



# かしま

# HOT 通信

## 5月号 Vol.316

令和元年(2019年)5月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会  
■発行/社団医療法人養生会

〒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 宛)まで  
k-izawa@kashima.jp

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索



スマートフォンをご利用の方は、  
QRコードを読み取り、アクセスしてください。  
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。



### 巻頭特集

1  
2

#### 『5月31日は、世界禁煙デー』

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
～ たばこの煙から子ども達をまもろう～

3

#### 糖尿病のお話

『糖尿病とサルコペニアのお話』  
かしま糖尿病サポートチーム

#### コラム ひんがら目 (143)

『ポツンと一軒家、に住む老人  
独居者の、最期への覚悟』

呼吸器科 部長 山根 喜男

4

#### 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



社団医療法人養生会の入職式が、4月1日(月)に執り行われ、  
16名の新人が養生会の仲間に加わりました。

## 巻頭特集

# 5月31日は、世界禁煙デー

2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
～ たばこの煙から子ども達をまもろう～



受動喫煙の  
ない社会を!

タバコの煙の中には、約4000種類  
の化学物質があり、この中には  
ダイオキシンなど約200種類もの  
有害物質、約60種類の発がん性物質  
が含まれています。とくに知られて  
いるのが、ニコチン・タール・一酸  
化炭素です。これらの有害な物質を  
含んだ空気を吸い込むと、空気の通  
り道である気管支や、酸素を取り込  
む肺胞などに障害が生じます。  
慢性気管支炎や肺気腫などは、

どうして「タバコはやめな  
さい」っていわれるの?

世界保健機関(WHO)が制定し  
た禁煙を推進するための記念日です。  
毎年5月31日は、世界中で禁煙啓蒙  
活動が行われており、禁煙マークを  
プリントしたTシャツを着てのウォ  
ーキング大会やシンポジウム、トー  
クショーなどが開催されています。  
日本では、5月31日から6月6日ま  
での1週間が「禁煙週間」となっ  
ています。

世界禁煙デーってなあに?



▲世界禁煙デー ポスター

### 喫煙による子どもへの影響

- ① 成長への影響... 酸素が身体中に行き渡らず身長が伸びなくなる。
- ② 運動への影響... 身体が酸素欠乏状態になり、若いのに息切れして走れなくなる。
- ③ 学力への影響... タバコの煙を吸った後は、脳が酸素欠乏状態になり、思考力や集中力が落ちる。
- ④ 病気の心配... タバコの煙にさらされる年齢が早ければ早いほど、がんや心臓病で死亡する危険が高まる。

2に続く

さらにタバコの煙は、成長期の子  
どもの心と体に悪影響を及ぼします。  
私たち大人は、タバコの煙から子  
ども達を守らなければなりません。

のがんの発生率を高めます。  
さらにタバコの煙は、成長期の子  
どもの心と体に悪影響を及ぼします。  
私たち大人は、タバコの煙から子  
ども達を守らなければなりません。

を発症する危険を高めます。発がん  
性物質は、肺ばかりでなく他の臓器  
の

COPD(慢性閉  
塞性肺疾患)とい  
われ、喫煙を続け  
ることで悪化しま  
す。息切れやしつ  
こい咳・痰・喘鳴  
などの症状が増強  
し、日常生活にも  
影響します。また、  
タバコの有害物質  
は、血管壁を傷め  
動脈硬化を促進し、  
心筋梗塞や脳卒中、  
手足の血管の病気を  
発症する危険を高めます。発がん  
性物質は、肺ばかりでなく他の臓器



**たばこの煙の中には、このような有害物質が!**



出典：働く人の健康づくり協会「タバコについて考える」2002年を参考に作成

タバコの煙の中には、健康に悪影響を及ぼす**250種類以上の有害物質**が含まれています

**受動喫煙ってなあに？**

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む「主流煙」と、火のついた先から立ち上がる「副流煙」に分かれます。副流煙には主流煙と同じく身体に有害な成分が含まれていて、ニコチン・タール・一酸化炭素などの成分量は主流煙よりも多いといわれています（ニコチン：28倍、タール：34倍、一酸化炭素：47倍）。日本では、受動喫煙対策を強化する法案が成立し、2020年の東京オリンピックに向けて屋内禁煙の全面施行の整備が進んでいます。他の先進国に比べるとかなりの遅れをとっています。欧米諸国では、公共施

設や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ています。

さらに、近年では「三次喫煙（サードハンド・スモーク）」の問題も注目されています。今そこに喫煙者がいなくても、タバコの煙成分が壁やカーテン、衣類、髪の毛などにしみ込み、煙が消えた後でも有害物質を放出し続け、それを吸い込むことをいいます。たとえば、ベランダでタバコを吸ったお父さんが部屋に戻ってくるとタバコの臭いがする・・・などが三次喫煙にあたります。

