

診療所からのお知らせ

- ◆都祁診療所では、**禁煙外来**を行っています。
- ◆都祁診療所では、**帯状疱疹ワクチン**を接種することができます。
- ◆都祁診療所の発熱・感染症外来は、**オンライン予約**が便利です。



診療所の外へ！

12月7日、都祁中学校にて服部医師が“都祁中禁煙教室”を行いました。

『都祁地区は奈良市内の中でも最も喫煙率が高い地域の一つ。喫煙と健康に関する正しい知識を自ら得て、自ら選び、自分と社会に責任がとれる大人を目指して欲しい。』という熱いメッセージを届けました。

教室に際して実施したアンケートでは、**[約半数の生徒さんのご家庭に喫煙している家族がいる]**ことが判明しました。

未来の大人である生徒さんはもちろん、今の大人にも禁煙のメッセージが伝わればと思います。



奈良市・都祁の喫煙状況

	喫煙率
全国平均	14.2%
奈良県	10.8%
奈良市	9.5%
都祁地区	13.9%



奈良しみんだより 平成29年4月より



所長の健康コラム

ホントは禁煙したい/して欲しいと思っている皆さんへ

私たちは、診療所に定期通院しているほとんどの患者さんの喫煙習慣を把握しています(令和4年度喫煙率13.7%)。全く止める気はない！という方はもちろんおられますが、「本当は止めたいけど...なかなか難しい...」という患者さんは少なくありません。実際、喫煙者の約40%が「ホントは禁煙したい」喫煙者だという調査もあります(令和4年度なら健康長寿基礎調査)。また、中学校の調査のように身近に喫煙者がいて、「ホントは禁煙して欲しい...」と思っている住民の方は多いと思います。そんな、ホントは禁煙したい/して欲しいと思っている皆さんへ届けたい、3つのお役立ち情報です。(西村)

①禁煙外来

お気軽に都祁診療所まで電話相談を(0743-82-1411)！

1 12週間で5回受診する
初回診察で禁煙開始日を決め、その後4回受診して、禁煙の状態を安定させます。

5回すべて受診した人では、治療終了時点で7~8割が禁煙に成功しています

2 安いコストで治療が受けられる
1日1箱吸う人では、たばこ代の約1/3~1/2の費用で済みます。

治療費(自己負担額) **約13,000~20,000円** < **たばこ代 約36,000円**
(1箱430円、1日1箱吸う場合)

(注) いずれも12週分の費用 (禁煙治療のための標準手順書 第6版, 2014)

②禁煙のコツ動画

なぜ禁煙が難しいのか。その理由と解決法を簡単に紹介している動画です。禁煙外来で行う方法と同じなので、まず一人でチャレンジ！と思う方は、ぜひ視聴してみてください。



からわがろく

3 らくに禁煙できる
禁煙補助薬を使うことにより、苦しまずに禁煙することができます。

禁煙成功率の差

2~3日 (日数)

4 より確実に禁煙できる
自力に比べて4~6倍成功率が高まります。

4~6倍

自力 禁煙治療

(Kasza KA, et al. Addiction, 2013)

③喫煙と病気の解説動画

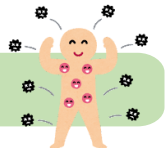
Nucleus Medical Mediaという米国の医療動画サイト。リアルなCGによる解説動画で、動画だけでも面白い。自動日本語字幕を設定したら、尚よく分かります。



nucleus MEDICAL MEDIA



带状疱疹予防を考えてみませんか？



带状疱疹は水ぼうそうと同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」が原因で、加齢や疲労、病気による免疫力の低下などが誘因になって発症し、特に50代から発症率が高くなり、**80歳までに約3人に1人が発症**すると言われています。

症状は痛み・顔/体/手足の左右どちらかの水疱(水ぶくれ)を伴う発疹が特徴的で、非常に痛みが強く、また目の近くにできた場合は視力障害を引き起こしたり、耳の近くにできた場合は顔面神経麻痺や難聴、めまいが生じることもあるということにも注意が必要な病気です。また発疹が治った後も「带状疱疹後神経痛」といって、ピリピリとした痛みがしばらく残るということも少なくなく、3ヶ月後には約20%、6ヶ月後には約10%の人にこの症状が残るという報告もあります。こういったことより、带状疱疹は**予防が大変重要**になり、予防の方法として**ワクチン**が挙げられます。

	水痘ワクチン	带状疱疹ワクチン
種類	生ワクチン（皮下注射）	不活化ワクチン（筋肉注射）
接種回数	1回	2回(2ヶ月間隔)
予防効果	50-60%	90%以上
持続期間	5年程度	9年以上
コスト	約9000円	2回で約40000円
長所	接種が1回で済む、コストが低い	予防効果が高い、持続期間が長い
短所	予防効果が低め、持続期間が短い 妊娠中や免疫抑制状態の人は接種不可	2回接種が必要、コストが高い
対象	50歳以上	50歳以上またはリスクが高い18歳以上

現在は上の表の2種類が带状疱疹予防ワクチンとして使用され、それぞれ違いがあります。ワクチンの詳細について質問がある方や接種を希望される方は、**遠慮なく診療所までお問い合わせください。**

都祁診療所は、住民のみなさまにワクチンの選択肢の提供を適切に行います。



診療時間（受付時間）

	月	火	水	木	金	土
8:30~11:30	●	●	●	● (整形外科あり)	●	● (第1,3週のみ)
16:30~18:30	●		●		●	

◎休診日：木曜日午後，土曜日第2,4,5週，日曜日，祝日，お盆，年末年始

◎その他の時間帯は，予防接種や訪問診療を行なっています。急患は可能な限り対応いたしますので，ご相談ください。

<発行元> 〒632-0221 奈良県奈良市都祁白石町1084番地
公益社団法人地域医療振興協会 奈良市立都祁診療所

TEL：0743-82-1411