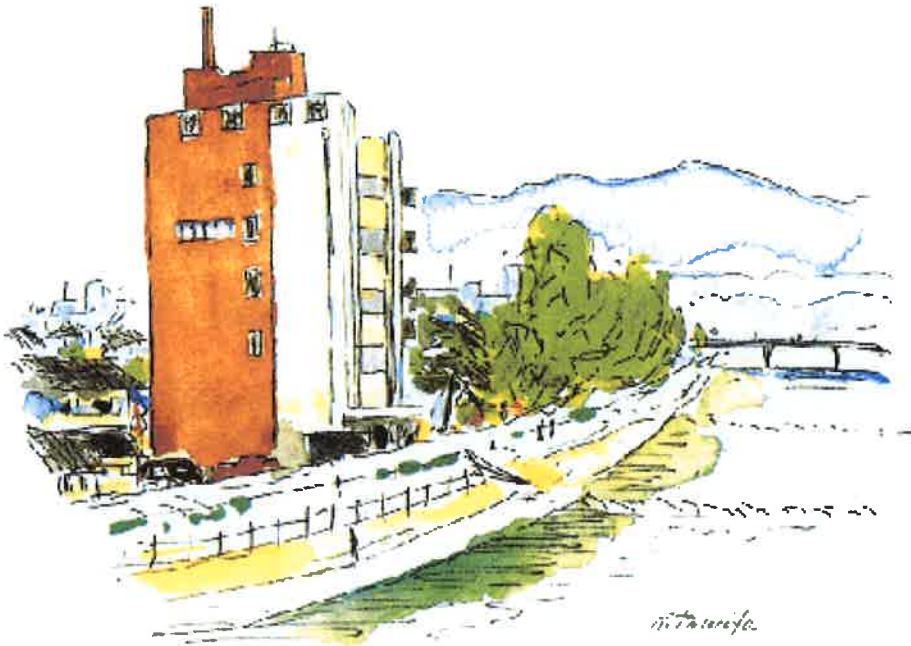


清流

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7巻1号

平成20年1月30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。

## ごあいさつ

病院長

伊藤 順

新年あけましておめでとうございます。

今年も大雪に見舞われ、寒い日が続いています。金沢の冬の風物詩、雪吊り・こも掛け。雪の白さで化粧された町並みは、格別の美しさです。寒さの厳しいなかでも、ちょっと外に出てみようかなという気分にもなります。

本年も職員一同力を合わせ、努力していく所存です。引き続き、ご支援・ご指導を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。そして、今年がみなさまにとりましてすばらしい1年でありますよう、お祈り申し上げます。



## 禁煙効果の現れる期間

人によって、禁煙の効果が現れるまでの期間は大きく異なります。1日に吸っていたタバコの本数、喫煙していた年月によって個人差があります。しかし、多くの方は3日もすれば身体的な変化を実感できるようになります。

### 実感できる効果の例

- ・ のどのイガイガが消えた。
- ・ 肌荒れがなくなった
- ・ 化粧のノリが違う
- ・ ご飯や酒がおいしい
- ・ 寝起きがよい

### 禁煙期間：1分間

副流煙の被害が終わる。

### 禁煙期間：30分間

血行の改善。

喫煙によって収縮していた血管が元に戻り、ようやく手足の血行がよくなってくる頃です。

### 禁煙期間：3時間

耐え時。

### 禁煙期間：8時間

呼吸器系の改善。

血液中の一酸化炭素が減り、酸素濃度が正常値に戻ることで、呼吸が楽になります。ただし、禁断症状のイライラで効果は実感しにくいかもしれません。

### 禁煙期間：1日

肺がキレイになりはじめる。

汚れた肺が、浄化作用を始めるのは24時間経過したころからです。

### 禁煙期間：2日

味覚や嗅覚が正常になる。

歩行が楽になり、ご飯やお酒がおいしく感じられてきます。禁煙の効果をもっとも実感する頃です。

### 禁煙期間：3日

ようやく健康体に。

ニコチンが完全に体内から抜けきる頃です。

### 禁煙期間：1週間

快適な睡眠。

ニコチンの影響で機能しなくなっていたアセチルコリンが復活し、睡眠のリズムが正常に戻る頃です。

\* 次号では、禁煙期間2週間～について記載いたします。

# 行事食

今年も恒例の正月料理をご紹介します。

- ・ 雑煮
- ・ 昆布巻き
- ・ 菜花の煮浸し
- ・ 筍のおかか和え
- ・ 大根なます
- ・ いちご粉雪を添えて

皆様の健康を幸せを願いつつ、作っています。



栄養部

# 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
	〃	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	/
	〃	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(ラプロ前)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 徒歩10分
- 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](mailto:info@ito-hp.jp)



編集委員 伊藤 清水 坪坂 前田 丸山