



医療法人 厚生堂

長崎病院

広報誌

2026.3

vol.

145

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(114号P1より).....1-2 お知らせ.....4
 早期発見・早期治療で健康寿命を延ばしましょう!(133号P3より).....3

禁煙について

内科医師 香川 真由子

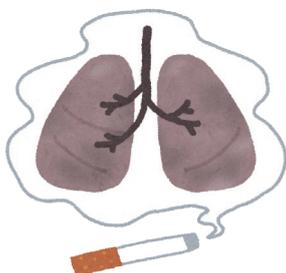
はじめに

近年、たばこ税は段階的に引き上げられており、2026年4月からはさらなる増税が予定されています。現時点でも1パック500円を超えるものも多くなりました。喫煙者に対する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います。これを機に皆様禁煙に取り組んでみませんか？



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。



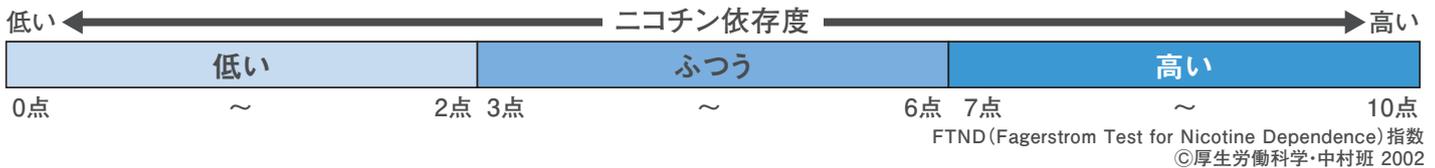
禁煙のメリット

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		



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、禁煙の話をするると最近ではかならず「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。欧米のものと同様に我が国の電子タバコの成分に多少の違いはありますが、日本でも数か月の電子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、加熱式タバコや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」を試してみましょう。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。禁煙外来では貼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5回の外来で、はじめは2週間に1回、その後1か月に1回の通院が必要です。約半数の方が全5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

予約制となります。詳しくは受付までお問い合わせください。

☎ 082-208-5801

早期発見・早期治療で健康寿命を延ばしましょう!

ヘルスケアセンター 事務主任 齋藤 麻里

生活習慣病・がん・心疾患などの発症リスクが高くなるとされる40歳から、人間ドックを受診するのが望ましいとされています。

会社勤めの方は年に1回、人間ドックや健康診断を受診する機会がありますが、主婦・自営業・定年退職を迎えられた方は、なかなか人間ドックを受診する機会がないのではないのでしょうか。

そんな方々のために、長崎病院ヘルスケアセンターでは“がん検診受診券”“特定健康診査受診券”をお持ちの方を対象に、公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会が定める検査項目基準以上の充実した検査内容の人間ドックを、通常価格の半額以下で受診できる独自の人間ドックコース“市民ドック”を提供しています。

市民ドックとは

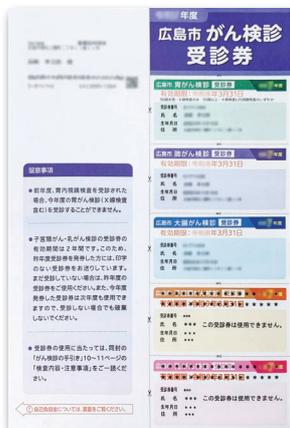
広島市または府中町発行の“がん検診受診券(胃・肺・大腸)”と、保険者発行の“特定健康診査受診券”を全てご利用頂くことで、当センターの人間ドックコース(通常価格39,050円)を半額以下で受診できるサービスのことです。

【市民ドック検査内容】

- 胃がん検診(バリウムまたは胃カメラ)
- 肺がん検診(胸部X線)
- 大腸がん検診(検便)
- 腹部超音波検査・肺機能検査
- 血液検査(脂質、肝機能、血糖、貧血、腎機能、肝炎ウイルス、腫瘍マーカー)
- 心電図検査・尿検査・身体測定
- 眼底・眼圧検査



など



お得なキャンペーン

【キャンペーン期間】令和8年4月3日~5月16日

【キャンペーン内容】

1.市民ドック早期受診割引サービス

【対象コース】市民ドック(がん検診受診券・特定健康診査受診券を全てご利用の方)

