

ふれあい

2015

3

No.336

牛久愛和総合病院 広報誌



禁煙外来について

総合健診センター 太田 義章



喫煙は習慣や嗜好ではなく、ニコチン依存症という病気で、従って、治療することができ、禁煙して、健康回復を促します。

タバコを吸わない人が、自分の意思とは関係なくタバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回るといわれています。タバコの煙には、喫煙者本人が吸う「主流煙」と、吐き出す「呼出煙」、タバコの先から立ち昇る「副流煙」の3種類があり、有害物質が最も多く含まれているのが副流煙です。受動喫煙では、この副流煙と呼出煙が混ざった煙を吸わされてしまいます。

タバコを吸わない人が、自分の意思とは関係なくタバコの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回るといわれています。タバコの煙には、喫煙者本人が吸う「主流煙」と、吐き出す「呼出煙」、タバコの先から立ち昇る「副流煙」の3種類があり、有害物質が最も多く含まれているのが副流煙です。受動喫煙では、この副流煙と呼出煙が混ざった煙を吸わされてしまいます。

今からでも決して遅くはありません。喫煙習慣のある人は、自分のためであることはもちろん、家族や周囲の人を巻き込まないためにも、禁煙を実行しましょう。

タバコには、血液中の悪玉コ

長年の喫煙習慣により重度の

ニコチン依存症に陥っていると、自分の意志だけで禁煙するのは難しい場合もあります。そのような場合には、ぜひ医師による禁煙指導が受けられる「禁煙外来」の受診をお勧めいたします。禁煙の治療には、ニコチン・パッチや保険適用の施設（敷地内禁煙が条件）にて医師のもとで使用でき、喫煙時の満足感を感じにくくする内服薬のバレニクリン（チャンピクス）が使われます。禁煙治療は、初回診察に加えて、禁煙開始2週、4週、8週、12週後の計5回の治療コースとなります。

当院は4月1日より敷地内禁煙となり、現在、当院も禁煙外来開設に向けて、準備中です。



ここが知りたい! Q & A コーナー

Q 骨粗しょう症について教えてください。

A 骨粗しょう症は、骨密度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。骨粗しょう症になると、鬆(す)が入ったように骨の中がスカスカの状態になり、骨がもろくなってしまう。その結果、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

骨粗しょう症のもっとも大きな合併症は骨折です。骨粗しょう症による骨折は、高齢化に伴う骨粗しょう症の患者数の増加とともに増えています。特に骨折しやすいのは、椎体、大腿骨近位部、橈骨(とうこつ)、上腕骨です。なかでも大腿骨近位部を骨折すると、その後歩行が困難になり、結果、要介護状態になる人もいるため、骨折の予防対策は急務となります。

骨折しやすくなる人は、要介護状態になる人は少なくありません。その状態になると、QOL(生活の質)は著しく低下してしまいます。生涯を健康で充実した状態で過ごすためには、血圧やコレステロール値を気にするように骨密度にも気をかけ、定期的に検診を受けたいものです。

治療としてはバランスの良い食事、適度な運動、薬物療法があります。薬物療法には内服薬と注射剤がありますので、自分に合った治療を外来で相談するようにしましょう。

(整形外科 西田雄介)



DMカフェ



糖尿病専門医
糖尿病看護認定看護師

河邊 聡子
栗山 千絵

吹く風に暖かさを感じられるようになってきました。もうすぐ春ですね。



ワンポイントアドバイス

今回は、糖尿病腎症のお話です。腎臓は細かい血管の集まりでできていて、尿を作るだけでなく血圧を調節するホルモンを出しています。血糖が高い状態が長引くと、細かい血管がダメージを受けるだけでなく、血圧のコントロールも上手くいかなくなる場合があります。腎症の初期は、症状が乏しく知らないうちに進行しています。腎臓の機能が悪化すると透析(血液を機械できれいにする)が必要になります。腎症の程度は、尿検査と血液検査で調べることができ



〈糖尿病教室のご案内〉

- 4月8日 糖尿病について
- 4月15日 糖尿病の合併症について
- 4月22日 行楽弁当あれこれ

14時30分よりからだ情報館で行います。お気軽にお越しください。

入職者

2月1日付

■臨床工学科

臨床工学技士 青木 太生
楽しく精一杯働いていきたいと思ひます。趣味：読書。

■看護部

看護師 田端 美紀
ガーデニング、フーデニングが趣味で土いじりを楽しんでいます。春が待ち遠しいです。

2月16日付

■看護部

看護師 小林 舞子
理想とする看護師像に一歩一歩近づけるよう、貴病院で数多くの学びを吸収していきたいです。

■春秋園

ケアサービス部

准看護師 金子 久美子
施設へ入所されている方やスタッフの方々に沢山の事を教わり成長していきたいと思ひます。



春秋園だより

寒気も少しずつ緩み始め、梅のつぼみが少しずつ顔を見せ始める季節になって来ましたが皆さまいかがお過ごしですか。

春秋園では毎年恒例の豆まきを入所フロアで合同で二月三日に行いました。

「鬼は〜外」
「福は〜内」



と鬼に変

装した男

性スタッ

フに向か

つて大き

な声で掛

け声をか

け、豆を

思いっきり投げて退治しまし

た。ある利用者様がこんな話

をしてくれました。

「節分の豆は炒つてないとダメ

なんだよ。そのままだと芽が

出ちゃうからね。また鬼が来

ちゃうよ。」

スタッフ一同「なるほど〜」

と顔を見合わせてしまいました。

今年の鬼も炒つた豆で無事

に退治でき、皆さん笑顔でそ

の後のおやつを頬張り、

「楽しかったねえ」

とお話されていました。

まだまだ寒気の強い日もあ

りますが、季節の行事を通し

て春の訪れを感じられる暖か

い笑顔の一日でした。

(入所スタッフ一同)



