

読んで安心 めくもり情報

なご **和みの輪** わ

第6号

平成18年10月1日

発行所

医療法人博俊会 **春江病院**

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



日本医療機能評価機構



”通所リハビリ カルミア春江”

松本 ナツエ様の作品です

Contents

- ✚ 教えて！病気のおはなし 第5回「ニコチン依存症について」
- ✚ 病院展
- ✚ 亜急性期病床について
- ✚ クリーンエリア拡充運動について
- ✚ ”おすすめ簡単メニュー” / 春江病院の概要 / 基本理念 / 院是 / 編集後記

第5回 『ニコチン依存症』

教えて！病気のおはなし

平成 18 年 8 月より、当院にて禁煙外来が始まりました。
喫煙をニコチン依存症と考え、禁煙を行う考え方です。

春江病院 副院長

内科 重森 一夫



禁煙で健康を

守りましょう！

『喫煙が身体によくない』ことはタバコを吸っている人を含め大抵の人は知っていることと思いません。また、タバコの箱の横には『あなたの健康を損なうおそれがあります』と有害性が明示されています。実際、統計によれば『禁煙したい』と思っている人は喫煙者の 4 人に 1 人、さら

に 6 割以上の喫煙者が『本数を減らしたい』と思っています。しかし、喫煙率、タバコの販売数いずれも減少しているとはいえません。では、タバコの何がいけないのか、また、なぜやめられないのでしょうか。

タバコの害について

タバコの煙には 4,000 種類以上の化学物質が含まれ、有害物質とされているものだけで 200 種類以上あります。そのうち 40 種類以上が発ガン性物質といわれています。なかでも 3 大有害物質と呼ばれているのが、**ニコチン**、**タール**、**一酸化炭素**です。**ニコチン**は血管を収縮させ血液の流れを悪くし動脈硬化を促進させることから、心筋梗塞、狭心症、

虚血性心疾患などにかかりやすくなります。また、ニコチンは神経系に働き興奮させる作用があるためなかなかやめられないタバコ依存（ニコチン中毒）を起こさせる主要な原因物質でもあります。

タールは、フィルターに茶色く付着するヤニのようなべっとりとしたものをいいます。この中には、ベンゾピレンをはじめニトロソアミン類などの多くの発ガン性物質が含まれています。タバコを吸うと歯は黄色くなるし、喫煙者のいる部屋の壁はベトついた粘性の汚れで覆われていきます。あの正体が**タール**なのです。タバコ 1 本からは 5 mg から 15 mg の**タール**が出ます。この量を少ないと思う人がいるかもしれませんが、30 年 40 年の間タバコを吸い続け

れば、ペットボトル 1 本くらいの量になるのです。

喫煙によって引き起こされる病気という肺ガンを連想すると思いますが、肺ガン以外にも多くの疾患のリスクを高めます。呼気が解明されています。呼吸器系では咽頭ガン、喉頭ガン、肺ガン、肺気腫など、循環器系では心筋梗塞、虚血性心疾患、動脈瘤などがあります。脳、神経系では脳腫瘍、脳卒中など、消化器系では口腔ガン、舌ガン、食道ガン、胃ガン、肝臓ガン、膵臓ガン、大腸ガンなどがあります。これが WHO（世界保健機構）で『喫煙は病気の原因のうち、予防できる最大のもの』といわれる所以です。

タバコを吸わない人、非喫煙者にとってこれらタバコの害は無関係かといえ、そうではありません。



受動喫煙

という問題があります。喫煙者の周囲では、非喫煙者も否応なく副流煙を吸ってしまうことになり、この副流煙は主流煙よりも低温で燃焼するため有害物質の濃度が高く、ニコチンで2.8倍、発ガン性物質のジメチルニトロソアミンで19から129倍、一酸化炭素で4.7倍といわれています。実際、1日に20本以上タバコを吸う夫を持つ非喫煙者の妻と、タバコをまったく吸わない夫を持つ非喫煙者の妻を比較した場合、肺ガンによる死亡率は2倍以上という報告があります。

