

# 医療法人 厚生堂 長崎病院 情報誌 第58号 平成23年1月1日発行

#### 

# 今度飞飞禁煙!!

医師 踊場 朋美

タバコの害については広く認知され、昨年の10月からは価格も大幅に上がりました。わかっちゃいるけどなかなかやめられない、それがタバコですよね。タバコを吸うとやっぱり落ち着くし、今そんなに体調が悪いわけでもない、やめるとなると生活全般に影響が出そうです。まあまた考えよう、かくして禁煙は先延ばし課題となるわけです。

健康の観点からは、タバコをきっぱりやめるのが良いということはみなさん御存知です。今回は禁煙のメリットを確認し、できるものなら禁煙したいと思われる方に役立つ禁煙補助剤と禁煙外来の御紹介をしたいと思います。

#### <禁煙のメリット>

1つ目は、すべての人に迅速な健康改善効果があるということです。禁煙後1~2日以内に血圧,脈拍,血中の酸素濃度が改善し、味覚や臭覚も戻ってきます。2週間たつとスタミナが戻り咳や息切れが改善し、感冒やインフルエンザなどの呼吸器感染症にかかりにくくなります。

2つ目は、喫煙関連疾患のリスクを減らせることです。喫煙関連疾患とは喫煙により発症のリスクが増大すると考えられる疾患のことで肺癌、喉頭癌、口腔癌、咽頭癌、食道癌などの癌、虚血性心疾患、肺気腫などの慢性閉塞性肺疾患、胃潰瘍などが該当します。

例えば、もし今日からタバコをやめれば、1年後には虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)のリスクが半減します。10~15年後には肺癌をはじめ喫煙関連疾患のリスクがタバコを吸わない人のレベルに近づきます。肺癌については、禁煙時の年齢が若いほどその後の肺癌のリスクは早く低下しますが、どの年齢であっても禁煙すれば喫煙を続けるよりもリスクが低下します。

3つ目は、経済的な損失を防げることです。喫煙を続けるとタバコを購入する費用だけでも10年20年となるとかなりの額になります。喫煙者本人が喫煙関連疾患にかかれば医療費が発生しますし、受動喫煙によって家族が病気になればその分の医療費も加わります。受動喫煙については配偶者の肺癌、虚血性心疾患のリスクを増し、子供には呼吸器感染症、気管支喘息の悪化など起こりやすくなることがわかっています。禁煙すれば、自分や家族の健康を守ることになり、失われずに済んだお金は人生を豊かにするために使うことができるでしょう。

#### <禁煙補助剤と禁煙外来>

禁煙が成功しにくいのはなぜでしょうか。それは 喫煙の習慣の本質がニコチン依存症であり、いわば 繰り返し治療の必要な慢性の病気であるためです。 タバコをやめようとすると、イライラしたり、気分が 落ち込んだり、集中できなくなったりといった離脱症 状が現れます。これを我慢だけで乗り切るのは大変 なことです。

現在では、ニコチン依存をうまくコントロールする ための薬である禁煙補助剤があります。これを使え ばつらい離脱症状を和らげながら楽に確実に禁煙を 成功させる可能性が高まります。禁煙補助剤を使う には薬局で買う方法もありますが、より確実に禁煙す るためには、医療機関(禁煙外来)で処方してもらう 方法をおすすめします。

禁煙外来では、相談される方のニコチン依存度に応じて適切な処方を受けられる上、離脱症状への対応など種々のアドバイスを得られます。薬は薬局で買えるニコチンガム、ニコチンパッチも使いますが、最近ではニコチンを含まないバレニクリンという飲み薬を単独で使う場合があります。この薬には、ニコチンの離脱症状を軽くするだけではなく、タバコをおいしいと感じにくくする効果もあるのでこれを使うとより楽に禁煙することができるようです。

なお、禁煙治療は保険診療外で行われていましたが、2006年4月から一部の医療機関で一定の期間保険 診療を行えるようになっていますので、費用のことは かかられる医療機関に問い合わせてみてください。

