



## 禁煙標語

### 1日目

「いち抜けた!! タバコの奴隷はもう嫌だ!!」

### 2日目

「ニコチンとサヨナラすれば、いつもニコニコ(^^)」

### 3日目

「3日坊主、ココまで来れば嘘じゃない??？」

### 4日目

「よくないと思えば、余計に欲しくなる!!」

### 5日目

「いつまでも続くと思うな! 禁断症状!!!」

### 6日目

「無情にも回りは喫煙する人、ばかりなり!!」

### 7日目

「ナナなんと、やったぜ!! 禁煙一週間!!」

## 禁煙の健康への影響

1分禁煙すると	タバコのダメージから回復しようとする機能が働き始める。
20分で	血圧は正常近くまで下降する。脈拍も正常付近に復帰する。手の体温が正常にまで上昇する。
8時間で	血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血中酸素分圧が正常になって運動能力が改善する。
24時間で	心臓発作の確率が下がる。
48時間で	臭いと味の感覚が復活し始める。
48~72時間で	ニコチンが体から完全に抜ける。
72時間で	気管支の収縮が取れ、呼吸が楽になる肺活量が増加し始める。
2週~3週で	体循環が改善する。歩行が楽になる。肺活量は30%回復する。
1~9ヶ月で	咳、静脈鬱血、全身倦怠、呼吸速迫が改善する。
5年で	肺ガンになる確率が半分に減る。
10年で	前癌状態の細胞が修復される。口腔癌、咽頭癌、食道癌、膀胱癌、腎癌、膵臓癌になる確率が減少する

<<上記のすべての利点は、たった一本のタバコで失われてしまう!>>  
(American Lung Associationのパンフレットから)

## 新任医師紹介 (7月1日付採用)

診療科 氏名 (ふりがな)

循環器科 山本 桂子 (やまもと けいこ)

外科 林 俊治 (はやし しゅんじ)

耳鼻咽喉科 小林 洋 (こばやし よう)

## 退任医師 (6月30日付退職)

外科 菊地 弘展

耳鼻咽喉科 祢津 宏昭

## ヒューマンスクランブル

今回は、新人薬剤師の

はしもと かずひろ

橋本和泰さん(薬剤部)です。



薬剤部に就職し、約4ヶ月がたちました。

現在は薬剤部の先輩の方々に支えられながら、調剤室で外来・入院の調剤を一生懸命頑張っています。

患者さまとの情報交換の中から適切な医療を提供し、少しでも患者さまの薬に対する不安を取り除けるような薬剤師になりたいと思います。

まだわからないことも多く忙しい毎日を送っていますが、今後は注射剤や病棟業務も勉強していかなければならないので、ますますファイトが沸いてきます。

患者さまや医療スタッフの方々とのかわりの中からたくさんのごことを学び吸収して、皆様に信頼されるようにこれからも努力していきたいと思っています。

## ひまわりハートフルギャラリー

題:あさがお



砂川市  
高橋 博志 様

ひまわりハートフルギャラリーでは絵や写真などの作品を募集しています。作品に題名、住所、氏名、年齢、電話番号を添えて下記までお申込ください。

お問合せ先: 砂川市立病院 広報誌編集委員会 (医事課 医療情報係) TEL 0125-54-2131 (内線544/545)

# 外来診療医師一覧 (2003.7.1現在)

通常の受付時間 【午前】8時15分～11時30分 【午後】13時15分～16時00分

診療科		月	火	水	木	金	
内科	午前	廣海	天野	廣海	吉田	新崎 日下	小熊 天野
	午後	吉田	渡部	小熊	渡部		
精神神経科	午前	寺岡	今井	内海	寺岡	野守	
	午後	内海	寺岡	寺岡	野守	内海	
神経内科	午前	—	—	齊藤	—	—	
	午後	齊藤	—	—	—	齊藤	
循環器科	午前	平林	佐々木	平林	伊藤	平林	
	午後	☆	☆ ベースメーカー ※1	☆	☆	☆	
小児科	午前	竹内・加藤	加藤 小児心臓 ※2	竹内	加藤	竹内	
	午後	加藤	竹内	加藤(竹内) 小児神経 ※3	☆	加藤	
整形外科	午前	江口	宮野	谷代	小幡	宮野	
	午後	小幡	江口	宮野	谷代	小幡	
形成外科	午前	小松	小松	新井	小松	新井	
	午後	—	—	—	—	—	
脳神経外科	午前	高橋	米増	—	高橋	米増	
	午後	—	—	—	—	—	
胸部外科 (心臓血管外科)	午前	佐々木	—	佐々木	—	—	
	午後	—	—	ベースメーカー ※5	—	中島	
皮膚科	午前	高塚	高塚	出張医	高塚	高塚	
	午後	高塚	柳瀬	高塚	砂押	柳瀬	
泌尿器科	午前	武居	井上	砂押	高塚	武居	
	午後	☆ 腎臓 性機能障害	—	☆	—	☆	
産婦人科	午前	山下	杉山	山下	杉山	山下	
	午後	坂田	坂田	坂田	坂田	坂田	
眼科	午前	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	宮崎	
	午後	加藤	加藤・小林 (新患のみ)	加藤	加藤	加藤	
耳鼻咽喉科	午前	小林	—	小林	小林	小林	
	午後	—	—	—	—	—	
麻酔科	午前	雨森	—	—	—	丸山	

\* 都合により診療日・時間を変更する場合があります。

\* ☆は予約診療です。

詳しくは各診療科にご確認ください。

## 専門外来のお知らせ

表中の朱書部分は専門外来です。 ※3 第3・4水曜日(午後)  
 ※1 奇数月の毎週火曜日(午後) ※4 第4木曜日(午後)  
 ※2 第1・3火曜日(午前) ※5 2・6・10月の第3・4水曜日(午後)

患者さまへのメッセージにお使い下さい～

## 『お見舞いメール』

好評のお見舞いメールは、月に約50件ほどのご利用をいただいております。遠方で、なかなかお見舞いに来られない方や友人・ご家族の方からも気軽にご利用いただいております。ご利用方法は簡単で当院のホームページにアクセスしていただき、メニューから『お見舞いメール』をクリックするだけです。

\* 携帯電話からでもご利用いただけます。  
 \* 患者さまのお名前、あなたのお名前をお忘れなく・・・  
 \* メールに伴うプライバシーはお守りいたします。  
 ホームページ <http://www.med.sunagawa.hokkaido.jp>  
 E-mail [info@med.sunagawa.hokkaido.jp](mailto:info@med.sunagawa.hokkaido.jp)

## 編集後記

この広報誌を発刊する頃は、北海道でも特に暑く感じる頃。あっという間に夏男・夏女が姿を消すのは寂しいけれど短い夏を満喫したいと思うのは私だけではないはず。そこで、入院されている患者さまにも夏を味わっていただこうと、夏男の私が、この広報誌を片手にドリンクサービス・・・いっかがっすか!! (S)

**砂川市立病院** Sunagawa city Medical center

住所: 〒073-0196 北海道砂川市西4条北2丁目1番1号  
 電話: 0125-54-2131 FAX: 0125-54-0101