公立香住病院 地域連携室通信　No.１５０（令和８年１１月号）　～　町民に親しまれ、信頼される病院に　～

しおかぜだより

ドクターに聞いてみよう！

（総合診療科　藤井医師）



今からでも遅くない！ 禁煙で健康を守りましょう



「たばこは体に悪いとわかっているけれど、なかなかやめられない」という方はいませんか？

喫煙は、肺がんをはじめとするさまざまながんや、心筋梗塞、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などのリスクを高めます。また、たばこの煙は、吸っている本人だけでなく、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。

禁煙は、何歳から始めても遅くありません。禁煙を始めると、比較的早い段階から心拍数や血圧などに変化が現れ、長期的には心臓や肺の病気、がんなどのリスク低下が期待できます。長年吸っていた方でも、禁煙することには大きな意味があります。

一方で、たばこに含まれるニコチンには依存性があり、意志の力だけでやめることが難しい場合もあります。禁煙中にイライラする、落ち着かない、たばこが吸いたくなるといった症状が現れることもあります。

そんなときは、一人で頑張ろうとせず、医療機関に相談してみませんか？禁煙外来では、医師のサポートや禁煙補助薬を活用しながら、禁煙に取り組むことができます。

「今さらやめても遅い」と思わず、まずは一歩踏み出してみましょう。ご自身と大切な家族の健康を守るために、かかりつけ医に気軽にご相談ください。

☆ 禁煙外来 ☆
毎週金曜日15時～
（総合診療科 要予約）

外来診療のお知らせ

科名			月	火	水	木	金
総合診療科（☆印初診対応）	午前	1診	地主	井川	浦辺	浦辺	浦辺
		2診	野村	藤井	杉本	武地 上田(第4週)	杉本
		3診	☆ 杉本	☆ 武地	地主	☆ 地主	藤井
		4診			☆ 藤井		☆ 野村
胃腸科	午前		上田	（休診）	上田	（休診）	野村 （総診含む）
内視鏡（要予約）	午前		（休診）	上部内視鏡 上田	上部内視鏡 野村	上部内視鏡 野村	上部内視鏡 上田
	午後		（休診）	下部内視鏡 上田	下部内視鏡 野村	（休診）	下部内視鏡 上田

科名		月	火	水	木	金
精神科	午後	第2・第4金曜日（どちらも午後のみ）豊岡病院 【要予約】 受付13:30～15:30、診察13:30～				
整形外科	午前	（休診）	﨑長	﨑長	﨑長	﨑長
泌尿器科	午前	（休診）	山根	山根	山根	山根
小児科	午前	杉原・武地	杉原	星加	杉原	杉原・武地
	午後	杉原 16:00～ 予防接種	杉原	星加 杉原① （子育て相談）	杉原②	杉原・武地 太田垣③ （発達外来）
婦人科	午前 午後	第3金曜日　鳥取大学 午前：受付8:00～11:30、診察9:30～ 午後：受付13:00～15:00、診察13:30～				
耳鼻咽喉科	午前	正垣	正垣	正垣	正垣	第1・3・5週 鳥取大学④ （午前・午後）
	午後	（休診）	（休診）	正垣	正垣	第2・4週 正垣 （午前・午後）

○救急外来　受付時間**7:00～21:00（要連絡）**　**○禁煙外来（総合診療科）**　毎週金曜日　１５時～（要予約）

※診療科の受付・診察時間
【午前】受付８：００～１１：３０/診察８：３０～　【午後】受付１３：４５～１６：００/診察１４：００～
※受付・診察時間が上記と異なるもの
①杉原医師（子育て相談・要予約）：8:30～15:30　②杉原医師：予防接種13:15～/16:00～、診察14:00～
③太田垣医師（発達外来・要予約）：診察１４：３０～　④鳥取大学派遣医師：診察９：３０～

公立香住病院、介護老人保健施設「ゆうすげ」、
香美町訪問看護ステーション「はなみずき」、居宅介護支援事業所「もくれん」
〒669-6543　兵庫県美方郡香美町香住区若松540番地　TEL 0796-36-1166　FAX 0796-36-1897