知って得するシリーズ⑤

● 介護保険制度と在宅サービス編

介護保険で受けられるサービ

スは大きく分けると在宅と施設

に分かれます。今回は在宅サー

ビスについてご紹介をさせてい

たきます。主な在宅サービス

は次のようになります。

来るサービス。

このようなサービスを介護度に

応じた助成額の範囲内で1割負

担で利用することが出来ます。

ただし、車椅子のレンタルなど介

護度によっては利用できないサー

ビスもあり注意が必要です。

おそらく皆さんの頭には利用

といっても、通う施設はどこに

あるの？助成額の範囲？利用が

出来る出来ないとは？など疑問

が多く浮かんでいらつしやるこ

とでしよう。その様な疑問に答

えながら、ご本人の希望とお体

の様子を踏まえ利用するサービ

スを共に考え手配して下さる

方がケアマネージャー（＝居宅介

護支援専門員）です。

まず、介護度が出たら市町村

役場や病院の医療福祉相談室な

どから紹介を受けて、ケアマネ

ージャーを選びましょう。そし

て、相談しサービスの利用を目

指しましょう。

次回、施設サービスについて

ご紹介させていただきますので

ご期待ください。

(医療福祉相談室)

からだ情報館の

ステンドグラス

院長 高崎 健

私は絵を見るのが好きで、

絵画展などに良く出かけます。

30年ほど前に斬新な手法で描か

れたアジア調の絵画に遭遇し、

魅了されました。中国出身の丁

紹光（ティンシヤオクワン）画

伯の作でした。その後数回直接

お話しする機会もあり、謙虚な人

柄にも魅かれました。丁画伯は

世界で最も有名な中国の画伯の

一人であり、北京人民大会堂の

大壁画その他多くの記念すべき

公共施設の壁画を手がけて来て

います。10年程前にステンドグ

ラスに加工された丁画伯の絵を

発見しました。制作者である白

井定一氏（ステンドグラスパロ

ック社長）に何うと丁画伯が白

井氏の技術を認め、世界で唯一

ステンドグラスとして加工する

ことを許されたとのことでした。

今回の原画は国連公認アーチス

トとして国際家族年に描かれた

ものであり、世界に一つしか存

在しません。制作に半年掛かり

ました。全く私の個人的な好み

でありますが皆様にも見て頂き

たく思い寄贈させて頂きました。

(一面写真をご覧下さい。)

《出来事ピックアップ》

茨城がん学会

2/1

平成27年2月1日に茨城県メデイカルセンターで開催された「茨城がん学会」で当院の理学療法士・作業療法士・看護師が発表させていただきました。がん医療におけるリハビリの認知はまだ低く、演題も少ないものでした。がんは様々な病態や治療から体力の低下が起こりやすく、リハビリが必要なことがあります。当院でもがんのリハビリが始まって日が浅いのですが、専門のチームを組み知識研鑽に励んでいます。今回の発表を通してより良いがんのリハビリを提供していきたいと考えております。

(リハビリセラピー作業療法士 鬼澤祐佳里)

豆まき集会

2/3

2月3日(火)朝から年長組は大忙しです。まず鬼を招く為マリヤア中を拭き掃除しました。その後、豆を炒ったり《やいかかし》を作って玄関に飾りました。お昼には、うるめ鯛とおにぎりを

食べ、ほっと一息。いよいよ鬼が来る時間です。遠くからドンドンと太鼓の音が聞こえて来ると子ども達は静まり、鬼が窓から入ってくると小さい子達は泣き叫んでいました。年長児は口びるをかみしめ鬼をじっと見つめていました。4人の鬼は子ども達と4つの約束をすると足早につくば山へ帰っていきま

した。(小田木)



編集だより

季節の変わりめで、寒暖の差は激しいものの、和らかな陽射しが春の訪れを感じさせてくれます。冬の間、寒さで固まっていた体を動かし、心身ともにリフレッシュしてみたいかがでしようか？ (Y・A)

病院理念

我々は医療全般は基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

病院概要

病床数 489床 (一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床)

施設

敷地 59,449.60㎡ 駐車場 1151台



診療科目

【一般外来】

総合診療科 (内科)、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、心療内科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来 (シャント外来)

【専門外来】

整形専門 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、足の外科)
小児科 (小児循環器、小児心理)
循環器 (心臓血管外科)
皮膚科 (レーザー)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031
ホームページ <http://www.jojinkai.com>

《関連施設》

総合健診センター Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100

