

公益社団法人岐阜病院 広報誌

まごころ

『まごころ』は、公益社団法人岐阜病院の広報誌です。



病院理念

私たちは、真心をこめて医療福祉サービスを提供します。

第 19 号



ついつい食べ過ぎてしまい、太ってしまったという方はたくさんおられます。

「痩せられる薬はありませんか」と尋ねる方も多く見られますが、残念ながらお薬だけで健康的に痩せることは困難です。ここでは、食べ過ぎないためのコツを、いくつかお教えしたいと思います。

1 セルフモニタリング

食べたいという行動が、いつ、どのようなタイミングで生じているかを調べてみる(モニタリングする)ことは重要です。今までの行動を目で見られる形にすることで、思ったよりもたくさん食べていることに気づいたり、どんな状況(いつ、誰と、どこで、どんな事を考えていた時、どんな気持ちの時)で食べているかを知ることによって対策を立てやすくなります。

日記が苦手な方は、書く内容が多すぎると3日坊主になってしまうので、できる範囲からノートに書いてみることをおすすめします。目標を決めておいて、食べなかったらお気に入りのシールを貼っていくことも良いかもしれません。シールを貼って「できた!」という感覚が得られてきたら占めたものです。

また体重が気になる方は、毎日体重を測ってグラフ用紙に書くことも勧められます。1ヶ月後の目標体重(月1~2kgくらい)を決めておいて、今の体重と直線でつなぎます。この直線より下回っていれば少しご褒美として食べる量を増やせることになります。

2 刺激統制法

「食べ過ぎてしまう行動」をへらすために、食べなくなる状況を明らかにして、その刺激を避けるようにします。「食べ物」が刺激になるのはもちろんですが、それ以外にも、会食の誘い、休暇、旅行、冠婚葬祭その他特別なイベント、食べるように誰かに言われる、といったことがあります。この場合には事前にどのような状況(食事の時間と場所、食事の種類、参加メンバー、イベントの進行等々)になるのかを想定しその対策を立てます。

刺激統制法の具体例

- 余分な菓子類を買わない。
- 少なめに袋から小皿に取り、残りは封をする。
- コンビニによらない。
- 買いだめをしない。
- すぐ手が届くところに食べ物を置かない。
- お腹が空いた状態で買い物に行かない。
- 菓子を家に持ち込まない。
- 残り物はすぐに冷蔵庫にしまう。
- 間食は時間・量・内容を決めてそのときだけ摂る。
- もらった菓子は人にあげる。
- 買い物リストにしたがって買う。
- 間食しそうな場所は避ける、近づかない。
- 料理を小さい皿で盛り、決して大盛りにならない。

3 反応妨害/習慣拮抗法

これは、食べたい!と強い欲求が出てきたとき、すぐにその欲求を満たすのではなく、ちょっと我慢したり、欲求と両立しない行動や別の行動に置き換えることで、食欲を我慢できるまで下げる方法です。食べ過ぎてしまう方は、3度の食事以外の時間でも、食べたいという気持ちのままに食べてしまうことがあります。しかし、食べたい欲求がおきても、一時的なことが多いので、まず習慣の間食、生理の間食、心理の間食を区別して、「ちょっと待て、本当に食べたいのか?」と自問するクセをつけるようにします。

習慣の間食とは、食欲と無関係にお茶の時間と称して、おやつを食べる場合、生理の間食とは、生理的な空腹感(お腹が空いたという感覚)に基づく間食、心理の間食とは、退屈、抑うつ、不安、イライラと言ったマイナス気分が引き金となって生じる間食です。

これらの間食の衝動に対して、食べなくなったら、食べることに相容れない、両立しない行動を見つけるようにします。例えば、読書よりも体を動かす(軽い運動、外出、シャワーを浴びる、歯を磨く、友達に電話する、ガムを噛むなど)をします。嫌いなことより楽しいことが効果的です。それでも食べなくなったら、低カロリーのを用意しておき、それを口にします。無理な目標は立てず、できそうなことから始めて自分に効果的な方法を見つけてみてください。

薬局



薬局では医師や看護師など様々な職種のスタッフや調剤薬局と連携して、安全で効果的な薬物治療を提供できるように心がけています。

主な業務は内服薬・注射薬の調剤、新薬や副作用等の医薬品情報の収集と提供、服薬指導、医薬品の購入・管理等を行っています。また、感染制御チーム(ICT)や栄養サポートチーム(NST)、心理教育の一員としても活動しています。

平成26年から院外処方箋の発行を開始しました。これを機に入院患者さんへの服薬指導を充実させ、お薬に対する不安や疑問を減らし安心して服薬して頂けるよう努めています。

お薬についての質問や相談などございましたら、お気軽にご相談ください。



新病棟建設工事のお知らせ

当院では、平成30年春の完成を目途に大規模な増改築工事に着工しました。

この間、患者様ならびに当院をご利用のみなさまには、騒音及び工事に伴う駐車スペースの移動等多大なご迷惑とご不便をおかけしますが、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、工事の状況は掲示及び病院のホームページで随時お知らせしていく予定です。



工事のようす

名鉄岐阜駅からお越しの場合

岐阜バスターミナル Dのりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 19分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線（日野西行） 21分「日野舟伏」下車 徒歩5分

JR岐阜駅からお越しの場合

JR岐阜駅 14番のりば乗車

大洞団地線・岐阜関線 17分「日野橋」下車 徒歩10分
日野市橋線（日野西行） 19分「日野舟伏」下車 徒歩5分



外来担当表

	月	火	水	木	金
一 診	淡路	石井	安楽	淡路	安楽
二 診	宮崎	勝	吉田	深尾(希)	勝
三 診	初診	初診	初診	初診	初診
四 診	渡邊	吉田	南谷	南谷	柳澤
五 診	平野	平野	渡邊	石田	伊藤
六 診	石田	鈴木	柳澤	木田	山田
午後 診 療	宮崎 13:00~15:00	須磨 13:00~15:30 利重 13:00~15:00 置村 13:00~15:00			柳澤 13:00~15:00

公益社団法人 岐阜病院 広報誌まごころ

平成28年10月1日発行
〒500-8211
岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号
☎058-245-8171
FAX 058-246-6824
<http://www.shadan-gifu.or.jp>

初診の予約が可能になりました。
お電話でお問い合わせください。

編集 後記

職員一同、心待ちにしていた新病棟建設工事がはじまりました。工事車両の出入りなどご迷惑をおかけしますが、安全第一で進めますのでご協力ください。新しくなります岐阜病院にご期待ください。 広報委員