ただ、禁煙補助剤は使えば誰でも生涯禁煙できる夢の薬というわけではありません。禁煙に一度成功しても、ふとしたきっかけで喫煙が再開することはよくあります。喫煙者が1回の禁煙の試みで生涯喫煙者になることはまれで、禁煙を真剣に考えてから7~10年の期間をかけて平均3~4回の禁煙の試みを経て生涯禁煙者になることが報告されています。

ですから禁煙に取り組むことをプロセスととらえて、これまでに失敗したことがある方も粘り強く再チャレンジしてみてください。その際、今回ご紹介したようなツールを是非上手に使っていただければと思います。自分の未来のため、家族のため最初の一歩を踏み出しましょう。

# 乾燥肌とスキンケア・

外来師長 酒本 佳子

秋から冬にかけて、肌がカサカサし、手あれや体のかゆみなどを生じる乾燥肌で悩まれる方が増えてきます。

〈乾燥肌の原因〉

冬は暖房、夏は冷房、とエアコンを使用することで空気が乾燥し、肌の水分が蒸発しがちとなります。また、加齢により、皮膚の潤いを保つ皮脂が減少したり、寝不足や、疲労、ストレスなどにより皮膚のバリア機能を低下させ、乾燥や肌荒れの原因になります。

乾燥肌を放置していると、かゆみが出たり湿疹が出来たりする原因となりますので、早めにスキンケアをすることが大事です。

〈入浴について〉

体を洗う時は、石鹸や洗浄剤は刺激の少ないものを選び、使いすぎず適量を手でしっかり泡立て、撫でるように洗いましょう。ナイロンタオルやボディブラシは、皮膚への刺激になるので使わない方が良いです。

〈保湿剤の塗り方〉

肌が乾燥している時に保湿剤を塗っても、皮膚に含まれる水分が少ないので十分な効果は得られません。水分をたっぷり含んだ入浴後や手を洗った後などに塗れば、保湿成分もしみこみやすいです。入浴後は5分もしないうちに皮膚の乾燥が始まります。体を拭いて少し湿り気のある、入浴後10分以内に塗るようにすると効果的です。

塗り方は、手に保湿剤を取り、塗る場所に点在させます。指先ではなく、手のひらを使ってやさしく丁寧に塗ります。体のしわに沿って塗ると皮膚に広がりやすくなります。擦り込まず、しっとりするくらいに塗るようにしましょう。軟膏やクリームの量の目安は、人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプは、1円玉大の量が約0.5gで、この量で手のひら2枚分塗れます。

〈保湿剤の選び方〉

保湿剤は、皮膚の潤いを保ち、バリア機能を補強する効果があります。皮膚の表面に脂の膜を作って水分を閉じ込めるタイプと肌の潤いを保つタイプがあります。使ってみて、ピリピリしたり赤くなったりせず、しっとり感が長く続くものが良いです。

クリーム…肌への吸収がよく、保湿効果が持続しま す。ベトベトせず、水で洗い流すこともできます。

軟膏…基材に保湿作用があり、皮膚を柔らかくする作用、病巣を覆って保護する作用、肉芽形成作用が期待できます。主成分の吸収が悪い、夏場はべたつくなどの欠点があります。

ローション…少量で広い範囲に伸ばせ、毛髪部位 にも使用することが出来ますが、保湿効果は弱いで す。

これらの特徴を踏まえて保湿剤を選び、使用してみてください。

# インフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して起こる病気です。軽く済む人がいますが、伝染性が非常に強く重症化しやすいため、普通の風邪とは異なります。

インフルエンザにかかると38℃以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状がみられます。高齢の方、基礎疾患を持つ方、妊娠中の方、乳幼児がインフルエンザにかかると、気管支炎、肺炎などを併発して重症化し、最悪の場合は、死に至ることもあります。

2009年春に発生した新型インフルエンザも、かかった時の症状は季節性インフルエンザとほぼ同じです。ただし、吐き気や下痢といった胃腸の症状を訴える方も一部におられます。これは季節性インフルエンザと少し違う点だと考えられます。

インフルエンザの予防には手洗い、うがい、マスク着用、充分な睡眠・バランスの良い食事等の日常生活に加え、インフルエンザワクチンの接種が必要です。ワクチン接種はインフルエンザに感染した際に、発症を抑えたり、症状が重くなることや死亡することを予防する効果があるとされています。

