



【つなぐ】～地域の方々と医療をつなぐ、信頼される病院を目指して～

当院の禁煙活動と禁煙外来のご紹介



- ①喫煙・受動喫煙の害について知ろう・伝えよう
- ②ニコチン依存症について知ろう・伝えよう
- ③治療法について知ろう・伝えよう。

毎月22日は「禁煙の日」。2010年2月22日、禁煙推進学術ネットワークが、「スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を！」をスローガンに毎月22日を「禁煙の日」として、日本記念日協会に登録しました。当院でも禁煙活動チームを立ち上げ、前述の「禁煙の日」を元に、毎月16日～22日の1週間を「禁煙週間」と定め、啓蒙活動をしています。

禁煙推進学術ネットワークでは、禁煙の日にして欲しいこととして、左記の3点を心がけるよう禁煙活動広報に力をいれています。

喫煙者の方はご自身の健康のため、まずは「禁煙の日」だけでも禁煙活動に取り組んでみてはいかがでしょうか。

当院の禁煙外来は予約制診療です。まず、下記時間帯にお電話ください。

ご予約・お問い合わせ

03-3752-3151(代表番号)

〈担当部署〉医事課

〈受付時間〉平日のみ 8:30～11:30・13:30～16:00



水分補給の心得



水分補給は一気に飲み干しめたり、ちょっとずつ飲んだり飲み方が様々ありますが、飲み物も水やお茶、ソフトドリンク、アルコールなど多数の種類があり、液体なのでどれも適切な水分補給ができると思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、近年では”飲む点滴”と呼ばれる経口補水液が広く知られるようになってきましたが、もっと前から登場しているスポーツドリンクやジュース類、お茶の特徴を知っておくと適切な水分補給のお役に立つかもしれません。

身体に吸収されやすい順番



飲み物の濃度(浸透圧)は糖分が多く含まれているほど濃く(高く)なり、水分は濃度が低い方から高い方に移動しやすいということを覚えておきましょう。



スポーツドリンク

水分 ナトリウム 糖分を配合した飲料で糖分が多めに含まれています。そして、スポーツドリンクには2種類のタイプがあります。

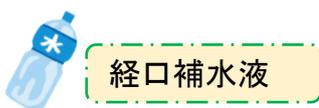
アイソトニック

ヒトの体液濃度に近い浸透圧にしたもの
運動前のエネルギー、水分、電解質補給に有用

ハイポトニック

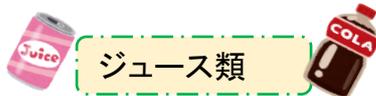
体液濃度よりも低い浸透圧にしたもの
運動中、運動後の水分、電解質補給に有用

100mlあたり食塩相当量が0.1~0.2g 炭水化物が4~6g含有(500mlで100Kcal前後含有)されているものがアイソトニック。それ以下がハイポトニックとなります。



経口補水液

水にナトリウムと糖分を身体に最も吸収されやすい割合で配合した飲料スポーツドリンクのハイポトニックと比較するとナトリウムが多めに含まれています。



ジュース類

人工甘味料等を使用したカロリーゼロの製品もありますが、糖分が多い=濃度が濃い飲料なので身体には水分吸収されにくい飲料に分類されます。



お茶

大半に利尿作用が含まれており、純粋な水分補給というよりは、渴いた喉を潤す程度で体外に出てしまう水分もあるので過信は禁物です。

日常の水分補給は一回で多量に飲むのではなく、頻回に分割して飲むようにしましょう。もし、熱中症等で緊急を要する場合にはナトリウム濃度が高い”飲む点滴”の経口補水液を用いて速やかに水分補給ができるようにしましょう。

イラスト引用 いらすとや 2022年8月 栄養室