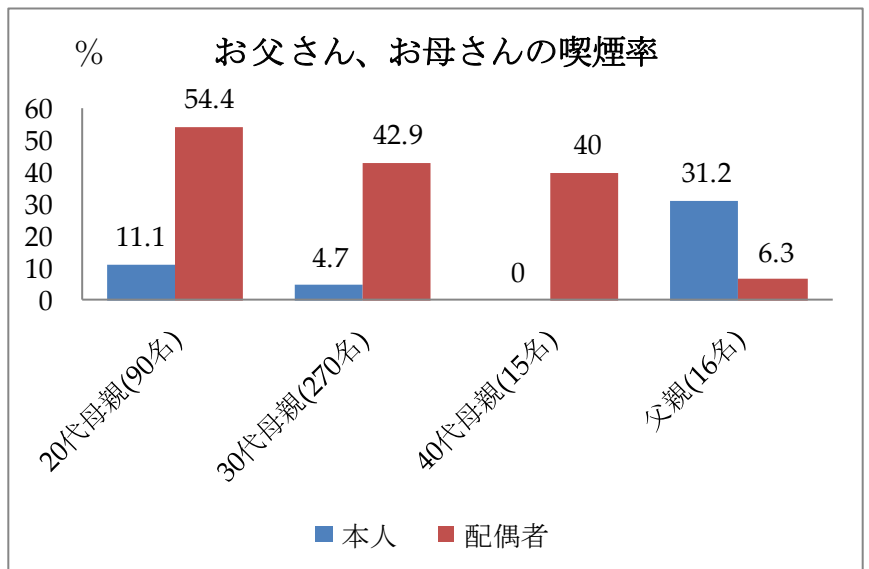
昨年、池田病院の乳幼児健診に来られた、子育て真最中のお母さん、お父さんに「あなたは喫煙していますか」というアンケート調査を行いました。

結果は右のグラフのとおりで、お母さんの喫煙率は、20代を除くと、高くありませんが、20代、30代、40代のお母さんの配偶者、つまりお父さんの喫煙率が40～50以上%と、とても高いことがわかりました。全体として、池田病院に健診に来る**赤ちゃんの2人に1人が家庭内で受動喫煙の被害を受けている**ことがわかりました。

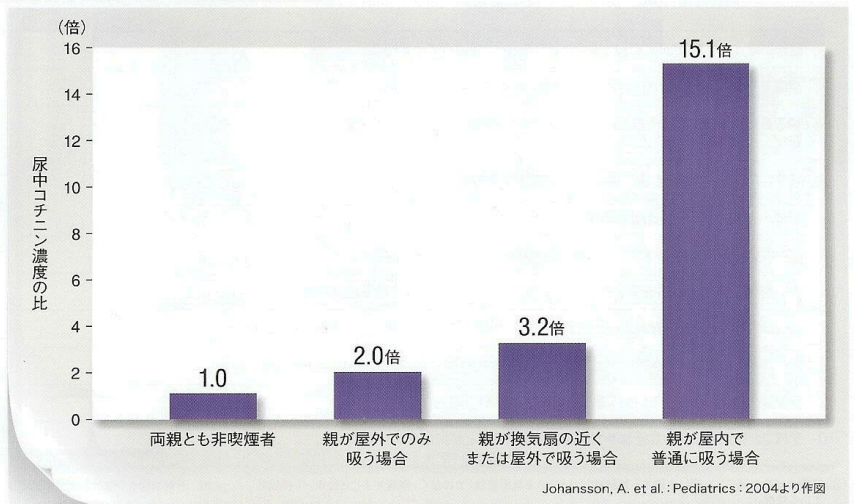
たばこの粒子は2.5μ以下と細かく、今問題となっているいわゆるPM2.5です。数十年後の肺癌や動脈硬化、また小児期から始まる気管支喘息など、赤ちゃんの将来の健康に与える影響は深刻です。