ただしワクチンを接種しても、インフルエンザにかかることもありますし、その効果も完全ではありません。日頃から感染予防に気をつけることも重要です。

今シーズンのインフルエンザワクチンには新型

薬剤師 西原 東菜

インフルエンザ・季節性A型・季節性B型の3つの抗原が含まれていますので、一種類のワクチン接種で済みます。今シーズンは国が定めた接種優先順位はありません。

飲み薬は対症療法では解熱薬、抗ヒスタミン薬 (鼻汁)、鎮咳薬 (咳・痰)、消炎鎮痛薬 (喉の痛み)、抗菌薬 (二次感染予防) 等があります。

解熱薬(市販の解熱鎮痛薬・風邪薬を含む)は種類によっては使用を避けるものがあります。特に15歳未満の子供が使用すると重い副作用が出る危険性が高くなるため、安易に手持ちの薬を使用することはお勧めできません。

抗インフルエンザ薬の登場でインフルエンザの治療が可能になりました。剤形には飲み薬、吸入剤に加え、今年新たに短回投与の点滴注射薬が発売されました。これらの抗インフルエンザ薬は発症後48時間以内に投与すると病気の期間と症状の重さを軽減する効果が優れています。それは、インフルエンザウイルスは体の中で急激に増える特徴があり、早期であればあるほど体の中にかかえるウイルスの量が少ないので治療効果があがるためです。

しかし、実際には「たいしたことはない」「今日は忙しい」などと言って病院にいくのが遅くなりがちです。 早めに病院に行って受診し、適切な治療を受けるよう にしましょう。特に基礎疾患のある方は、直ちにかかり つけの医師か専門医に診てもらいましょう。

# 禁煙のすすめ~タバコの害を知りましょう~

保健師 溝下 好子

昨年の10月1日からタバコの値上げにともない、禁煙を意識する方も多いのではないでしょうか。喫煙は 『百害あって一利なし』、禁煙をおすすめします!禁煙は一度のチャレンジで成功できる方は少なく、一度 失敗しても何度もチャレンジすることが大切です。あなたと周囲の方の健康のため、是非ご検討下さい。

# タバヨによる損害

## 呼吸器疾患の発症と関連

慢性気管支炎,肺気腫,喘息の危険性が増加。咳,痰,息切れが増す。

## 血管障害の原因となる 動脈硬化を促進する

脳卒中,心筋梗塞,狭心症の危険度が増す。

糖尿病、骨粗鬆症、歯周病にも関連する。

#### 女性への影響

ビタミンC、コラーゲンが損なわれ、シワしみの 原因になる。

男性と同じ本数吸った場合、女性の方が肺がん,呼吸器障害の発症の率が高くなる。

低出生体重児、早産児の出生率が増加する。

## 全身のがんが増加

吸わない人を1としたら、 喉頭がん…32倍 口腔・咽頭がん…3倍 肺がん…4.4倍 胃がん…1.5倍 すい臓がん…1.6倍

食道がん…2.2倍

#### 胃・十二指腸潰瘍の発症と関連

胃液の分泌が亢進、胃への血流が悪くなるなどして胃粘膜の抵抗力が弱まる。

火災や交通事故の原因にも

#### 副流煙の影響は、7メートル先まで!

タバコの有害物質の含有量は、直接吸い込む主流煙より、タバコから立ちのぼる副流煙の方がはるかに 多く、タバコの煙は周囲の人の健康までも悪影響を与えています。

#### タバコの煙に含まれる3大有害物質

○ニコチン

タバコの主要成分。脳に「快感」をもたらす作用があるため、タバコ依存症の原因となります

○一酸化炭素 動脈硬化を促進させる作用があるといわれます

○タール 発がん物質が多く含まれています

(その他にも有害物質200種類以上が含まれています。)

# 一一一一部署紹介(人間ドック測定室)

ドック測定室は、看護師3名、保健師2名のスタッフで健診業務を行っています。また、年に数回、出張健診に出掛けています。

本年の小目標のひとつに「親切・丁寧な応対 を心掛ける」ということを挙げています。 「一期一会」の気持ちを大切にして、笑顔で スピーディーに、心温まる看護をと日々、努力し ています。

一人一人の受診者様に喜んでいただけることを望んでいます。

Se.

