

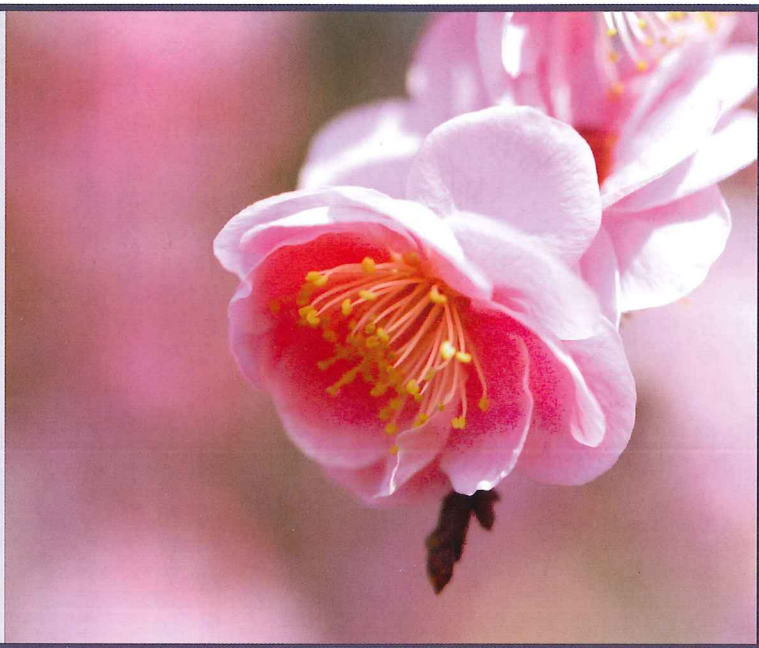
ふれあい

2018

3

No.372

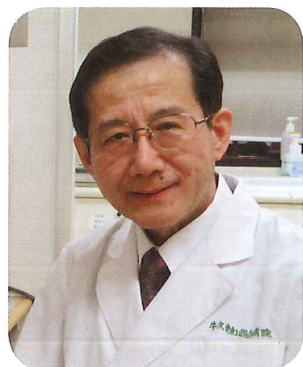
牛久愛和総合病院 広報誌



受動喫煙の防止と禁煙治療

総合健診センター

太田 義章



平成29年9月の牛久市議会では「駅前を含む公共施設等における受動喫煙対策を求める決議」が可決されました。駅前周辺は子ども、妊婦、高齢者などの健康弱者を含む多くの人々が集まる公共の場であり、また平成31年には「いきいき茨城ゆめ国体」を控えております。このことから牛久市議会としても駅前を含む公共施設等の更なる受動喫煙対策を進めるための法整備が求められていた背景がありました。この機会に禁煙による健康障害の防止と禁煙治療をテーマに記述致します。

1. 受動喫煙とは

他人の吸ったタバコの煙を周囲の人が吸わされることを受動喫煙と言います。どこに喫煙場所を設置してもその周辺に有毒な煙やガスが漏出します。喫煙者が吐く息の中には喫煙終了後しばらくは有毒な成分が含まれ

ています。特に喫煙直後は高濃度ですので、喫煙する場所が近くにあれば有毒なガスで空気環境は汚染されてしまいます。更に、喫煙すると煙の中にある発がん性物質など有毒化学物質が体や衣類などに付着します（三次受動喫煙）。

2. 喫煙による健康被害

現在日本では、実に年間約15万人の死亡が喫煙と関係しています。肺がんをはじめとする悪性疾患を筆頭に心筋梗塞や脳卒中など血管の病気、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の呼吸器の病気などが主な死亡原因です。喫煙者は、非喫煙者に比べて平均で約10年寿命が短いことがわかっております。たばこは決してストレスを減らすものではなくニコチン切れがストレスを増やし、その上喫煙による健康被害は科学的に明らかでありその重大さは想像以上です。

3. 受動喫煙の問題

妊婦が受動喫煙をすると胎児の発育に影響を与え、早産、流産、乳児突然死症候群、新生児の低体重化がおきます。

子どもが受動喫煙をすると気管支喘息、肺炎、慢性的呼吸器症状、肺機能低下がおきます。

小児がんのリスクは10倍にまで上がってしまいます。

4. 禁煙治療

喫煙習慣の本質は、ニコチン依存症です。ニコチン依存症は、たばこをやめたくてもやめられなくなった状態を言います。禁煙外来では、まずニコチン依存症に係わるスクリーニングテスト（TDS）、ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）、喫煙の意思表示、治療を受けるための同意書を確認し全ての要件を満たした場合、健康保険の適応となります。喫煙状況を調べるために、呼気一酸化炭素濃度を計測します。治療薬は貼付薬（ニコチンTTS）又は内服薬（チャンピックス）の2種類から選ぶことができます。治療期間は3か月間で計5回通院、「禁煙治療を行うプログラム」に沿って進めていきます。当院の治療では約8割の方が禁煙に成功しております。（平成29年12月末時点）