このように、他人の吸ったタバコの煙（有害物質）を吸い込むことを受動喫煙といえます。

**簡単そうでも難しい禁煙！ どうしてやめられないの？**

「今度こそ絶対にタバコをやめる」と決意しながら、なぜついまた吸ってしまうのでしょうか？自分の意志が弱いからでしょうか？・・・いえ、実はニコチンのもつ強い**依存性**が原因なのです。

タバコを吸うとニコチンは脳にあるニコチン受容体に結合します。すると快感を生じさせる物質（ドーパミン）が多量に放出され、喫煙者は快感を味わうことができます。これが「タバコを吸うと落ち着く」「ホッとする」といった効果が得られるしくみです。しかし、30分もすると体内のニコチンが切れて、反対に「イライラする」「落ち着かない」などの離脱症状（禁断症状）が現れます。その離脱症状を解消するために、またタバコを吸うようになり、ニコチン依存症にな

つていきます。こうなると、タバコをやめたいと思ってもやめるのが困難になります。ニコチンの依存性はヘロインやコカインと同等に強いといわれています。

**新型タバコに変えたから大丈夫？ それは間違いです!!**

新型タバコと呼ばれる新しいタバコが販売されるようになりました。日本では、ニコチン入りの電子タバコは違法であるため、加熱式タバコの復旧が著しいです。加熱式タバコは本当に紙巻タバコの好ましい代替品となりえるのでしょうか？

加熱式タバコに、特殊なレーザー光を照射すると、人の目には見えにくいエアロゾルが出されていることが確認されています。煙が見えにくいので、非喫煙者が避けることは困難です。そのエアロゾルの中には従来のタバコと同レベルのニコチンや同等の有害物質も含まれています。また、喫煙者にとっては、ニコチンへの依存症の問題を解決するわけではなく、その使用は依存症からの回復を阻害します。禁煙への近道と思っ

**連れタバコ！ 誘われても断る勇気を持とう**

タバコの正しい知識を得ることで、「タバコやめなきゃ」という気持ちになる方は多いと思います。ですが、身近にいる喫煙者の影響で「自分もまだいいか？」と禁煙を後回ししているのではないのでしょうか？自分

**あなたはキッパリ断れますか？**

こんな風に誘われたら？

- 一本吸ってみなよ、うまいよ。
- 吸わないの？付き合い悪いな。
- ストレス解消に吸わないか？

**断り方の例**

- がんになりたくないから嫌だ。
- 今の時代は吸わないほうがかっこいいんだよ。
- スポーツができなくなると嫌だよ。
- 臭くなるから嫌なんだよ。
- まわりに迷惑かけるから吸わないよ。

の健康を左右するのは自分の決断です。「タバコを吸わない」という強い意志が大切です。ご自身や大切な人の未来を守るためにも、禁煙宣言してみませんか？連れタバコをきっぱりと断る勇気を持ち「はじめの一步」を踏み出しましょう。

**困ったら禁煙外来へ レッツゴー!!**

いわき市には「禁煙外来ネットワーク」というシステムがあります。保健所や歯科医院、お近くの調剤薬局などでも気軽に市内の禁煙外来の予約を取ることができます。禁

煙外来では、ニコチン依存性に対応できるお薬を処方するとともに、タバコの知識を熟知した医師・看護師・薬剤師等がひとりひとりにあった情報を提供しながら禁煙を支援します。

新年号に変わり、東京オリンピック・パラリンピックを控えた今、タバコのある人生からタバコのない人生に切り替える絶好のタイミングです。くわえタバコが格好良くみえる時代は終わりました。喫煙者の皆さん、時代の流れにどうぞ乗り遅れないように・・・。



# ○糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

## 「糖尿病とサルコペニアのお話」

みなさんは、「サルコペニア」という言葉を知っていますか？最近では、テレビなどで取り上げられることも多くなってきたため、知っている方も多いと思います。「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉の量が減少し、機能が低下した状態のことを言います。具体的な症状としては、歩くスピードが遅くなったり、握力が弱くなることなどが挙げられます。年齢を重ね、「体力が落ちた」と感じていませんか？サルコペニアは、転倒や骨折、寝たきりの原因となるため、超高齢化社会へと突入した日本では非常に問題視されてきています。