ニコチン依存について

そこで禁煙ということになるのですが、その成功率は決して高いものではありません。ある報告によれば、喫煙者2386人中で禁煙を志した人が7・5%いたようですが、

完全に禁煙に成功した人はわずか11%しかいなかったそうです。禁煙に一次的に成功しても、ふたたび吸い始めてしまう例があまりにも多いのです。禁煙の障害となるものにタバコに対する二重の依存があります。ひとつは**ニコチンによる身体的依存**です。身体的依存とは、喫煙により『頭がすっきりする』など覚醒作用・気分転換・リラックス効果があり『満足



↓平成18年7月より実施しております。

した気持ち』になるものの、30分もすればニコチンが分解され『タバコが吸いた』『集中できない』などの禁断症状を認めるものをいいます。もうひとつは生活習慣として根付いてしまったもので、気分とかストレスを喫煙でコントロールしているという**心理的依存**です。これらが複合しているため禁煙は大変困難なものになっていくといわれています。

禁煙外来について

平成18年4月より厚生労働省は、喫煙習慣の本質はニコチン依存症であり、本人の意志の力だけで長期間の禁煙ができる喫煙者はずかであり、ニコチン依存症を『再発しやすいが、繰り返し治療することにより完治しうる慢性疾患』と捉え禁煙治療の保険適応を開始しました。当院でも8月より『禁煙外来』を開設しております。



禁煙外来
始めました。
あなたも禁煙を成功させてみませんか？

ここでは、禁煙に対するカウンセリングを行った上で、簡単に身体的依存を乗り越えられるようにニコチンパッチを使用した『ニコチン置換療法』を行うとともに、心理的依存に対しては精神的支援等を行っております。詳しくは当院内科外来スタッフにお問い合わせください。

禁煙補助薬



禁煙を補助するための薬として、当院にはニコチンパッチ（ニコチネルTTS）があります。これは、1日1回皮膚に貼ることにより、ニコチンが体内に吸収されるよう設計されています。禁煙時に出現する離脱症状（タバコを吸いたい、イライラする）に対して、ニコチンを喫煙以外の方法で体内に供給し、その症状を軽減あるいは抑制して無理なく禁煙に導くことを目的としています。医師の指導の下、禁煙スケジュールに従って使用してください。なお、下記条件の対象患者様に限り、保険適用となっております。

（薬剤科）



保険適用のための条件とは？

現在喫煙している方

1日に吸うたばこの本数と喫煙年数を乗じた数が200以上の方
直ちに禁煙しようとする意志のある方

喫煙に関する簡単な問診で一定以上の項目に合致する方



測定コーナーにて



あなたの食事は、大丈夫・・・？



医師による講演

第7回病院展実行委員長

放射線科 毛利隆保

去る7月22日（土）に7回目の病院展を開催致しました。当日は晴天で100名余りの方にご参加頂きありがとうございました。職員一丸となって世情に沿った『食生活と運動を考える』をメインテーマに取り組んで参りました。来場者の皆様には好評を頂き、また、病院・カルミア春江を知って頂く良い機会だったと思っております。今後とも隔年に開催しますので、是非ご参加頂ければと思っております。

★病院展を開催★

亜急性期病床

亜急性期病床って何？

この病床は急性期を經過して、慢性期へ移行するいわゆる回復期にある患者様を受け入れています。急性期の治療は終了して、そのまま自宅へ復帰するのが困難な方や、入院を継続して集中的にリハビリテーションを継続する必要がありますの方が対象となります。

この病床では、患者様お一人お一人に専任の介護支援専門員が担当します。専任の介護支援専門員がアセスメントを行い、課題を分析して必要な計画を立案し、在宅復帰に向けて様々な支援を行います。在宅復帰支援計画に基づいて、介護支援専門員がリハビリテーションスタッフや病棟看護師と意見交換を行い、患者様個人に合わせたリハビリテーション