最後に、当院で毎週月曜日午後（予約制）に禁煙外来を行っております。「禁断症状が強くて・・・」「意志が弱くて続けられない」と言う方は、ぜひ禁煙外来を受診してみませんか？

第67回 生活習慣病教室

「糖尿病とのつき合い方」

■日 時…平成30年1月18日(木) 14時半～15時半
 ■場 所…牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
 ■講 師…糖尿病・代謝内科医師 宜保 英彦

◆1型糖尿病と2型糖尿病

〈1型糖尿病〉

25歳以下の若年層、やせ型の方に多く、主な誘因はわかっておりません。発症時には口渇や多飲・多尿の症状が見られることが多く、インスリン注射が不可欠です。

〈2型糖尿病〉

糖尿病患者の90%以上を占め、無症状で中高年に多く見られます。代表的な生活習慣病で、暴飲暴食、運動不足が誘因で、肥満体型の方も多いです。

◆合併症について

糖尿病において最も怖いのは、合併症が起こることです。放置すると、3大合併症の他、心臓や脳、その他の大血管など全身の疾患へと繋がります。

【三大合併症】

○糖尿病神経症

最も早期に出現し、発症しやすい合併症です。典型的

には両足先や足底部の痛みや痺れから始まり、徐々に上方へ進行して手足の感覚が鈍くなります。その他、便秘や下痢を繰り返したり、立ちくらみを生じたりするほか、無自覚低血糖や無痛性心筋梗塞のように、本来出るべき症状が出ないまま深刻な事態に陥ることがあります。

○糖尿病網膜症

我が国の失明原因の20%近くを占めています。網膜血管がもろくなり、眼底に出血を生じたり、網膜剥離に至ることもあります。

○糖尿病腎症

糖尿病患者の死因の約15%を占め、命に直接かわる怖い合併症です。しかし、かなり症状が進行するまで自覚症状がありません。徐々に腎機能が低下し、最終的に腎不全や尿毒症に至り、透析

を検討しなければなりません。

いずれも症状がない早期からの介入が最も重要です。

さらに、高血糖状態が続くと病原菌を撃退する白血球の働きが低下することなどもあり、感染症にかかりやすくなります。特に神経症を合併している場合、怪我や感染の痛みに気付かず、治療が遅れることがあります。血糖値を良好に保ち、未然に防ぐことが大切です。

◆糖尿病と動脈硬化

糖尿病になると、動脈硬化も起こしやすくなります。動脈硬化が進むと、心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳血管障害(脳梗塞)を誘発します。他の動脈硬化の危険因子を出来るだけ取り除き、併発を防ぎましょう。

〈動脈硬化の危険因子〉

高脂血症、脂質異常症、肥満、加齢、喫煙、ストレス

〈予防のポイント〉

血糖・血圧のコントロール、体重管理、塩分を控える、適度な運動、禁煙等

◆治療法

○食事療法

3食規則正しくバランスの良い食事を摂ることが原則です。野菜から食べ始め、次におかず、最後に炭水化物を摂る、過食をしないようゆっくり噛んで食べる、脂肪は控えめにして食物繊維を多めに摂るよう心がけましょう。また、夕食は軽く、朝食はしっかり食べることもコツです。

○運動療法

食後1～2時間後に有酸素運動(ウォーキング、水泳、エアロビ等)を20～30分、少なくとも週3日行うのが効果

的です。無理せず各々のペースで行いましょう。

○薬物療法

食事・運動療法をきちんと行うことを前提とし、合わせて薬剤による血糖値のコントロールを図ります。

規則正しい生活習慣を心がけ、血糖値をうまくコントロールしながら、健康な人と変わらぬ日常生活を送りましょう。そして、定期的に健診を受け、合併症の出現および重症化を未然に防ぎましょう！



春秋園だより

春秋園では、毎日集団体操とレクリエーションを実施しています。毎日午後、フロアに集合していただき、スタッフ

フが掛け声をかけながら一緒に
行なっています。まずは
身体各所を動かす体操。次
に嚥下機能面に焦点を当てた
口腔体操。その後に皆さんお

楽しみのレクリエーションを
行うのが基本プログラムとな
っています。

体操では手足の先から胴体
まで満遍なく動かします。筋
力トレーニングのみならず、
左右で別の動きをして脳を活
性化するものや、排泄を促進



する動作
なども組
み込まれ
ていま

口腔体操
は、誤嚥
性肺炎の

予防を主目的としたものです。
発声の他、舌や顎、首肩回り
など関連部位を動かしていき
ます。

レクリエーションは娯楽性
も含めた内容で、日替わり、
もしくは数日連続で行ったり
します。

レクリエーションでは季節
のものも取り入れています。
2月は節分にちなみ、折り紙
を鬼の形に折り、目鼻を書き
入れた物を各お部屋に飾った
りもしました。

また、季節行事として豆ま
き会も開催しました。春秋園
に現れた恐ろしい赤鬼、青鬼
を、利用者の皆様に「鬼は外
ー！」と笑顔で追い払ってい
ただきました。

今後とも一緒に、楽しく体
を動かしていきたいと思います！

(春秋園 入所スタッフ一同)