では次に、サルコペニアと糖尿病の関係についてお話していきます。実は近年、サルコペニアと肥満が重なって起きる「サルコペニア肥満」が新たな問題となっています。サルコペニアになると2型糖尿病や高血圧のリスクが上昇してしまいます。また、サルコペニアは高齢者の10%以上で認められますが、糖尿病患者では、その割合が3倍になるといわれています。運動習慣がないと、筋肉は20～30歳代から少しずつ減少していき、筋肉がないとエネルギーは使われませんので、脂肪に変えられて体に溜められていきます。体形や体重が昔から変わっていないという人も、筋肉だった部分が脂肪に置き換わっているということも少なくありません。加齢で筋肉が減り、運動不足の生活でサルコペニアが進行し、ますます

動くのが億劫になり、脂肪が溜まってサルコペニア肥満になるという悪循環に陥ってしまいます。

サルコペニアにならないためには、やはり運動することです。運動によって必要な筋肉を取り戻し、脂肪を減らすことができます。運動でサルコペニアを予防するためには、筋肉に負荷をかけて行なう「レジスタンス運動」が効果的です。レジスタンス運動とは、スクワットや腹筋運動など、筋肉に負荷をかけた動作を繰り返して行なう運動のことです。特に、ふくらはぎと太ももの筋肉は使わないと衰えてしまいます。立ち上がる動作で重要なのが太ももの筋肉、立ち上がった時にバランスを維持するのがふくらはぎの筋肉です。

また、サルコペニアの原因の一つとして、肥満によりインスリンの効きが悪くなる「インスリン抵抗性」であることが知られています。ウォーキングなどの有酸素運動は、インスリン抵抗性を取り除けるのに加え、筋力を向上させるのに効果的です。レジスタンス運動と有酸素運動を組み合わせるとサルコペニアを予防していきましょう。

かしま糖尿病サポートチーム 理学療法士 山野辺 裕一



## ポツンと一軒家、に住む老人 独居者の、最期への覚悟

日本の山奥を衛星写真で探索し、孤立した一軒家を見つけ出し、断崖を見下ろす険しい細道を車で駆け抜けて目標の一軒家に到達する。そこには、80歳を越えたおばあさんが遅く、自然にまみれて悠久の時を過ごしている。そんなテレビ番組が人気です。

嘗ては山奥にも集落があったのでしようが、不便な山から一人去り二人去り、やがて限界集落となり、最後に取り残された一軒家。不便なことも多いのでしようが寂しさは感じられません。というよりも、寂しさを感じない人だから山に残っていられるのでしよう。不便さの中を生き抜くには一日中忙しき動き回るしかないでしよう。年齢を感じさせない体力です。生きる智慧も絶えず働かせているのでしよう。表情が生き生きしています。いつまでも人間らしさを失っていません。自分を貫きます。見る人はその姿を眩しく羨ましく感じるでしよう。でも心配です。体調を崩したらどうするでしようか。救急車を呼んでも来て貰えるでしようか。ドクターヘリが来てくれるでしようか。孤独死にならないでしようか。徐々に体力が衰えてくる場合は、山から下りれば解決しそうですが、一刻を争う急変時には助けの手は届きません。大丈夫でしようか？



安全を確保するには、救急体制のしっかりした街中に居を構えるのが一番です。さらに安心を固めるには医療介護の充実した施設に入ることです。これで安全安心です。

都会の独居老人も自立していますが、急変時に延命を懇願する場合があります。受け取ります。まだ、覚悟は決まっていなくても知れませんが、

（呼吸器科 部長 山根 喜男）

一軒家に残ることを決めた老人は孤独死を覚悟していると思います。自然死を従容として受け入れるつもりなのでしよう。急変時に救急搬入されて、不自由な身になり寝たきりになったりしたら悔しいでしよう。しかし、徐々に弱って来て自立する力がなくなった時には山から下りて街に世話になるでしよう。しかし、そこから先は、不自由な人生です。延命は望まないでしよう。潔い生き方です。

しかし、のびのび自由に人間らしく生活できるかどうかには若干疑問が残ります。われわれ医療者がお役にたてるには、ポツンと一軒家に住まわれるよりは、街中で施設で生活されたほうが都合がよいのですが、人間らしさを完遂するにはポツンと一軒家も悪くないという気がします。現代では、孤独死は忌避すべきものとされ、独居老人への見回りなどが勧められています。ポツンと一軒家の方は孤独死を覚悟した上での生活だろうと思います。こんな生活が幸福なのか不幸なのかは、個人の感想によりいろいろでしようが、人間らしさと孤独死とは切り離せない表裏の関係にあるでしよう。