や看護を提供致します。

また、介護支援専門員が家族間の調整や介護保険に対するアドバイスを積極的にを行い、社会保障資源の活用についても居宅介護支援事業所と連携を取り、退院に向けて自宅環境の整備、生活に対する支援をきめ細やかにを行います。

平成18年6月1日から10床の亜急性期病室が出来ました。



亜急性期入院管理料

算定に基づいて

亜急性期病床は、在宅、介護老人保険施設、介護老人福祉施設へ退院できる患者様を対象に、90日を限度として入院管理しています。

算定できる点数

医学管理料等(指導料)、在宅医療料、投薬料(退院時処方のみ)、リハビリテーション料、処置料(一部を除く)、手術料、麻酔料です。

包括される点数

初診料、入院基本料(加算等)、検査料、画像診断料、投薬料(退院時処方を除く)、注射料、処置料(一部を除く)です。



ごみのない町をつくるお手伝い

「クリーンエリア拡充運動」
当院では平成18年4月よりクリーンエリア宣言事業所として、病院周辺の環境美化活動をしています。

活動開始の4月には、全職員が参加し、約25kgものゴミが集まりました。

現在も月に1度活動中です。





秋の“おすすめかんたんメニュー”



どなたでも、かんたん！においしくつくれるきのこ料理をご紹介します。ぜひ一度お試しください。

きのこ水菜の ワカメスープ



材料(1人分)

干しわかめ 2g
人参 10g
しめじ 20g
水菜 20g
コンソメ 1g
塩・白ゴマ(適宜)

- ① 干しわかめは、水につけてもどす。
- ② 人参は干切りにし、さっと茹でる。
- ③ 水菜、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ④ 湯 150cc にコンソメを溶かし①②③を加え、加熱する。
- ⑤ 塩、白ゴマを加えて味を整える。

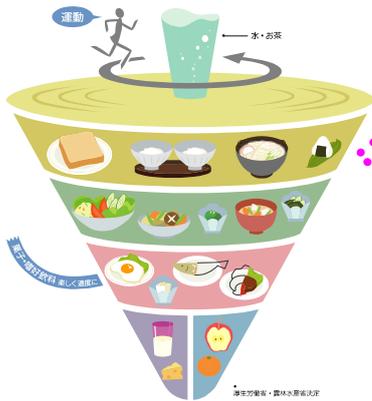


一人分 エネルギー 20kcal たんぱく質 0.1g
カルシウム 15mg 塩分 1.0g

椎茸、しめじ、えのき茸、まいたけなど、きのこはどんな種類でもおいしくできますよ

食事バランスガイド (厚生労働省、農林水産省決定)

食事をコマにたとえ、なにをどれだけ食べたら良いかを表しています。
主食、主菜、副菜を基本に、バランスのとれた食事、運動でコマは規則正しく回り続けます。あなたのコマは元気にまわっていますか？



春江病院の概要

電話番号：0776-51-0029

一般病床：106床

亜急性期病床：10床

療養病棟：21床

療養病床：11床

介護病床：10床 (※ 介護療養型医療施設)

診療科目：外科、内科、呼吸器科、胃腸科、循環器科、アレルギー科、
リウマチ科、整形外科、形成外科、脳神経外科、肛門科、眼科、
リハビリテーション科、放射線科

救急・労災指定病院：24時間態勢で患者様を受け入れております。

その他人間ドックや企業健診・政府管掌健診なども行っております。

編集後記

今回は、禁煙について特集を組みました。“和みの輪”を通じて、当院の活動を皆様に分かりやすく伝えることを目指していきたいと思っております。

皆様のご意見・ご要望をお待ちしております。
(F. N)

【基本理念】 地域医療の担い手として
住民に信頼される病院

- 【院 是】
- 一 医療レベルの向上
 - 一 和を以て尊しと為す
 - 一 患者様への適切な対応
 - 一 地域医療への参画