たばこを吸っている人は必ず、「家の中では吸いません」とか、「換気扇の下でだけ吸います」と言われます。しかし、右の資料のように、親が部屋の中で吸ってなくても、赤ちゃんの尿からたばこの成分が検出されることがわかっています。呼気の中に、たばこの成分が残っているのです。

たばこを吸うのは自由です。でも、例えば親であっても、赤ちゃんの将来の健康を損ねる権利はないはず。 (医師 金蔵章子)



●子どもの尿中コチニン量測定調査結果



Johansson, A. et al.: Pediatrics: 2004より作図

## 《肥満の予防・ダイエットについてのポイント》

### 1 \* 欠食は逆効果 \*

一般に朝食を食べなければそれだけで痩せると思い込んでいる人がいますが、それは間違いです。食事と食事の間隔が長いと、空腹時のエネルギー貯蔵のため脂肪組織が増えてしまいます。肥満の予防・治療の原則は3食規則正しく摂ることにあります。

### 2 \* ダイエットに運動は欠かせない \*

食事のエネルギー量を減らすことだけに依存したダイエットをすると、肝心の脂肪が減る前からからだの筋肉や骨の組織が減少してしまいます。また、脂肪を減らす効果も低くとどまります。運動を並行して行くと、脂肪を燃焼させる効果が高まり、かつ、筋肉や骨量の減少も防止できます。

### 3 \* 運動は強すぎても弱すぎてもいけない \*

運動に使うエネルギーは、基本的には筋肉のグリコーゲン(糖質)ですが、運動時間が長くなってくると、それを節約するかのよう脂肪が動員されて、利用されるようになります。しかし、運動が強すぎると乳酸が発生し、脂肪細胞からの脂肪の動員を妨げるので、楽に呼吸ができる強さの運動をできるだけ長く続けることが効果的。

### 4 \* 腹八分目—もう少し食べたいくらいが適量— \*

1回に食べる量が多いとその分、血糖値が上昇し、それを調節するためにインスリンが多量に分泌されます。インスリンは、脂肪酸のエネルギー利用をおさえる一方で、脂肪の合成を促す作用をします。

### 5 \* 夕食の時間を早め—遅くなるほど体脂肪が貯まりやすい— \*

私たちのからだは、昼は活動しやすいように、交感神経が強く作用し、夜はからだを休めるために副交感神経が強く働きます。このため、夕食にたくさん量を食べたり、遅い時間に食べたりすると、脂肪が貯まりやすくなります。

管理栄養士 富宿 みずえ

### 育児サロンのご案内

#### 9月「ベビーマッサージ」

講師：小原 歩先生  
日時：9月12日(土)  
14:30~16:00  
場所：池田病院 第2別館2階  
定員：12組  
参加費無料

持ってくる物 バスタオル・水分

#### 10月「トイレトレーニングのお話」

講師：松澤 浩子(看護師)  
日時：10月24日(土)  
14:30~16:00  
場所：池田病院 第2別館2階  
定員：12組  
参加費無料

※託児有ります

※要予約です。

★詳しくはチックタック童夢館までお尋ね下さい。

★社会医療法人 童仁会 池田病院★  
住所 西田1丁目4-1 ☎252-8333

#### ★診療時間★

平日診察時間 朝 9:00~夜 9:00  
日曜日診察時間 朝 9:00~昼 1:00

※受付時間は、診療終了30分前までです。

#### ★予防接種と乳幼児健診★

予防接種と乳幼児健診は、月・火・水・木・金曜日です。

〈乳幼児健診〉 10:00  
11:00

〈予防接種〉 13:00  
14:00  
15:00



※乳幼児健診の時間帯に予防接種も一緒に受けられます！  
接種忘れはありませんか？

※予防接種・乳幼児健診・栄養相談は予約制です。

★チックタック童夢館 ☎255-3737

質問・ご相談等ありましたら、受付または、お電話にてお尋ねください。

★週間担当医・チックタック童夢館の予約状況が左記のQRコードからご覧になれます。



日本医療機能評価機構  
認定第 JC1456 号

QJ00542/ISO9001:2008

2015年9月発行