医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2021.01 vol.114

むつみ

当院の理念　私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

禁煙について……1～2
オンライン面会の取り組み……3
お知らせ……4

新年あけましておめでとうございます。
本年が皆様にとって平穏な年となりますことを祈念いたします。
また、長崎病院は皆様の健康にお役にたてるよう努力してまいります。

理事長　長崎 孝太郎

禁煙について

内科医師　香川 真由子

はじめに

2020年10月からたばこ税が増税され、たばこの価格が一斉に値上げされました。紙巻きたばこ136銘柄、電子たばこ48銘柄などを含む計224銘柄が価格を改定しています。その結果、1パック500円を超えるものも多くなりました。喫煙者にたばこ値上がりの喫煙についてなされたアンケートによると、価格改定後は吸う頻度を減らす、禁煙をすると答えた人は50%に上っており、今再び禁煙に対する意識が高まっています。また喫煙者は新型コロナウイルスに感染した場合、重症化するリスクが高いというデータも多く出ており、今こそ禁煙に取り組む時期と言えるでしょう。

たばこの害

現在全世界で年間約540万人、わが国でも約13万人が喫煙関係の病気で死亡しています。喫煙が関係する病気としてよく知られているものに肺癌、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などがありますが、その他にも喉頭癌、食道癌、膀胱癌、心筋梗塞、脳梗塞なども喫煙がリスクになる病気として知られています。また喫煙者はアルツハイマー病と血管性認知症にかかる危険性が2～3倍も高くなることがわかっています。

受動喫煙といって「自身が喫煙していなくても、たばこの煙を吸うことが害になる」場合もあります。短時間の受動喫煙でも頭痛や血圧上昇を引き起こすことがありますし、子供が受動喫煙した場合は乳幼児突然症候群や気管支喘息を健常児に比べ約2倍引き起こしやすくなることがわかっています。空気清浄機や換気では室内のたばこ煙濃度を安全レベルまで減らすことはできませんので、受動喫煙をなくすためには禁煙が望ましいと言われています。

禁煙のメリット

たばこの害はわかっていてもなかなか禁煙できない人は多いと思います。ここで禁煙することで得られるメリットを考えてみましょう。禁煙の効果は実は20分後から出るといわれています。禁煙後20分で血圧や脈拍が低下し、8時間以内には酸素欠乏状態が改善、72時間後にはニコチンが体内からなくなります。さらに2-3週間続けると歩行や階段を上る事が楽になり、5年たつと肺癌の危険性が低下、10年たつとその他の癌の危険性も減ってきます。そのほかにも食事がおいしくなったという方や浮いたたばこ代で旅行に行けたという話をされる患者さんもおられます。

ニコチン依存度の判定法

質　問	0点	1点	2点	3点
①あなたは、朝目覚めてから何分くらいで最初のタバコを吸いますか	61分以後	31～60分	6～30分以上	5分以内
②あなたは、喫煙が禁じられている場所、例えば図書館、映画館などでタバコを吸うのをがまんすることが難しいと感じますか	いいえ	はい		
③あなたは、1日の中でどの時間帯のタバコをやめるのに最も未練が残りますか	右記以外	朝起きた時の目覚めの1本		
④あなたは、1日何本吸いますか	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
⑤あなたは、目覚めてから2～3時間以内の方がその後の時間帯よりも頻繁にタバコを吸いますか	いいえ	はい		
⑥あなたは、病気でほとんど1日中寝ている時でも、タバコを吸いますか	いいえ	はい		

低い ← ニコチン依存度 → 高い

低い	ふつう	高い
0点　～　2点	3点　～　6点	7点　～　10点

FTND（Fagerstrom Test for Nicotine Dependence）指数
©厚生労働科学・中村班 2002

加熱式たばこ、電子タバコについて

ここまで禁煙について書いてきましたが、禁煙の話をすると最近はかならず「電子タバコならいいでしょう?」という質問があります。実はこれは大きな間違いなのです。加熱式たばこや電子たばこが紙巻きたばこより安全であるという証拠はありません。同等、あるいはそれ以上の危険性があると最近の調査で分かってきました。欧米では電子タバコを使用した若者が肺に障害を起こし死亡した例が数十例報告されています。欧米のものと我が国の電子タバコの成分に多少の違いはありますが、日本でも数か月の加熱式たばこの使用で肺障害を起こした事例が報告されています。

また「加熱式たばこは煙が出ない、煙が少ない」と言われていますが、これも間違いです。特殊なレーザーなどを用いると呼気から大量のエアロゾルが発生することが明らかになります。その距離は2メートル以上とも言われており、加熱式たばこであっても受動喫煙の危険性はあるといえるでしょう。さらに、電子タバコが世に出てから日が浅いため数年後、数十年後にどのような健康被害をきたすかわかりません。ですから「電子たばこ、加熱式たばこなら禁煙になる」という考えではなく、あくまでたばこの一種という位置づけで考えたほうがよいでしょう。

禁煙について

実際に禁煙を考える前に、まず「ニコチン依存度チェック」をしてみましょう。上の表の質問に答え、点数を合計してみてください。0-3点の方は依存度が低く、意志が固まれば禁煙は比較的容易にすすみそうです。4-6点の方は依存度中等度、ニコチンパッチやニコチンガムなどの使用を考えたほうが良いかもしれません。7-10点の方、依存度がかなり高い状態ですので禁煙外来での禁煙をお勧めします。

禁煙外来について

① たばこ依存度テストが5点以上
② 一日の喫煙本数×喫煙年数が200以上（35歳以上の場合）
※35歳未満の場合は①のみが要件となります

上記要件を満たし、禁煙を希望される場合は禁煙外来で治療を受けることができます。禁煙外来では張り薬か飲み薬の治療を選択できますが、個々の生活環境や現在治療中の病気などを加味して決定していきます。全五回の外来で、はじめは二週間に一回、その後一か月に一回の通院が必要です。約半数の方が全五回の外来で禁煙成功し、以後も禁煙を継続しておられます。

