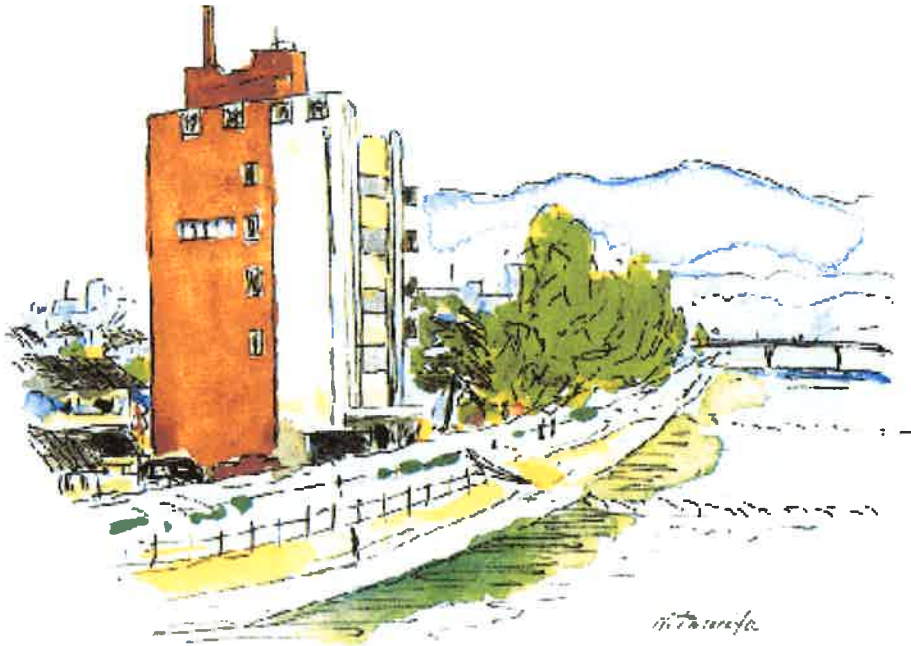


清流

広報誌タイトルは伊藤博名誉院長みずからのネーミングによるもので、患者さま一人ひとりに対して職員全員が犀川の清き流れの如く澄んだ気持ちでおだやかに思いやりを持ちながら対応させて頂ければと考えております。



清流

伊藤病院だより

第6巻4号

平成19年11月20日発行

発刊所

伊藤病院

〒920-0976

石川県金沢市十三間町98

Tel (076) 263-6351

Fax (076) 263-2526

<http://www.ito-hp.jp>日本医療機能
評価機構認定

病院の理念

患者さま中心の安全で質の高い医療を目指します。

地域との連携を大切にし、地域の保健・福祉に貢献します。

基本方針

専門性を生かし地域医療に貢献します。

患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。

心のこもった温かい最善の医療サービスに努めます。

患者さまの権利とプライバシーを守ります。

自らの技術・知識の向上に努めます。

離脱症状と対処法

禁煙すると人によって程度の差はありますが、さまざまな離脱症状（いわゆる禁断症状）がでてきます。これらの症状の多くは、ニコチンに依存していた身体の中から、ニコチンが抜け出すためにみられるものです。

症状



タバコが吸いたい



体がだるい・眠い



イライラ落ち着かない



頭痛



対処法



- ・ 低カロリーのガムや
干し昆布をかむ
- ・ 深呼吸
- ・ 水を飲む



- ・ 睡眠を十分にとる
- ・ 軽い運動



深呼吸やストレッチなど自分に合った方法でリラックスする



足を高くしあお向けに寝る

* 次号では、禁煙効果の現れ方について記載いたします。

栄養部から

乾物のすすめ

乾物は、現代の食生活で不足しがちなミネラルや食物繊維を豊富に含む健康食材です。工夫をして、毎日の食卓に登場させたいですね。

例えば、定番のひじきは卵焼きに混ぜたり、かぼちゃ・ちくわとかき揚げにします。香ばしくなって、おいしいですよ。

高野豆腐は味付けしたものをフライにすると、洋風料理になります。

切り干し大根のサラダは、食感が中華くらげにも似ていてお勧めです。

このように、レパートリーを広げ、積極的に乾物を取り入れることで、バランスのとれた食事になります。

診察のご案内

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00	一診 伊藤 博	一診 伊藤 順	一診 石澤友海子	一診 伊藤 順	一診 伊藤 博	一診 伊藤 透
	5	二診 伊藤 順	二診	二診	二診	二診 伊藤 順	二診 伊藤 順
	13:00	三診 磨伊 正義	三診	三診 磨伊 正義	三診	三診 磨伊 正義	三診 伊藤 博
午後	14:00	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	一診 藤岡 央	一診 伊藤 順	一診 伊藤 順	
	5	二診 伊藤 透	二診	二診	二診	二診 伊藤 博	
	17:30	三診	三診	三診	三診	三診	

交通のご案内



● 北鉄バス

片町(金劇パシオン前)下車 徒歩5分
 片町(ラブロ前)下車 徒歩10分
 野町・広小路下車 徒歩7分

● 城下まち金沢周遊バス

十三間町(伊藤病院前)下車

● タクシー

JR金沢駅より10分

伊藤病院 日本医療機能評価機構認定病院

〒920-0976 金沢市十三間町98

Tel(076) 263-6351

Fax(076) 263-2526

URL: <http://www.ito-hp.jp> Email: info@ito-hp.jp



日本医療機能
評価機構認定

編集委員 伊藤 清水 坪坂 前田 丸山