

# 岩美病院は4月1日から

# 敷地内全面禁煙となりました



岩美病院では、4月1日から敷地内の全面禁煙を開始しました。岩美

をお願ひします。

病院は診療だけでなく皆様の健康増進も医療機関の役割であることから実施することとなりました。

4月から施設内だけでなく、駐車場を含めたすべての敷地内が禁煙となります。来院される皆様には、ルールを守っていただきますようお願いいたします。

また、敷地内禁煙の一環として、岩美病院でも禁煙外来を保険適用で受診できるようにしました。毎週火、水曜日の午後に専門の医師が禁煙の指導と治療を行います。禁煙治療をご希望の方は、事前予約が必要になりますので（0857）731421までご連絡ください。

## タバコをやめて得られる5つの幸福

敷地内禁煙検討委員会

加藤 耕平

タバコは、「身体に悪い」と言うのは、誰もが知っている周知の事実です。しかし、それがわかっていてもやめられないのが、喫煙者共通の悩みだと思えます。

### ③美容に良い

タバコによって抑えられていたエストロゲンというツヤとハリのある肌を作るホルモンが分泌、作用するようになります。肌色が明るくなり、くすみが消え、ハリ・艶感がアップします。



では、タバコをやめたらどんな良いことがあるのでしょうか？今回はタバコをやめて得られる5つの幸福を紹介したいと思います。

### ④食事が美味しい

禁煙することで消化不良を起こしていた消化器官が回復します。食べ物本来の味わいを取り戻せるので食事が美味しくなります。今までと比べて薄味の料理でもしっかりと味わうことができるようになります。



### ①においを気にしなくてもよくなった

衣類や車、部屋のタバコのおい気なくなり、周囲へにおいの気を使うことがなくなります。コミュニケーションの際、口臭も気にしなくてもいいので、交友の幅が広がります。



### ②健康寿命が延びる

人の寿命には平均寿命のほかに「健康寿命」というのがあるのをご存知ですか？これは、介護を必要としないで自立した生活ができる期間の事です。タバコをやめることでこの健康寿命が延びます。

### ⑤タバコに振り回されなくなる

タバコを吸うための時間や行動が必要なくなることから、今までより解放されて自由になった感じがします。外出時や旅行中でも喫煙場所を探す必要がなくなり、家族や友人と大切な時間を満喫できます。



## 敷地内禁煙のルール

### ① これまでの喫煙所がなくなります

敷地内が全面禁煙になったことにより、灰皿が撤去されます。駐車場など敷地内の全てが禁煙となります。

### ② 自家用車の車内も禁煙

駐車場内では、自家用車の車内であっても喫煙はしないでください。病院敷地内に駐車する以上はルールを守っていただきますようお願いいたします。

### ③ 入院時のタバコ、ライターの持ち込みの禁止

入院時にタバコ、ライターの持ち込みはできなくなります。入院時に所持していた場合は、ご家族の方に持ち帰っていただくなどご協力をお願いします。また、隠れタバコ、無断離院など他の患者様の迷惑になることは行わないでください。

### ④ 敷地外でも喫煙のルールは守りましょう

外来、お見舞いなどで来院される方は周辺道路での歩きタバコ、ポイ捨てを行わないでください。敷地外でもルールを守って灰皿のあるところで喫煙をしましょう。

※この他周囲に迷惑になる行動は行わないようお願いいたします。