

かしま

ほっと HOT 通信

4月号 Vol.291

平成29年(2017年)4月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会
■発行/社団法人養生会

〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報委員会(井沢 苑)まで
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

携帯サイト <http://www.kashima.jp/m/>

インターネット閲覧機能搭載の携帯電話から、
クリニックかしまの診療科情報をご覧ください。



巻頭特集

『禁煙の勧め!』

かしま女子的ちょっと井戸端会議

2017年度

糖尿病教室のお知らせ

コラム ひんがら目(118)

『少年雑誌の苦い思い出』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信



平成29年度! **「看護の日イベント」** 開催の
かしま病院 **「看護の日」** お知らせ

ナイチンゲールの誕生日を記念したイベント
「看護の日」を今年も開催します!



フローレンス・
ナイチンゲール

体験コーナー

ハンドマッサージ

～いつも使っている手にお礼を込めて～

各種測定 身長、体重、体脂肪、血圧
各種相談 健康、服薬、介護、栄養



看護師、薬剤師、管理栄養士、
ソーシャルワーカーが対応します。
どうぞお気軽にご利用ください。

日時

平成29年 **5月12日(金)**
9時30分～12時00分

場所

クリニックかしま 授乳室前

巻頭特集

禁煙の勧め!

タバコは万病の元です。

あなた自身やあなたの家族、

周りの人達に確実に健康被害を及ぼします!



タバコとがん

皆さんが吸っている、或いは吸わされているタバコの煙には、化学物質が約4000種類、有害物質が約200種類、発がん物質が60種類以上含まれています。タバコの煙は、口や鼻から入り、喉を通って肺まで達します。また、唾液などに溶け込んで、食道や胃を通り、腸に達し吸収され、血液に入り全身の臓器を回り、尿などとして体外に排出されるまで関わる全ての臓器、器官で発がんリスクを高めることが分かっています。

世界保健機関の下部機関である国際がん研究機関では、タバコはアスベストや放射線と同様の「グループ1:ヒトへの発がん性あり」と判定しています。国際がん研究機関の2012年の報告では、喫煙との関連が確実ながんには、以下のものがあります。

口腔・鼻咽頭・副鼻腔・喉頭・肺・
食道・胃・脾臓・大腸・肝臓・
腎臓・尿管・膀胱・子宮頸部・
卵巣・骨髄性白血病

日本の研究では、がんで死亡する人のうち、男性で40%、女性で5%は喫煙が原因だと考えられています。男女差は、喫煙率と喫煙本数の差と考えられます。また、アメリカの研究では、喫煙は、がんの発生リスクを種類により2〜30倍程度に高めるとされています。

タバコと循環器疾患

習慣的にタバコを吸っていると、血圧が上がる、血管壁が傷ついてほろぼろになる、血液がどろどろにな

タバコと呼吸器疾患

る、酸素運搬能力が低下するなどします。これにより、動脈硬化、冠動脈疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤のリスクが高くなります。従来は、偏った栄養や食事、運動不足が原因と言われてきましたが、タバコが大きな原因となることが分かっています。

タバコは、咳、痰、息切れなどの呼吸器症状を引き起こし、肺炎などの原因にもなります。また、喘息を悪化させ、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因になるとともに、加齢以上に肺の機能を低下させます。

こどもがタバコの煙を吸うと、肺機能の低下、呼吸機能の障害、肺の成長阻害が生じます。慢性的な呼吸器症状や喘息の原因にもなります。

タバコと糖尿病

タバコは、交感神経を刺激して血糖を上昇させるとともに、体内のインスリンの働きを妨げる作用もあり、糖尿病の原因になります。また、糖尿病治療の妨げになるばかりでなく、脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症などの合併症のリスクも高めます。

新たなリスク三次喫煙

自らタバコを吸うのは、能動喫煙(二次喫煙)。これに対して、自分は喫煙者でないけれど、タバコから立ち上る煙(副流煙)や喫煙者が吐き出す煙(呼出煙)を吸わされることを受動喫煙(二次喫煙)といいます。喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)だけでなく、副流煙や呼出煙にも多くの化学物質や有害物質、発がん物質が含まれています。

