

禁煙のすすめ その2

あなたは、一体どんな時に「たばこが吸いたい!」と思いますか、または、思っていましたか? 一見同じに見える喫煙者も、それぞれ喫煙する明確な動機が存在します。そこで、今回は「自分の喫煙タイプ」を知る簡単なテストをご紹介しますので、まずは気軽にお試しください。



自分の「喫煙タイプ」診断

⑤いつも ④しばしば ③時々 ②まれに ①全くない
で採点し、数字に○印をご記入ください。

A. 仕事のペースを落とさないために吸う	A (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
B. タバコを手をしている感じが好き	B (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
C. タバコを吸うのは格好いい	C (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
D. 喫煙するとリラックスできる	D (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
E. 怒りを感じた時に吸ってしまう	E (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
F. いつもタバコが手元にないと落ち着かない	F (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
G. 無意識のうちに吸ってしまうことがある	G (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
H. タバコを吸う人をみて素敵だと感じることもある	H (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
I. やる気を出すためにあるいは刺激を求めて吸う	I (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
J. タバコを口にくわえ、火をつけるまでの手順も楽しい	J (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
K. 喫煙は楽しい	K (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
L. イライラした時にタバコを吸う	L (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
M. タバコを吸わないと、吸わないこと自体が気になる	M (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
N. 吸い残しが灰皿にあるうちにもう1本吸い始めてしまう	N (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
O. 喫煙は洗練されたイメージを異性に与えると思う	O (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
P. 気分を向上させるためにタバコを吸う	P (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
Q. 口から吐き出した煙を眺めることが楽しい	Q (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
R. 一段落して落ち着いた時に吸いたくなる	R (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
S. 憂鬱な時や心配事を忘れたい時に吸う	S (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
T. しばらく吸わないとタバコへの欲求が非常に強くなる	T (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●
U. 無意識のうちにタバコをくわえていることがある	U (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1) ●

上記採点結果を、下記の計算式にあてはめて、11点以上の項目があなたのあてはまるタイプです。

A+I+P≥11 刺激型 何かをはじめる為の『景気づけ』『気力や集中力』を向上させるために喫煙するタイプ。	B+J+Q≥11 感覚型 たばこを吸う動作や雰囲気を楽しむにするタイプ。ニコチン依存は低いが、精神的な依存が強いと言える。	C+H+O≥11 洗脳型 たばこ広告、メディア、生活環境などの影響で、タバコに好感や親近感を抱いているタイプ。	D+K+R≥11 くつろぎ型 何かを成し遂げた報酬とタバコが結びついてるタイプ。物事に熱中している時や忙しい時は、無くてもわりと平気。	F+M+T≥11 依存型 ニコチンによる身体的依存が強いタイプ。ニコチンパッチやニコチンガムによる治療が効果的である。	G+N+U≥11 習慣型 タバコが楽しみではなく、単なるリズムとなっているタイプ。情性で吸っている場合が多い。	E+L+S≥11 逃避型 ニコチンの沈静効果を使って、気持ちを沈めようとするタイプ。
---	---	---	---	---	---	--

自分の喫煙タイプを知ることによって、タバコに変わる代用の行動を探しておいて、禁煙時の「喫煙欲求」への対策を自分なりに考えることが出来ます。これは、禁煙開始直後だけでなく、ある程度禁煙が進んだ方の再喫煙への予防法の検討にも役立つはずです。

たたらリハビリテーション病院通信

みんなそろって

タラッタ

たたら

vol. 27
2014年7月号

7名の新人看護師が入職しました



2014年度は福岡医療団で25名の新人看護師が入職し、たたらリハビリテーション病院には7名が配属となっています。

法人の全体研修終了後、4月14日～17日まで、当院で特に重要な看護実践能力と理念を踏まえた研修を実施し、今回は「病院探検」と名付けた研修を行いました。

当院の理念は①無差別平等の医療 ②安全・安心・信頼の医療 ③安心して住み続けられる街づくりです。そのことをしっかり認識してもらうために、他の職場がどういう役割を持って看護職場と繋がっているのかを、職場訪問を通してつかんでもらうこととしました。

その時の感想として、医療社会科では「入院～退院～その後に、困っている事があれば、いつでも相談にのる姿勢を貫いている。社会復帰に向けた支援を行っている」。薬剤部では「800種類の薬剤を扱っていて患者さんに合った形状を工夫し誤飲防止に努

めている」。栄養科では「患者さんの誕生日用の食事提供・患者さんの摂取状況に応じてハーフ食・クォーター食の工夫など行っている」。施設課では「患者さん・職員の安全を考えた日常の点検と職員教育」。アシスタント部署では「患者さんの外来・検査の受診の際に安全に気を付けた対応を行っている。チームの一員としての看護の強い味方!」などの意見が上っていました。まとめでは、「患者さんの思いに応えるため、たくさんの職種の方たちと一緒に日々協力してケアを行っている事、病院の理念が現場で実践されていることがわかった」との感想がだされました。職場に配属されてしまうと、このような時間をとることがなかなかできません。当院の看護部では新人看護師研修時にしっかり理念教育を行うことで、病院職員として、そして看護職員としての役割を明確にしています。現在は新人看護師7名、職場で元気に日々奮闘しています。

7名が一人前の看護師として、そして、病院の理念を実践する看護師としての成長できるよう、援助していきたいと思います。(副総看護師長 成松史)



発行元/たたらリハビリテーション病院広報委員会

〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66 TEL 092-691-5508 FAX 092-691-5634

e-mail: info@tatara-reha.jp

http://www.tatara-reha.jp

ホームページをリニューアルしました!