B

8

84

8

8

用

B

84.

8

B

84

## 外来担当医表

()内は専門外来		月	火	水	木	金	土
午前	<b>1 診</b> 内 科	住田	長﨑	山根(内分泌)	住田	長﨑	原(均)
	<b>2診</b> 内科	松本	木戸	踊場	麻奥	上田	住田
	3 診 皮膚科·熱傷	信藤	身原	身原	身原	柳瀬	身原/田中
午後	<b>1</b> 診内科	麻奥	Ш⊞	木戸	Ш⊞	踊場	踊場 木戸
	<b>2 診</b> 内 科	中森(神経内科)	麻奥		宮地 (神経内科)	箱田(リウマチ・痛風)	麻 奥
IX	3診 皮膚科·熱傷	小畠	戸田	大谷鄉傷	森岡	吉賀	長崎/小畠

※都合により、急遽担当医を変更する場合がございますのでお問合せく ださい。(082-237-3271代) 外来受付まで)



## 大腸ファイバー検査

便通が気になる方、健康診断で便潜血が陽性 だった方など、是非ご相談ください。

毎週木曜日に消化器専門医が検査を行ってい ます。

お問合せ: 長崎病院 外来 TeL082 - 237 - 3271代 

## インフルエンザ予防接種について

下記のように予約制にてインフルエンザ予防接種 を実施しおります。当院でのワクチンは3価ワクチン (季節性インフルエンザと新型インフルエンザの株 が混合されてもの)となっております。

また、お子様の予防接種は小児科の方でお願いい たします。

詳しくは、外来受付までお問い合わせください。

日 時:10月1日(金)~3月31日(木)

料 金: 3,600円

1,000円(広島市 65歳以上)

お問合せ:長崎病院 外来受付

TEL082 - 237 - 3271 (代)

## 肺炎球菌予防接種

肺炎球菌ワクチン予防接種を実施しております。 ワクチンの準備の関係がございますので、ご希望 の方は、外来受付までお問い合わせください。

金: 7,875円 料

お問合せ:長崎病院 外来受付

TEL082 - 237 - 3271(代)

~診療時間~

午前 8:30~12:00 午後 2:00~ 5:30

◎熱傷(やけど)は全日診療しています。

◎皮膚科は で塗ってある日のみです。

◎月曜 午前2診:第1 《松本》 《上田》

〇 余曜 午後2診:第1,3のみです。

◎土曜 午前2診:第1,3 第2,4,5 《山田》

午後1診:第1,4,5 ◎土曜 《踊場》

第2,3 ◎土曜 午前3診:第1,3,5 《身原》

第2.4 《田中》

◎土曜 午後3診:第1,3,5 《長崎》 第2,4 《小畠》

※土曜 午後2診:第3のみです。

#### \*健康增進

トータルヘルスセンター HOPE (厚生労働省指定 運動療法施設) **2**082-238-1756

#### \*予防医学

長

病

院

の め

地

域

医

包括

医

療

成人病予防センター 人間ドック・健診施設 (人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

**2**082-239-1600

\*治 療 ≪救急医療指定病院≫

内科 (循環器・呼吸器・糖尿病など) 皮膚科・熱傷センター

☎082-237-3271代

#### \*社会復帰

リハビリテーション(理学療法・作業療法・言語療法) 當082-237-3271代

### \*療養・在宅

介護療養型医療施設

広島市中広地域包括支援センター

**2082-509-0288** (担当: 佐古・中村・伊藤)

居宅介護支援センター

☎082-230-8190 (担当: 井手岡)

訪問看護ステーション ながさき

☎082-230-8183 (担当: 久保田)

グループホーム あいあいホームながさき **2082-532-6636** (担当:荻原)

デイサービスセンター ほほえみながさき

**2082-532-6630** (担当: 荻原・安永)



周辺地図

d'y