更に、近年注目されているのは、米国立がん研究所指定がんセンターの一つ、ダナ・ファーマーがん研究所のジョン・ウィニコフ教授らが提唱した「三次喫煙」の危険性です。今そこに喫煙者がいなくても、喫煙された室内や車内の壁紙やソファ、カーテン、カーペットなどの家具類、衣服など様々な物から有害な物質が長期にわたって放出され続けているというのです。また、発がん物質の一つであるニトロソアンミンは、ニコチンが大气中の亜硝酸と反応して生成されます。これらタバコが原因の有害物質を吸い込むことを、三次喫煙といいます。

あなたの隣にいる喫煙者の呼気や衣服などからは、常に発がん物質が放出されているのです。

日本はタバコ対策後進国

先進国で、日本はタバコ対策が最も遅れています。欧米諸国では、公共施設や公共交通機関、飲食店など、不特定多数の人が使う施設では禁煙が当たり前になっており、これに違反すると罰金や罰則が科せられます。健康被害を与えるとかつていながら、タバコに関する規制や罰則が殆どないのは、先進国では日本だけです。

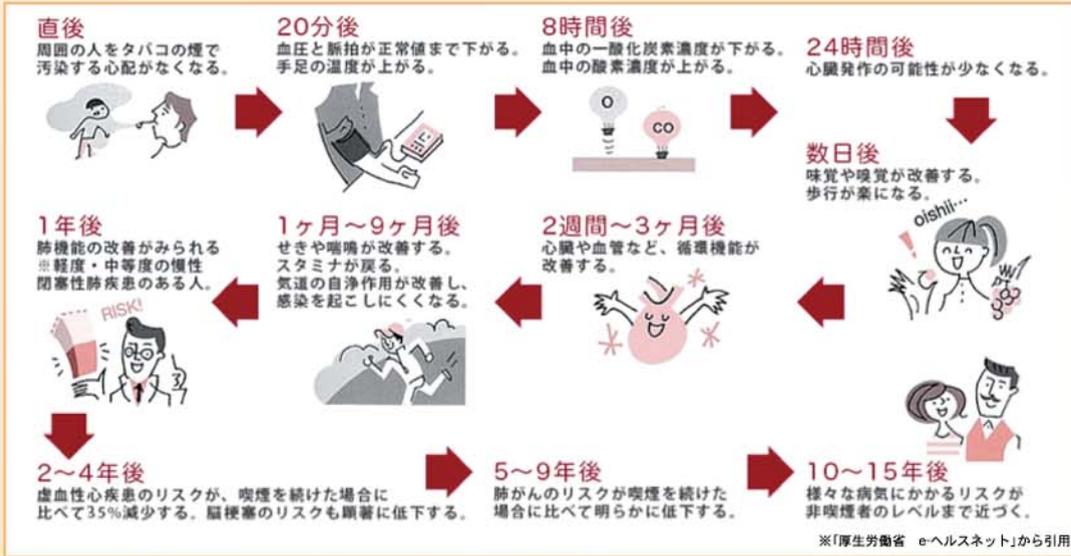
しかし、「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」もあり、日本でも2020年の東京オリンピックまでに屋内全面禁煙を法制化する活動が盛り上がっています。

新しいタバコも有害

近年、タバコの葉を燃やして煙を吸う従来型のタバコと異なる、電子タバコや加熱式タバコなどの新しいタイプのタバコが出てきています。

禁煙の効果

1990年に出版されたアメリカの公衆衛生長官の報告書では、「禁煙は性別・年齢・喫煙による病気の有無を問わず、すべての人々に大きくかつ迅速な健康改善をもたらす」と示しています。禁煙すると、下図の効果があることが分かっています。



年齢や喫煙年数によらず、禁煙を始めるのに遅すぎるということはありません。明日から、来週から、来月からではなく、今すぐに禁煙しましょう。

従来のタバコに比べて火を使わない、煙が少ない、臭いが少ない、歯が黄ばみにくいなど、様々なメリットを前面に押し出しています。

とはいえ、それはあくまで従来のタバコと比べての話。世界最大のタバコメーカーであるフィリップモリス社は、ホームページで「I Q O S にリスクがないというわけではありません。たばこ関連の健康リスクを

軽減させる一番の方法は、紙巻きたばこもI Q O S も両方やめることです。「有害成分の量を約90%カット」の表現は、本製品の健康に及ぼす悪影響が他製品と比べて小さいことを意味するものではありません。」と明示しています。

新しいタバコもそれがタバコである以上、有害なことに変わりはありません。

K a s h i m a G i r l s T a l k

かしま女子的

ちょっと

井戸端会議

リハビリテーション部

理学療法士 坂本貴子

「家族の力」

「歩けるようになりたい(な)ってほしい」「自分のことができるようになりたい(な)ってほしい」などリハビリテーションを実施する場合には、患者様やご家族様の希望を聞きます。患者様は家族に迷惑をかけたかと思うことが多いようです。ご家族様は患者様の落ち込んでいる気持ちを察しながら、励ましています。

「料理ができるようになりたい」と話す方がいます。忙しい若夫婦を助けてほしいというご家族様からは自立した生活を望まれることが多いですね。高齢者世帯であったり、同居家族がいても仕事で不在の間が長いなど、自宅内での介護力に不安を感じているからでしょう。

患者様の状態は病気やケガによって、また発症からの時期によって違いますが、「歩けなければ施設に行くしかない」と話していた方がいました。家族の希望は日中のトイレの問題でしたので、ベッド周囲

の環境を整えてポータブルトイレでの排泄が自立できるように、訓練室と病棟での生活の中で練習をして自宅退院ができました。

料理が得意な女性「家に帰ってきたら料理を教えてください。希望したお孫さんがいました。片麻痺で調理は難しいかと思われましたが、家族と一緒に台所に腰掛けながら希望を叶えたそうです。家族の声かけが素晴らしいと思いました。

急な入院で退院後の生活に不安を抱くことは多いですね。私たちも家族の介護負担が心配です。介護保険のサービス利用も必要かもしれません。

そのような時にはぜひ職員に声かけをしてください。病院には様々な分野の専門家がいますので。

私たちは家族の力を借りて、退院した後の生活も支えたいと思っています。



禁煙外来

健康に悪いと分かっているタバコを止められない、何度も禁煙に失敗する方が多いのはなぜでしょう。タバコに含まれるニコチンは、覚醒剤の数倍強い常習性があるそうです。「タバコを習慣的に吸っている人は、自らの意志ではなく、タバコに吸わされているのだ。」と言う医師もいます。習慣的な喫煙は、「ニコチン依存症」という病気のようです。いわき市内でも禁煙外来を行っている医療機関が多数あり、条件を満たす方は医療保険が適用されます。かしま病院でも「禁煙外来」を行っていますので、興味のある方は左記にお問い合わせください。

かしま病院 健診センター

TEL 0246-58-8090
(10時~17時) 完全予約制

禁煙キャンペーン



かしま病院では、3月23日(木)に、受動喫煙対策に関する署名活動を行いました。多数の皆様に関心を持っていただき、多くの署名を頂くことができました。ありがとうございます。

かしま病院、クリニックかしまは、駐車場も含めて全敷地内禁煙です。ご来院の方は、敷地内禁煙にご協力ください。



喫煙は、自分自身だけでなく、家族や周りの人達のがんを初め様々な病気のリスクを高めます。自分や家族、周りの人達のかけがえのない命をかけてでも、タバコを吸い続けませんか？

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット、国立がん研究センター がん情報サービス

2017年度 糖尿病教室のお知らせ

当院では、みなさまが糖尿病とうまくお付き合いし楽しく生活できるように、「糖尿病サポートチーム」のスタッフがお手伝いをさせていただいております。血糖値について理解を深め、生活習慣を見直すきっかけにはいかがでしょうか？

日常のちょっとした工夫と心がけで、糖尿病をお持ちの方でも充実した生活が送れます。

- 糖尿病が気になる方
- ご家族の健康に不安をお持ちの方
- 血糖値が下がらない方

どなたでも自由に参加できますので、お気軽にお越しください。

場所 クリニックかしま会議室

日時 毎月第1火曜日 10:00~10:30

今後の予定

- 5月2日 『みんなで話そう糖尿病自慢』
体験談を参考にしてみませんか？
- 6月6日 『お薬のはなし』
- 7月4日 『食事と栄養』
- 8月1日 『検査について』



少年雑誌の苦い思い出

少年時代、朝寝坊だった。母に呼び起こされないと目が覚めず、しかも一回では起きられず、母に口答えをする、始末に負えない坊主だった。

友達の山口守君が早起きして新聞配達をしていることを知り驚嘆した。月々の小遣いなど貰ったことはなかった。定期収入のある同級生がうらやましく、一念発起して自分も新聞配達をしてみよう、と思ったのが小学六年生の時。

ひんがら目(118)



まずは、薄明かりを駆け抜けて戸口の隙間に新聞を挟む山口君の後を追った。よくも間違えないで、しかも抜かりなく一軒一軒に配達が出来たものだ。その記憶力に感心した。小学生といえどもプロ意識が身につけている。翌日には、山口君の指示で数軒の家に新聞を配った。三日目にはさらに配達の家を増やしたが、徐々に不安が湧いてきた。これは誰の仕事だろう。山口君のお手伝いなのだろうか、あるいは、山口君の仕事を奪っているのだろうか。そうかと言って、一人で配達をする自信はなかった。三日坊主の習癖も災いし、結局一週間で新聞配達は止めた。人の良い山口君は一週間の手伝いのお礼に少年雑誌をプレゼントしてくれた。小学館の教育雑誌である「小学六年生」を父は定期購読して呉れていたが、漫画満載の少年雑誌は初めてであったので、手にしたときには嬉しさがこみ上げてきた。

少年雑誌の蜜を知ったら、翌月号も欲しくなった。しかし、もう新聞配達はしてない。当時、母は買い物スタンプを集めていた。スタンプを台紙に貼り一定の枚数になると商品券とみなされた。母がスタンプ帳を台所の引き出しに貯めていたのを知っていたので、つい手が出てしまい、近所の書店へ赴き翌月号に換えてもらった。うきうき嬉しかった。母が引き出しのスタンプ帳が減っていることに気づいた、という事に気づいたら、自責の念に沈んだ。母は何も言わなかった。自首しようかと思ったが出来なかった。隠したままであったが、二度とこんな思いはしたくないと後悔した。今にして思うと、我慢強い母であった。

たことがばれ、そのお金の使途を追求されたときに、「山根君と山口君に雑誌を買わされた」と目供したらしい。学校に呼び出しを喰った二人の母は、子どもたちの潔白を主張したらしい。もちろん潔白だが、潔白という証拠はない。脅迫したと言われても否定できる証拠はなかった。しかし、二人の母は子どもを信じて守ってくれた。二人の母は、福田君の親から何度が賠償を求められたが頑として拒否した。数ヶ月してその問題は風化した。タダより高いものはないと痛感した。

昔の母は偉かった。今なら、いじめ、ゆすり、と、断罪されただろう。

(呼吸器科部長 山根 喜男)



ようこそ 家庭医療へ!

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

第86回 家庭医療の原理

診療部 石井 敦



1968年に単身英国からカナダに移り、カナダで家庭医療を一から創り上げた「家庭医療の父」と称されるイアン・マクウィニーという大偉人がいます。彼は2012年に亡くなりましたが、彼が1981年に示した家庭医療の原理は、没後も後進たちに多大なる影響を与え続けているので皆さんにも紹介します。

- ① ある領域の知識、疾患、手技に献身するのではなく、患者に献身する
- ② 家族や社会などを包含する病いのコンテキストを理解しようとする
- ③ 毎回の受診を、予防や患者教育の機会として利用しようとする
- ④ 診療を通じて、リスクの高い住民のことも考える
- ⑤ 自らを人々の支援や診療にかかわる地域ネットワークの一部と位置づける
- ⑥ 患者らと同じ地域に住む
- ⑦ 患者を診療所だけでなく、在宅や病院でも診る
- ⑧ 医療において主観的な側面や自らを振り返ることを重視する
- ⑨ さまざまな有限な資源のマネジメントについて自覚する

9つの原理一つひとつが、私たちの使命や進むべき道を明確に示してくれます。

①では家庭医の専門性の本幹を分かりやすく示しています。医師である以上、患者に献身するのは当たり前と言え当たり前ですが、家庭医以外の専門医は、ある領域の知識、疾患、手技に特化して学び、その技術を磨くことにより、結果として患者に献身するというプロセスを踏むのに対し、家庭医の場合、起点が「患者に