たたらリハビリ

検索



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

新入職員から一言

今年は、たたらリハビリテーション病院に
 看護師 7名
 理学療法士 2名
 作業療法士 2名
 調理師 1名
 が入職しました。



4階病棟 看護師
中村美和

4月に就職し、早3ヶ月が経ちました。病棟師長をはじめ、スタッフの方々に支えられ毎日を走り回っています。これから1日1日を大切に自身が成長できるよう頑張っていきたいと思っています。たたらリハビリテーション病院に来て良かった。今、そう思います。これからもよろしくお願い致します。



リハビリテーションセンター
作業療法士
上西 司

入職してから早3ヶ月が過ぎ、時間に追われるのではなく、時間をうまく調整できる方法を少しずつ身に付け始めているように感じています。しかし同時に、自分の未熟さを痛感し、今の自分は患者様に何を還元できているのだろうかと不安になる事もあります。けれどもそんな時、この病院の先輩方は、PT、OT、ST関係なく、困っている時には一緒になって考えて下さり、改めてこの病院で働くことが出来て良かったと実感しています。まだまだ知識も技術も至らない点が多いですが、これから一つ一つ学習しながらより専門性を高め、そしていつまでも患者様に対する思いやりを持ち続ける作業療法士として成長していきたいと思っています。

入社年度別社員タイプ *あくまで参考です

*財団法人社会経済生産性本部資料参考

2014年度

自動ブレーキ型

知識豊富で敏感。就職活動も手堅く進め、そこそこの内定を得ると、壁にぶつかる前に活動を終了。何事も安全運転の傾向がある。人を傷つけない安心感はあるが、どこか馬力不足との声も。どんな環境でも自在に運転できるようになるには、高感度センサーを活用した開発(指導、育成)が必要。新入社員の皆さんには、背伸びをせずに、ローリスク・ローリターンの安全運転もいいが、リスクを恐れずに、前向きに挑戦する失敗から学ぶ経験もしてほしい。

2013年度

ロボット掃除機型

一見どれも均一的で区別がつきにくい、部屋の隅々まで効率的に動き回り家事など時間の短縮に役立つ。しかし段差(プレッシャー)に弱く、たまに行方不明になったり、裏返しになってもがき続けたりすることもある。能力を発揮させるには環境整備(職場のフォローや丁寧な育成)が必要。

2012年度

奇跡の一本松型

多くの若者たちが復興へのボランティア活動などを通じて、他人の気持ちに寄り添うことや、人間関係の「絆」の大切さを認識し、チームや組織としての互助的な協力関係を築くことの大切さを実感したようだ。一般的な見解と異なり、昨今の若者には潜在的に他者への触れ合いや協同を通じて社会の役に立っていききたいという気持ちがあることがわかる。

2011年度

はやぶさ型

宇宙探査機「はやぶさ」が7年にもおよぶ長旅から帰還したことが多くの人に感動を与えた。最初は音信不通になったり、制御不能になったりでハラハラさせられるが、長い目で見れば期待した成果をあげることができるだろう。あきらめずに根気よくシグナルを送り続けることが肝心だ。

たたらの広場

～心に残った患者さん～



3階病棟 看護師
井田典子

課題を共有し、アプローチしていく事の大切さ

2年目の時に緑内障の進行と糖尿病の合併症により重度の視力障害のある患者さんを受け持ちました。家に帰りたく希望されており、自宅退院を目標に、内服薬の自己管理に力を入れました。視力障害があるため、内服薬を入れる箱に段ボールの文字で「あさ・ひる・ゆう」と、立体的になるように貼りましたが、指でなぞっても文字がわからないと言われ、断念しました。しかし、退院前の家屋調査に同行した際に、自宅で本人が使用していた内服箱を発見し、それを使用すると手探りで確認しながら、薬を間違えずに選ぶことが出来ました。そして、病院ではリハビリの療法士と一緒に、ハサミを使用して薬を開封する訓練を行いました。最初は指を切りそうでヒヤヒヤしていましたが、1週間分のお薬を飲み間違いや飲み忘れなく自分で管理できるまでとなりました。退院後、一度自宅を訪問した際に、内服の様子をみなのですが、日時を間違えずハサミを使用して飲用できていました。内服動作自体は入院中と変わらなかったのほっとしました。在宅復帰する上での課題を早期に見つけ出し、病棟だけでなく、他職種と課題を共有し、アプローチしていく事の大切さを学びました。

高校生1日看護師体験 ～感想川柳～

当院では、毎年、高校生の1日看護師体験を実施しています。今年5月28日に行い、体験終了後、感想を川柳で表してもらいましたので、一部を紹介します。

- 初めての看護体験 チョー緊張
- 自分の夢 看護師になると固まった
- おお怖い 針が私の目の前に
- お互いにいつでも笑顔 たたらリハ

無料低額診療(第2種社会福祉事業)のご案内

当院では(千鳥橋病院や福岡医療団の診療所も含め)、経済的に医療費の支払いが困難な方が、安心して医療を受けられるように、無料低額診療を行っています。無料低額診療とは、医療費の減額や免除が受けられる制度です。相談窓口は医療ソーシャルワーカーが担当しています。患者さんやご家族から、経済的な状況や生活背景などを教えていただき、医療費の支払いについて公的な制度の利用が困難な場合に、無料低額診療をご紹介します。

たとえば以下のような方...

- 病気や障害などで十分に働けず収入が減った
- 病気で仕事を失い一次的に収入がなくなった
- 年金や収入が少なく医療費の負担が大きい
- 生活が苦しくて医療費の支払いが困難
- 国民健康保険の短期保険証、資格証明書が発行されている

一人で悩まずに、まずは医療ソーシャル・ワーカーへご相談ください。