職種紹介コーナー

管理栄養士

栄養センター 科長 後藤 和代

食に関する職業といえば、
みなさんは何を思い浮かべま
すか？

コックやパティシエなどい
ろいろある中で、管理栄養士
という専門職をご存知でしょ
うか。

管理栄養士とは厚生労働省
が認定する国家資格であり、
この免許を受け、医療や福祉、
教育などの場で、食事の提供
や管理、そして栄養の指導や
教育を行っています。

管理栄養士は、病院や福祉
施設、学校・保育園、社員食
堂など様々なところで働いて
います。食を通じて、健康的
な食生活を送れるよう、乳児
期から高齢期までのライフス
テージにおいてみなさんに関
わりがある職です。

今回は、私達の職場である
病院で働く管理栄養士の業務
内容を少しご紹介します。

まず治療の一環として大切

な病院食を、主治医の指示の
基に、病態毎の献立作成・病
院食の提供を行っています。

そして、身体計測・食事摂取
状況・輸液・薬剤・検査値な
どから患者さんの栄養状態を
評価し、多職種と連携しなが
ら専門性を活かした栄養改善
のサポートを行っています。

また栄養指導では、病態・
検査値を基に、食習慣・食生
活など考慮した臨床栄養指導
と生活習慣病の発症や重症化
を防ぐことを目的にした特定
保健指導を実施しています。

患者さんの治療に伴う様々
な治療の制限を守りつつ、食
事を楽しんでいただけるよ
う、専門知識と技術を用い、
みなさんの健康保持増進に貢
献したいと思っています。

食事に関すること、ご不明な
ことなどがありましたら、管理
栄養士までお声をかけてくだ
さい。

4月糖尿病教室のお知らせ

4月11日(水)

糖尿病について (尾本医師)

4月18日(水)

自分でおこなうフットケア (看護師)

4月25日(水)

食事療法 基本の「き」 (管理栄養士)

◆時間…14時30分

◆場所…C館1階から情報館

事前予約不要、参加費無料です。
興味のある方は、お誘いあわせ
の上、ぜひご参加ください。

入職者

2月1日付

■臨床工学科

臨床工学技士 水口 健介

マスオさんを始めて1年が経
ちました。まだまだ慣れないこ
とだらけです。

2月13日付

■医事情報部

事務 浅野 真由美

初めての仕事でわからない事
ばかりですが、一つずつ覚えて
いきたいと思います。

《出来事ピックアップ》

総合火災避難訓練

12/28

平成29年12月28日(木)稲敷広域消防本部牛久消防署立ち合いの下、B館6階病棟からの出火を想定した総合火災避難訓練を実施しました。訓練内容は、館内放送訓練、防災機器操作訓練、通報訓練、消火器及び消火栓による初期消火訓練、避難・誘導訓練、水消火器による消火訓練でした。消防署より、訓練全体として概ね良好との講評を頂きましたが、今後は更に病院全体として防災意識をより高めて行けるよう、継続的な取り組みが必要であり、実施していきたいと思っています。

(総務課)



豆まき

2月2日は保育園に鬼が来る日です。年長児が朝から掃除をしたり、鯛を焼いたりし

2/2

編集だより

立春を迎えましたが、寒い毎日です。春を見つけに散歩しませんか？枯草の間に緑の芽吹、めじろの鳴き声、梅の香り……春はすぐそこまで来ています。

(A・M)



後、大きな声で「鬼は外!! 福は内!!」と豆をまくと、鬼達は逃げて行き、保育園にも春が来ました。

(榊原)

て鬼を迎える準備をして待っていました。お昼近くになると、お母さん達が集って来ました。ドンと太鼓の音が響き、鬼達が姿を現しました。子ども達はお母さんにしがみついて大泣きになりました。鬼が踊り出すと、子ども達は泣きやみ恐る恐る見ていました。その後、大きな声で「鬼は外!! 福は内!!」と豆をまくと、鬼達は逃げて行き、保育園にも春が来ました。



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】

内科、消化器内科、循環器内科、心臓血管外科、血液内科、腎臓内科、神経内科、呼吸器内科、糖尿病・代謝内科、リウマチ科、小児科、眼科、泌尿器科、皮膚科、整形外科、脳神経外科、形成外科、救急科、外科、乳腺外科、消化器外科、耳鼻咽喉科、産婦人科、歯科口腔外科、甲状腺・内分泌外科

【専門外来】

内科 (禁煙外来)
整形外科 (股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節)
小児科 (小児循環器、小児心理、小児免疫)
皮膚科 (レーザー外来)
外科 (下肢静脈瘤外来)
ストーマ外来
そけいヘルニア専門外来
透析外来
内視鏡検査
検診検査 (乳がん検診)

日本医療機能評価機構認定病院
医療法人社団 常仁会

救急 24時間

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
人工透析センター
地域リハ・ステーション
介護老人保健施設 春秋園 Tel 029-870-3100
特別養護老人ホーム グランヴィラ牛久 Tel 029-817-5111