【料金】通常18,000円

⇒早期受診割引期間中 9,000円

例年6月から12月にかけては企業様の健康診断と時期が重なるため予約が取りづらくっております。このお得な時期をぜひご利用下さい。

2.胃カメラ差額代金無料 全コース対象

通常、バリウムから胃カメラへ変更の場合、差額負担が必要ですが、人間ドック・生活習慣病予防健診等、胃部検査がセットの健康診断を受診の方は、差額代金なしで変更可能です。

※上記キャンペーン期間以外にも当センターが指定する日に市民ドックをお得にご受診いただける指定日割引サービスもあります。詳しい指定日・料金についてはお問い合わせください。(年間カレンダーをご用意しております。)

【受診券配付対象】

《がん検診受診券》

- 広島市または府中町にお住いの40歳以上の方
- 社会保険被扶養者
- 定年などで会社を退職された方
- 国民健康保険ご加入の方



《特定健康診査受診券》

- 社会保険被扶養者
- 国民健康保険ご加入の方
- 社会保険任意継続者、被扶養者

・毎月第3金曜日(午前中)は女性の方専用の健診日“レディースデー”です。

※スタッフは一部男性が対応する場合もございます。
※都合により日程が前後する場合もございます。

健康診断に関することは、お気軽にヘルスケアセンターへご相談、お問い合わせ下さい。

長崎病院ヘルスケアセンター ☎082-208-5791 (長崎病院隣 4階受付)

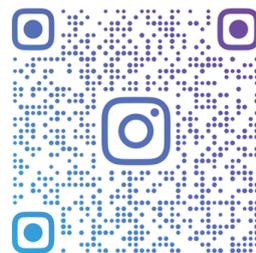
感染防止対策に関する皆様へのお願い

- せきや熱などのかぜ症状のある方は、必ずご来院前に電話でご連絡をお願いします。
- 来院される患者さん・他全ての皆様、マスクの着用・手指消毒をお願いいたします。

入院患者さんへの面会について (感染状況により面会制限を設ける場合あり)

- 面会日時** 全日 13時～18時(退室18:30までに退出のこと) 予約は必要ありません。
- 面会条件**
- ・原則ご家族のみ数名で1回30分程度、各病室のベッドサイドで面会してください。
 - ・面会時は検温・不織布マスクの着用(患者さんも)をお願いいたします。
 - ・体調不良・発熱のある方は面会をご遠慮ください。
 - ・患者さんへの差し入れは必ず看護師にお申し出ください。また面会に来られた方の飲食はご遠慮ください。
- 面会手続き** ・各病棟のエレベーターホールで面会票をご記入の上病棟内へお入りください。(体温の記入が必要です。)

長崎病院Instagramをはじめました。



長崎病院及び関連施設での様子や、お知らせ等を発信しています。ぜひご覧ください。

お知らせ

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 (循環器)	院長	山下 (糖尿病)	住田 (循環器)	院長	木村 (糖尿病)
	内科 【第2診察室】	山根 (糖尿病)	古森 (糖尿病)	長崎孝平 (腎臓)	長崎孝平 (腎臓)	中村 (呼吸器)	住田 (第1・3週) 熊谷 (第2・4週) 山下 (第5週)
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	蓮沼	鍋島	鍋島	鍋島	鍋島	森脇 (第1・3・5週) 松本 (第2・4週)
午後	内科 【第1診察室】	熊谷 (リウマチ/膠原病)	中村 (呼吸器)	古森 (糖尿病)	熊谷 (リウマチ/膠原病)	山下 (糖尿病)	長崎孝平 (第1・3・5週) 山本 (第2・4週)
	内科 【第2診察室】	山崎 (神経内科)	/	/	三森 (神経内科)	* 箱田 (リウマチ)	/
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	浪花	* 佐藤 / 橋本	佐藤	* 住元 / 沼田	沼田	休診

・都合により担当医が変更する場合がございます。 ・〈 〉は専門分野です。 ・*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

2026年3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・腎臓・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:平本)

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)

基本方針

1. 患者さん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、患者さん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. 可能な限り患者さん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

患者さんの権利

医療法人厚生堂は患者の権利に関する「リスボン宣言」の通り、信頼される医療の提供を目指します。

1. 個人の尊厳を守るための支援を受ける権利
2. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
3. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
4. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
5. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
6. 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)
7. 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]
TEL 082-208-5801(代)
FAX 082-208-5821
駐車場完備

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