献身する」なのです。そのために必要かつ有用であれば、あらゆる領域の知識、疾患、手技を学び、それがむしろ非効率であったり有害であると判断すれば、その部分に関しては、しかるべき他科専門医に委ねます。結果として仕事の内容が重複する場合がありますが、アプローチの方向は真逆なのです。

②の中に「コンテキスト」という難しい用語が使われています。ピタリと当てはまる日本語の単語はないのですが、強いて日本語で表現するならば「一人ひとり異なる固有の物語の文脈」といったところでしょうか。ますます意味が分からなくなりましたかね?(笑)例えば、同じ疾患であっても、患者さんごとに置かれている状況や、家族背景、社会的な役割、疾患の受け止め方などは千差万別です。医師は科学者として疾患を扱うだけでなく、一人ひとり異なる患者さん固有の物語に寄り添うことの重要性を教えてくださいの私が最も好きな言葉のひとつです。

③以下では、患者に献身することにとどまらず、地域全体に存在する患者予備軍へのアプローチを、家庭医を含む地域住民みんなで行なうことで、疾病予防も実現し、更に常に改善・成長を繰り返していくという、実に実に深〜い内容となっています。

今の私には、これらを完璧に実践できる能力はまだまだ備わっていませんが、日々の診療を振り返り、自身の成長と若手の教育の糧にしていく気概だけは持っているものと自負しています。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第73回

リハビリ～作業療法～

医療・介護の現場で実施されるリハビリテーションには大きく分けて理学療法、作業療法、言語聴覚療法の3つがあります。今回はその一つの作業療法について説明をします。作業療法は、「生活に必要な作業ができる事」を目的としています。「作業」とは、

食事・入浴・排泄をしたり、文字を書いたり等生活に関わる全ての諸活動をいいます。作業療法士は、暮らし・仕事・趣味等の作業を通して、患者様の心と体を元気にするリハビリテーションを行います。

当院での作業療法をご紹介します。作業療法の介入を行う前に患者様に目標をお尋ねします。身の回りの事ができるようになりたい方、パソコンができるようになりたい方、車の運転ができるようになりたいという方等、各々で目標が異なります。そこで

私達作業療法士は、患者様と相談しながら目標を定め、個々に合わせた訓練を立案し実施していきます。



写真は、実際に作業療法の訓練を行っている様子です。この方は、脳卒中により右半身の麻痺があります。そして「手をうまく動かせるようになりたい」と希望がありました。そこで、手の訓練として、ティッシュボックスカバーを作る事としました。患者様の感想として、「手も動くようになって退院後も趣味として楽しみたい」と笑顔で話されていました。このように、病院で導入した作業が退院後も継続して行われ、自分で出来るリハビリの一つとして、また生活の一部として本人にとって意味のある作業となる事が望ましいと考えております。これからも作業を通して皆様様が心も体も元気でいられるよう支援していきたいと思っています。

作業療法士 村山 綾子

かしま荘通信

誕生会

3/7(火)



3月は8名の利用者様が誕生日を迎えられ、お祝いの言葉と花束が贈られました。今回は、なつメロ会様に「岸壁の母」「乱れ髪」「ここに幸あり」などの曲をお聴かせ頂きました。会場の皆様も馴染み深い歌と一緒に歌ったり手拍子をするなど楽しいひとときを過ごしました。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

日時 毎月第1火曜日 10:00～10:30

会場 クリニックかしま会議室

・ 5月2日『みんなで話そう糖尿病自慢』
体験談を参考してみませんか?

- ・ 6月6日『お薬のはなし』
- ・ 7月4日『食事と栄養』
- ・ 8月1日『検査について』

家庭医療セミナー～実践家庭医塾～

時間 19:00～20:00

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・ 4月20日(木)
- ・ 5月25日(木)

乳がん患者のついで アイリスの会

日時 毎月第3水曜日 14:00～15:30

会場 かしま病院コミュニティーホール

- ・ 4月19日(水)
- ・ 5月17日(水)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30

2回目 15:00～16:00

会場 クリニックかしま会議室

- ・ 4月15日(土)
- ・ 5月13日(土)

興味のある方は、お問い合わせください。