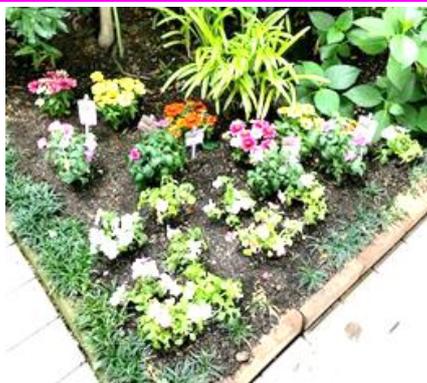


すこやか 通信

2019年8月号
No.10



←診療所の花壇

今年4月から、診療所スタッフが花壇のお世話を始めました。名付けて「すこやか花＊はなプロジェクト」です。

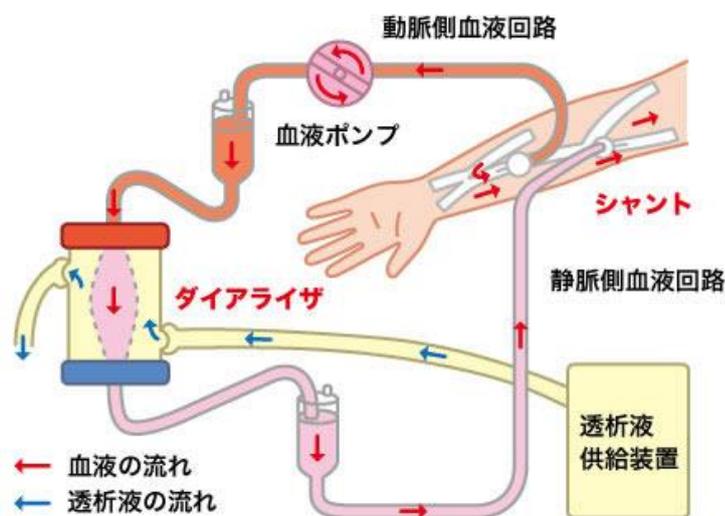
これまでボランティアさんをお願いしていましたので、今は十分なお世話ができていませんが、2種類のインパチェンスが咲きました。花柄摘みなど気が付いた時にして頂けると幸いです🌸

透析って？

透析（透析療法）とは、**腎臓の働き**の一部を人工的に補う治療方法です。

ろ過・排泄機能を失ってしまった腎臓のかわりに、透析液を使って血液中の老廃物や余分な水分を取り除きます。「血液透析」「腹膜透析」があります。図は、血液を循環させながら機械を使ってろ過・排泄する方法です。

1回の透析は4～5時間で週3回行います。透析センターは32台の透析機器があり、多くの患者さんが利用されています。



日本腎臓学会 腎不全 治療選択と実際 2014年版より作図

診療体制のご案内

※予定変更される場合があります。ご了承下さい。
通所リハビリは、介護保険でご利用可能です。
リハビリ希望の方は、スタッフ・主治医へご相談下さいね。

		月	火	水	木	金	土
内科	AM	横山 青山（隔週）	横山・野々山	横山・野々山	岩井・横山	森・西尾	第1横山 第3岩井
	PM		第1～4岩井 第1・2森	フットケア 禁煙外来（隔週）			
こころのケア			渡辺		渡辺	遠藤	渡辺（AM）
内科訪問診療		PM	AM・PM	PM	PM	PM	
透析		AM・PM 夜	AM	AM・PM 夜	AM	AM・PM 夜	AM
通所リハビリ		○	○	○	○	○	

※当院はすべて完全予約制です。診療時間、診療体制はお問い合わせ下さい。

医療法人岐阜勤労者医療協会

すこやか診療所 ☎ 058-243-0791（住所：岐阜県岐阜市北山 1-13-11）

○夜間・休日は…みどり病院 ☎058-241-0681（岐阜市北山 1-14-24）

みどり病院 岐阜 検索

節酒にチャレンジしませんか？

参加希望の方はスタッフへ♥

すこやか診療所では、昨年11月からモニター

週2休肝日成功！

職員3名が、節酒にチャレンジしています！

3kgダイエット?!

すこやかHAPPYプログラムって？

特徴①断酒ではなく、飲酒量の減量が目標

特徴②依存症ではない方が対象

1 看護師から3回シリーズでお酒についてのスライドや、クイズで楽しく教えてもらう。

2 AUDIT（アルコール依存症テスト）で客観的に自分の飲酒習慣を知る。

3 飲酒カレンダーをつける。携帯アプリでもOK！
←アプリの表示例

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

↑カレンダーに毎日記録
赤い印の日は・・・→



簡単操作で飲酒の傾向や量、アルコール体内分解時間などが瞬時にわかる！

1日2ドリンクを目指そう！

○健康に影響の少ない「節度ある適度な飲酒」は、1日純アルコールで約20gといわれています。

「10gのアルコール飲料を1ドリンク」と定義して、1日2ドリンク以内が適度な飲酒です。

アルコール飲料ドリンク換算表(厚生労働省ホームページより)

	日本酒	ビール	ウィスキー	焼酎	ワイン	カクテル(果実酒)	梅酒
種類							
量	1合180ml	中ビン500ml	ロック80ml	お湯割り(5:5)180ml	60ml	200ml	ロック30ml
ドリンク	2.2	2	2.8	1.8	0.6	0.7	0.3

適正飲酒の十ヶ条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめ
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに