

あなたとご家族の健康のために・・・

禁煙治療はじめませんか？

当クリニックの禁煙外来が、あなたの「今度こそ！」を応援します。

禁煙治療にかかる費用は、貼り薬での治療で 13,000 円
飲み薬の治療で 20,000 円程度となります。(3 割負担の方)
標準的な治療期間は 1 2 週間で計 5 回の禁煙治療を行います。

※禁煙治療は「健康保険」が利用できます。下記にてチェックしてみましょう。

【保険適用の目安】

以下の 4 項目に該当しますか？

- 初めて禁煙治療を受ける。もしくは前回の禁煙治療開始日から 1 年以上経過している方
□直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療を受けることを文書により同意できる方
□1 日の喫煙本数×喫煙年数＝200 以上の方
□下記スクリーニングテストのチェック項目が 5 つ以上の方

【ニコチン依存度スクリーニングテスト (TDS)】

- Q1. 自分が吸うつもりよりも多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？
Q2. 禁煙や本数を減らそうと試みてできなかったことはありましたか？
Q3. 禁煙したり本数を減らした時にタバコが吸いたくてたまらなくなることがありましたか？
Q4. 禁煙したり本数を減らした時に次のどれかがありましたか？
(イライラ・神経質・落ち着かない・集中しにくい・ゆううつ・頭痛・吐き気・眠気・胃のむかつき・脈が遅い・手のふるえ・食欲または体重増加)
Q5. 上記 Q4 の症状を消すために、またタバコを吸い始めることはありましたか？
Q6. 重い病気にかかった時に、タバコは良くないと分かっているのに吸うことがありましたか？
Q7. タバコのために自分に健康被害が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか？
Q8. タバコのために自分に精神問題が起きていると分かっているのに吸うことがありましたか？
Q9. 自分はタバコに依存していると感じることはありましたか？
Q10. タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？

上尾メディカルクリニック 外来表 (平成 27 年 4 月～)

【整形外科/外科/内科/リハビリテーション科/糖尿病/生活習慣病の相談/健康診断/人間ドック】

		月	火	水	木	金	土 ※2
整形外科 外科	9:30-13:00	早田	院長	矢吹	早田	早田	早田 (第 1・3) 田口 (第 2・5)
	15:00-18:30	早田	院長 受付 18:15 まで	矢吹	早田	早田	
内科	9:30-13:00	宮崎	宮崎 内野 ※1	守島 受付 11:00 まで	宮崎	宮崎	内野 (第 3) 守島 (第 2・4)
	15:00-18:30	宮崎	宮崎 内野 ※1		宮崎	宮崎	

※1：火曜日の内野医師（糖尿病専門外来）は完全予約制となります。

※2：土曜日の診療は週によって担当医が異なります。

◇誠に恐れ入りますが急遽の変更や休診がある場合もございますので、お電話でのお問い合わせも承っております。

◇診療時間外も右記電話番号へお問い合わせください。

TEL: 048-720-2730

上尾
メディカル
瓦版第97号
2015年秋号健康長寿の
まちづくり

いつもご利用ありがとうございます。
「上尾メディカル瓦版」では利用者様の声や体験談を募集しております。ぜひ皆様の投稿をお待ちしております。

インソール（足底板療法）のご紹介

インソールとは、靴の中敷裏に小さなパーツを付けて、部分的痛みや歩行状態を改善させるものです。

対象：手術や怪我の後、歩行やスポーツ時に足や膝などに痛みや不安感がある方
時間：土曜日 15:00～17:00 (事前予約、1 人様 1 時間程度)

費用：¥7,000 (税込み) / 1 足

内容：靴の中敷裏に、小さなパーツを貼り付けます。(写真参照)
中敷の取れない靴のタイプの場合は、薄い中敷をご購入いただけます。

- ① 痛みや姿勢、歩行状態の評価をします。
- ② 靴の状態を確認します。
- ③ 足に合わせたパーツを作成します。
- ④ 中敷裏にパーツをつけます。
- ⑤ 靴を履いて、歩いていただき、確認します。

リハビリテーション科 担当：長瀬エリカ
お問い合わせ TEL: 048-720-2730

通所リハビリ通信 Vol.2

こんにちは、食生活改善をサポートしています松田です。
いつも、上尾メディカルクリニック・フィットネスセンターをご利用いただきありがとうございます。

厚生労働省が 6 月 15 日に医療機能別病床数の推計に関する一次報告書を発表し、10 年後の 2025 年には、現在の病床数を 16～20 万床減らし、30～34 万人の患者を在宅や介護施設での治療に切り替える方針を示しました。今後ますます予防医療が大切になっていくと感じています。それと同時に、地域で支える仕組みの中で、栄養・食生活支援が重要になってくるという経緯から、当院でも「栄養ケア」を通所リハビリテーションにおいても開始することとなりました。

7 月より開始された A 様は、体重管理を目標に掲げ、食生活の見直しを始めたところ、約 2 キロの減量に成功されています。A 様より「アドバイスをいただき『調理』の努力中です。まだ道半ば、今後も焦らずマイペースで目標へ前進します。」ととても前向きなコメントをいただきました。

食事に関する情報は、テレビや雑誌などで簡単に手に入りますが、一人ひとり抱えられている問題に対しての栄養の管理は、生活や嗜好も含めたお話をさせていただきながら、その方にとって「継続可能な、無理のない範囲の栄養改善」が重要と考えています。食事は毎日のことなので、ほんの少しの行動の変化が身体状況を大きく変えられる可能性を持っています。一緒に食事のお話をさせていただいて、健康を目指してがんばりましょう。

松田 由美
(管理栄養士)

週 2 回のプールも続け、歩くのも楽になっています。



栄養ケアを受けている様子。食事の献立から調理方法まで積極的に質問される A 様。

健康長寿のまちづくり 上尾メディカルクリニックの介護サービス

通所リハビリテーション

介護度の軽減または自立に向けて、常勤の理学療法士が適切な「個別リハビリテーション」を重点的にを行います。

【営業日】月曜～金曜
9:30～11:00 (定員10名)
10:30～12:00 (定員10名)

介護予防通所リハビリテーション

プールでの運動やマシンエクササイズなど豊富な運動メニューから一人ひとりの自立支援に役立つプログラムを作成します。

【営業日】月曜～金曜
9:30～12:00 (定員10名)
13:30～16:00 (定員20名)

訪問リハビリテーション

生活の場での活動に直結した、より細かい目標設定が可能です。通院等が困難な方のご家庭に理学療法士が訪問し、機能訓練を中心に、日常生活の訓練を実施します。

【営業日】月曜～金曜
9:30～17:00

お問い合わせ・見学は随時行っております

☎ 048-720-2730