禁煙治療は健康保険等を使って受けることができ、自己負担が3割の人は約3ヶ月の治療スケジュールで1万3,000円～2万円程度です（使用する薬剤によって変動します）。

仮にタバコを1日1箱吸う人の場合、8～12週間分のタバコ代と健康保険等を使った禁煙治療費を比べると、禁煙治療に支払う費用のほうがタバコ代よりも安くなります。

最後に～健康な肺を保つために～

たばこを吸うことで最もダメージを受ける臓器である肺は生命の維持に必要な呼吸機能を担う大切な臓器です。空気中から酸素を取り込み、二酸化炭素を体内から呼気中に排出するガス交換の場で、本来その働きを100年以上保ちうるといわれています。喫煙すること（受動喫煙を含む）でその寿命は大幅に短くなってしまいます。いつか禁煙しよう、〇〇になったら禁煙しよう!と思っている方が多いと思いますが、肺は今日が一番元気です。一番元気な肺を一日でも長く保つためにも禁煙にトライしてみませんか?

禁煙外来のご案内

呼吸器疾患を専門とする中村・香川両医師が主に担当しております。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

オンライン面会の取り組み

グループホーム あいあいホームながさき　江口 健一

あいあいホームながさきでは、今般の新型コロナウイルス感染症の急拡大を受けて、入居者様とご家族様等関係者との面会制限を行うこととなりました。

しかし感染の終息が長期に亘る状況であり、且つ入居者様の心身両面における不安やストレス等の影響も甚大であるため、ご家族様とのオンライン面会を実施することになりました。

オンライン面会の方法としては、タブレットを用いたオンライン環境で、コミュニケーションツール“LINE”のビデオ通話機能を採用して行いました。

まず、あいあいホームのLINEにグループを作成し、そこへご家族様に登録して頂いた上で、ご希望の日時をあらかじめ予約して頂き、テレビ電話での面会を行うというものです。

実際に開始してみると、やり方が分からずに、希望されないご家族もたくさんおられました。

そのため、使い方がわかるように当方より積極的に使い方の説明をさせて頂いたところ、利用率も大きく上がり、ご家族様からは「自分にできるか不安だったが、やってみると意外に簡単でした」「お母さんの元気な姿が見られて安心しました」「こういう取組みをしてもらってありがたい」等のお声を頂きました。

また入居者様からも「娘に会えて良かった」「孫の顔が見られて嬉しい」「早く直接会いたいけど、これでもう少し頑張れるね」等と嬉しい言葉を頂きました。

新型コロナウイルス感染症拡大をきっかけに開始したオンライン面会は、特殊な環境下に置かれていたことも大きいとはいえ、入居者様とご家族様の絆や愛情といったものをこれまで以上に強く感じる機会となりました。

今後、オンライン面会を通して得た様々な財産を活かし、人と人をつなぐために何をどうすべきか試行錯誤しながら、皆様の笑顔がたくさん見られるように、日々努力を重ねていきたいと思います。

お知らせ

新型コロナウィルス感染拡大防止のために

皆様へのお願い

- 発熱症状のある方はご来院前に必ず電話で外来受付にご連絡をお願いいたします。
- 来院される患者様・他全ての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者様との面会は当面の間禁止とします。（ご用のある方は電話をお願いいたします。）

当院の取り組み

- 発熱症状のある患者様とその他の患者様との入口や待合室を分けて接触が無いようにしています。診察後、アルコール消毒を行っています。
- 入院患者様とのビデオ面会を行っております。ご希望の方はご連絡ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間：令和3年1月31日まで
対象：16歳以上（高校生以上）
料金：4,400円（税込）
（広島市の65歳以上の方は1,600円）

予約が必要です。詳細は外来受付にお問い合わせください。
☎082-208-5801（代）

外来担当医表

診療時間　午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	赤木（第1週）／原（第2・3・4・5週）	赤木	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／赤木（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	入福	入福	入福（第1・3週）／齋藤（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	赤木	熊谷	中村	長崎（第1週）／熊谷（第2・4週）／香川（第3週）／中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	棚橋〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	山本（第2～5週）
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	村上	芦澤（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	金本	*石田／*小林	江草

○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。　○〈　〉は専門外来です。　○*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2021年1月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院

- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター

（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）

- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル

- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181
（担当:滋野）

ほほえみの郷

- グループホームあいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）

- デイサービスセンターほほえみながさき

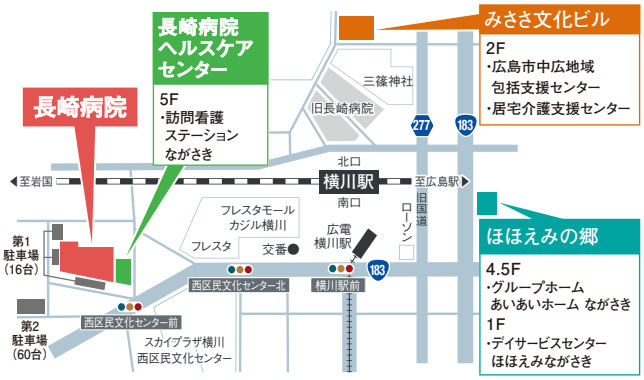
☎082-532-6630（担当:安永・梶谷）

トータルヘルスケアセンターHOPEは9月末日を持って閉館いたしました。永らくご愛顧いただきありがとうございました

基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821
診療時間　午前8時30分～12時/午後2時～5時30分
休診日　日曜日・祝祭日
http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索