

## スマートミール 「健康な食事・食環境」 三ツ星認証を取得

2021年8月、スマートミール「健康な食事・食環境」コンソーシアムから、当院のレストラン（外食部門）及び職員食堂（給食部門）が最高位の三ツ星認証を取得しました。病院内レストランの【外食部門】では石川県初の取得です！

### 【認証基準】

健康食（スマートミール）を週3日提供、栄養成分の表示、野菜70g以上のメニュー、乳製品の提供、減塩調味料の使用、卓上に調味料を置かない等10項目を継続すること

### 【認証を行う「健康な食事・食環境」コンソーシアム】

特定非営利活動法人 日本栄養改善学会、日本給食経営管理学会、  
特定非営利活動法人 日本高血圧学会、一般社団法人 日本糖尿病学会、  
一般社団法人 日本肥満学会、一般社団法人 日本公衆衛生学会、  
特定非営利活動法人 健康経営研究会、  
一般社団法人 日本健康教育学会、  
一般社団法人 日本腎臓学会、  
一般社団法人 日本動脈硬化学会、  
公益社団法人 日本補綴歯科学会、  
公益社団法人 日本産業衛生学会、  
一般社団法人 日本がん予防学会

職員食堂、レストラン  
ともに提供している  
ヘルシーカレー  
(大豆肉とひよこ豆のカレー)



今後も、患者さんや職員の健康づくり支援を推進していきます。

### CONTENTS

- スマートミール「健康な食事・食環境」三ツ星認証を取得
- 「禁煙」始めませんか？／「見えにくい」原因は、視力の低下ではなく、まぶたかもしれません。
- 新型コロナウイルス抗体検査を始めました

# 「禁煙」始めませんか？

当院の禁煙外来では、ニコチンへの依存度を評価し、医師によるカウンセリングや生活習慣の見直しを交えながら、薬による**3か月の禁煙プログラム**を実施しています。

喫煙は肺の病気だけでなく、動脈硬化が起こり、心臓の病気や脳卒中など、全身の病気にかかりやすくなります。がんについても、肺がんだけでなく、咽喉がんや膀胱がん、子宮頸がんなど多くのがんのリスクとなります。また、受動喫煙も喫煙者と同様のリスクがあります。



あなたはいつ  
当てはまり  
ますか？

## ニコチン依存度チェック

- 問1. 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る。 ☐
- 問2. 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。 ☐
- 問3. 禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくてたまらないことがある。 ☐
- 問4. 禁煙したり本数を減らしたときに、次のいずれかの症状がある。  
イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、  
脈が遅い、手の震え、食欲または体重の増加。 ☐
- 問5. 問4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがある。 ☐
- 問6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがある。 ☐
- 問7. タバコのために健康問題が起きていると分かっているのに吸うことがある。 ☐
- 問8. タバコのために精神的問題が起きていると分かっているのに吸うことがある。 ☐
- 問9. 自分はタバコに依存していると感じることがある。 ☐
- 問10. タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることがあった。 ☐

5つ以上当てはまった方は、ニコチン依存症です。ニコチン依存症の方は保険診療が使えます。さらに、小松市在住の方は助成制度があります。



### 【小松市の禁煙外来治療費の助成制度】

対象者：小松市内に住所を有する20歳以上の方  
助成額：自己負担の2分の1(上限1万円)

禁煙を考えている方、この機会にぜひ「禁煙外来」にご相談ください♪

### 禁煙外来

診療日：毎週木曜日 午後  
(受付時間 12:45～15:00)

主任部長

塩崎 晃平

●しおぎ こうへい



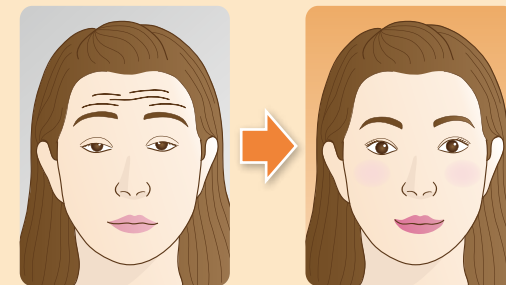
# 「見えにくい」原因は、視力の低下ではなく、まぶたかもしれません。

## ◎眼瞼下垂(がんけんかすい)

眼瞼下垂とは、まぶたが下がり視野が狭くなる病気です。眼を開けようとしても十分に上がらず、まぶたが黒目にかかっている状態です。変化が徐々に進行するため、自分で気づかないことも多いです。

## このような症状はありませんか？

- ☐ 見えにくい、視野が狭くなった
- ☐ 眠そうに見える
- ☐ まぶたが重い、眼が開けにくい
- ☐ おでこにしわが増えた
- ☐ 眉毛の高さが若いころと違う など



眼瞼下垂の原因には先天性と後天性があります。多くは加齢によるものですが、ハードコンタクトレンズの長期使用や眼内手術なども原因として考えられます。

ただし、ある日急にまぶたが下がった場合は、脳梗塞や脳動脈瘤、糖尿病による動眼神経麻痺など、全身性の病気が原因の恐れもあるので注意が必要です。

## ◎治療法

治療は、まぶたを上げる筋肉を強化する手術が基本となります。局所麻酔で行う手術であり、当院では日帰り手術も入院での手術も行っています。術後には、一時的にまぶた周囲の腫れ、皮下出血を生じますが、1週間程度で徐々に治まってきます。

眼の病気は眼球だけではなくありません。いつもと違うところがないか、眼の周囲にも気にかけてみてください。

### 眼科外来

診療日：毎週月曜～  
土曜日(第1・3)  
午前  
午後は予約のみ  
(受付時間 8:00～11:00)

濱岡 祥子

●はまおか しょうこ





# 新型コロナウイルス抗体検査を始めました

健診センターでは、新型コロナワクチンの免疫力を調べるスパイク抗体定量検査を行っています。ドック・健診の血液検査時に同時にできますので便利です。単独で検査することも可能ですので、ぜひご利用ください。

## お勧めの方

- ・新型コロナワクチン接種後の免疫力を知りたい方
- ・過去に新型コロナウイルス感染症にかかったか心配な方

## 抗体価

精度の高い定量検査です。  
中和抗体の濃度が数値で分かります。

## 料金

オプション 3,300円(税込み)  
※単独検査をご希望の場合は別途、採血料  
1,100円(税込み)が必要です。

## 結果

1週間程度で郵送します。

## お問い合わせ

やわたメディカルセンター 健診センター

☎0761-47-1216 予約制

お問い合わせ時間▶ 10:00~16:00



### 【注意事項】

- ・本検査は、現在新型コロナウイルスに感染しているかを調べるPCR検査、抗原検査ではありません。
- ・新型コロナウイルスの抗体が検出された場合でも、今後コロナウイルスに感染しないこと、感染した際に重症化しないことを保証するものではありません。
- ・現在、発熱や咳などの症状がない方が検査の対象となります。

### 基本理念

あなたの健康が私たちの願いです。

～ Your Wellness is our dearest wish ～

※Wellness: ウェルネスとは身も心も、家庭や地域、環境もイキイキ、はつらつとしていること。また、そうあるよう日々こころがけ、行動すること。意気軒昂、前向きに、主体的に生きる、がキーワード。

### 基本姿勢

人を信じ、人を大切にします。