

MATSUMOTO NEWS



To bring a smile to each patients face



✨～新院長就任のおしらせ～✨

少しずつ梅雨の気配を感じる季節となりました。

この時期は気温や気圧の変化により、痛みや体調の不調を感じやすくなることがあります。どうぞ無理をなさらず、体調管理に気をつけてお過ごしください。

さて、当院では **7月より、現院長の松本先生が理事長となり、現副院長の木下先生が新院長に就任**することとなりました。

これまで以上に地域の皆様に寄り添い、安心してご来院いただけるクリニックを目指して、スタッフ一同努めてまいります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



松本院長 ▶▶ 理事長



木下副院長 ▶▶ 院長

6.7月病院休診

現時点、6.7月の休診日予定はございません。休診になる際は、お知らせいたします。

6月松本院長不在日

- ・6月8日（月曜日）
- ・6月9日（火曜日）
- ・6月15日（月曜日）
- ・6月16日（火曜日）
- ・6月20日（土曜日）

※現時点、6月の木下先生の不在日はございません。7月の木下先生の不在日がある場合は、掲示にてお知らせします。

※固定の診療体制を除いての不在日になります。

※不在日は変更になることがあります。ご了承ください。

ネット掲載はじめました

この度、院内に掲示しております新聞が、当院のHPからもご覧いただけるようになりました。下記のQRを読み取るか、「まつもと整形外科クリニック」と検索するとご覧になれます。

G まつもと整形外科クリニック



診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前	木下	木下	松本	松本	木下	木下	木下
午後	木下	木下	松本	福大整形	木下	木下	木下

※理事長の診療日は水曜日が終日、木曜日が午前中のみとなります。

その一服本当に大丈夫？



様々な場所でタバコを目にすることがあると思います。
タバコには、多くの害があることを知っていますか???

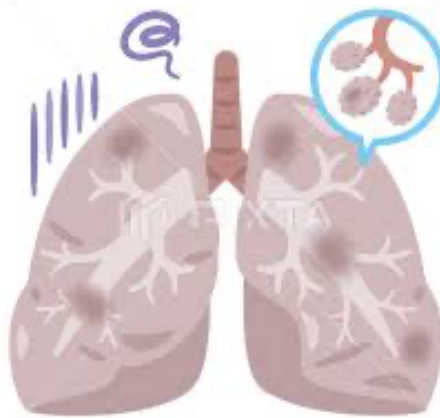


喫煙のデメリット

- ・ がんのリスクを高める
- ・ 狭心症や心筋梗塞、脳梗塞のリスクが大幅に上昇
- ・ 呼吸器疾患による呼吸機能低下
- ・ 妊婦の喫煙による胎児への悪影響
- ・ ニコチン依存により禁煙が困難
- ・ 副流煙による第三者への悪影響

タール

【タール】



ニコチン



禁煙のメリット

禁煙は、からだも心も、未来も変えます!

禁煙はいつ始めても遅くない!

1 病気のリスクが大きく減る

がん、心筋梗塞、脳卒中、COPDなどのリスクが下がります。



4 味覚・嗅覚が改善する

食べ物がおいしく感じられ、香りも楽しめるようになります。



2 呼吸がラクになり肺が元気に

咳や痰、息切れが改善し、肺の機能が回復していきます。



5 肌や見た目が若々しくなる

肌のくすみやシワが改善し、清潔感のある印象になります。



3 お金が節約できる

たばこ代が不要に! 年間で数万円～十数万円の節約になります。



禁煙でより健康で、充実した毎日へ!



6 家族や周りの人も健康になる

受動喫煙のリスクがなくなり、大切な人の健康を守れます。



禁煙にはメリットがたくさん!!!!



禁煙後の体の変化(目安)

20分後
血圧と脈拍が正常に近づく

8時間後
血中の酸素濃度が正常に戻る

24時間後
心臓発作のリスクが下がり始める

数週間～数か月後
肺の機能が改善し、体力が向上

1年後
冠動脈疾患のリスクが約半分に減少

禁煙は、自分の未来への最高のプレゼントです。♥

主流煙と副流煙ってなに？

喫煙者が吸い込む煙が**主流煙**、火のついたタバコの先端から立ち上る煙が**副流煙**です。

副流煙は**主流煙**の**3~5倍**の害があります。



タバコをやめるためにはどうする??

～禁煙の始め方～

①禁煙の**動機を明確**に！

→『**健康のため**』『**子どものため**』『**節約のため**』

②**禁煙開始日**を決める

→ストレスの少ない日を選ぶのがおすすめ

③**タバコ関連グッズを処分**する

→**ライター**、**灰皿**、**電子タバコ**の機器を処分する

④**周囲に宣言**する

→家族や同僚などに禁煙開始日を宣言するなど

⑤**禁煙補助薬**を準備する



禁煙外来も効果的!!

タバコをやめると、毎年コレだけ貯まる!!

※¥600/1箱を1日1箱吸っていた場合

やめてからの期間	貯まる金額	イメージ
1年後	¥219,000	
3年後	¥657,000	
5年後	¥1,095,000	
10年後	¥2,190,000	
20年後	¥4,380,000	× 2

福岡市たばこ対策情報サイト

↑ **検索!!!!**

福岡市の禁煙教室や禁煙外来の情報が豊富!



20年間で**約438万円**も貯まります