# 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111回

## “くう” “ねる” “あそぶ” の緩和医療

診療部 石井 敦



2019年5月13日(月)いわき市医師会大講堂で開催される第115回いわき緩和医療研究会の講師のご依頼をいただき、講演させていただくことになりました。本来であれば、今回は緩和医療の分野でご高名な先生をお招きして特別講演を企画するということが世話人会で決定していたのですが、講師の人選を一任された某看護師さんの趣味が、かな〜り変わっていたらしく、血迷ってわたくしにオファーをしてしまったのです。「普通で当たり前の話しか出来ませんよ」と遠回しにお断りしたのですが、「その普通で当たり前の話が聴きたいのです!」と返されてしまったので、ついつい普通の医者魂に火がついて心萌え萌えで、安請け合いしてしまった次第です。安請け合いしたことには今でも後悔していますが、お請けした以上は、プライマリ・ケアに携わる普通の医者らしい普通で当たり前のお話をすべく、当直の合間の眠い目を擦りながら鋭意準備中であります。

本邦では二人に一人が何らかの「がん」に罹患する時代であり、「がん診療に携わること」なくして全人的医療やプライマリ・ケアはあり得ません。幸いなことに、がん治療は各種ガイドラインが公表されていて、標準的な治療内容はどの

医療者でもある程度計画を立てることができます。また、実際の診療では、ガイドラインだけでは対応しきれない、社会背景や価値観、年齢や全身状態など個々の患者さんの多様性をふまえた対応を求められることも多く、こういった場面では、むしろ総合診療医・家庭医の方が向いているのではないかとさえ思います。特に緩和医療の領域では、個々の患者さんの日常生活や人生観、死生観、価値観に基づいた終末期の治療方針・意思決定のサポート、看取りも踏まえた一貫した継続的な関わり、多彩な症状・病態もしくは家族やケアに関わる全ての人たちを「包括的」に診る能力、更に近年では心不全やCOPD、神経疾患など、がん以外の患者さんへの緩和医療のニーズが高まっていて、これらはまさに総合診療医・家庭医の腕の見せ所であり、やりがいを持って取り組むだけの価値があります。講演では、終末期をただ平穩に過ごす(くう、ねる)だけでなく、患者さん個々の心を揺さぶる生き様(あそぶ)をサポートすることの醍醐味を参加者の皆さんに伝えたいと思います。

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98回

### リハビリテーションの職種について

か? かしま病院ではリハビリ職員として同じユニフォームを着ていますが、リハビリスタッフとしては理学療法士、作業療法士、言語聴覚士というように分かれています。

理学療法士は、主に基本的な動作(寝返る、起き上がる、座る、立つ、歩くなど)ができるように、治療体操や運動を指導したり、電気刺激、温熱などを加えたりする専門職です。作業療法士は、主に日常生活の動作や社会的適応ができるように、入浴や食事

**病** 気やケガ、加齢などによって、日常生活の動作やコミュニケーションに困難が生じた患者様を治療、支援するのが、リハビリテーションの専門職です。皆さんは、リハビリテーションの専門職が3種類あるのをご存知ですか?

などの動作や手工芸、園芸、レクリエーションといった様々な作業活動を通して、リハビリテーションを行う専門職です。言語聴覚士は、話すことや聞くこと、食べたり飲み込んだりすることができるように、言語や飲み込みの訓練、必要な検査、指導・援助をする専門職です。同じリハビリテーションでも、実は分野が違ってきます。そして各分野のスタッフが協力して、患者様や家族様を支援していきます。

今年度、かしま病院には、新たにリハビリテーションスタッフ7人が加わりました。そのうち理学療法士は4名、作業療法士は2名、言語聴覚士は1名です。どうぞよろしくお願いたします。

理学療法士 遠藤宏貴



▲4月から入職した新人のみなさん

## かしま荘通信

入社式・辞令交付式

4/1(月)



4月1日(月)午後1時30分より、かしま荘に於いて入社式及び辞令交付式が執り行われ、新入職員を含む全職員に辞令が交付されました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

時間 10:00~10:30 ・5月15日(水)  
会場 かしま病院外来棟会議室 ・7月17日(水)

### 家庭医療セミナー ～実践家庭医塾～

時間 19:00~20:00 ・5月30日(木)  
会場 かしま病院コミュニティーホール ・6月20日(木)  
・7月18日(木)

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30~14:30 ・5月19日(日)  
2回目 15:00~16:00 ・6月16日(日)  
会場 かしま病院コミュニティーホール

### 乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00~15:30 ・5月15日(水)  
会場 かしま病院コミュニティーホール ・6月19日(水)  
・7月17日(水)

### 認定看護師による 勉強会

時間 18:00~19:00 ・5月15日(水)  
会場 かしま病院コミュニティーホール ・7月17日(水)

興味のある方は、お問い合わせください。