



公立学校共済組合
四国中央病院

日本医療機能評価機構認定病院

しこく

ホームページアドレス <http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/>

第40号

2009年12月

住所: 愛媛県四国中央市川之江町2233番地 TEL(0896)58-3515 FAX(0896)58-3464



今月の内容

◇禁煙のすすめ	内科医長 長谷加容子	2・3
◇産婦人科からのお知らせ		4
◇糖尿病週間イベント紹介	北4階病棟	5
◇健康食品ワンポイントアドバイス	健康食品管理士 土居友紀	6
◇外来診療表		7
◇地域連携だより「開放病床登録医師のご紹介」		8

病院理念 『真心・信頼・連携・思いやり』

基本方針

- 1 患者様に信頼される心のもった病院を目指します。
- 2 安全で質の高い医療を目指します。
- 3 地域と職域に連携した安心できる医療を目指します。
- 4 職員各自が協調して、経営の健全化を目指します。
- 5 こころのバリアフリーを目指します。



禁煙のすすめ

内科医長 長谷 加容子

ヘビースモーカーの方、家族や同僚が喫煙者の方、タバコの害についてどれほどご存知ですか？

◎タバコによる死亡・病気は？

交通事故による死亡者は日本で年間約 6000 人、タバコによる死亡者はさてどのくらいでしょうか。約 11 万人で、その内肺がんによる死亡者は約 6 万人です。タバコは肺がんだけでなく、胃・食道・喉頭・肝臓・膵臓・膀胱がんなど全身のがんの発症リスクを高めます。また、酸素欠乏・血流障害から脳卒中、心筋梗塞・狭心症、胃潰瘍などをきたします。その他、アルツハイマー病・白内障・乾癬・骨粗鬆症・椎間板ヘルニア・不妊・メタボリックシンドローム（糖尿病・高血圧・高脂血症）・慢性閉塞性肺疾患（COPD）などたくさんの病気の危険因子となっており、寿命を 10 年縮めるといわれています。

(図表：日本呼吸器学会、禁煙治療マニュアルより)

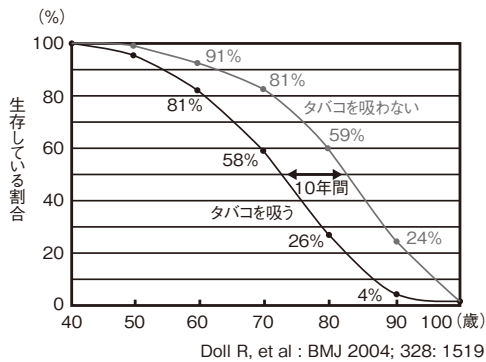


図1 喫煙者は10年短命 (イギリスにおける大規模研究)

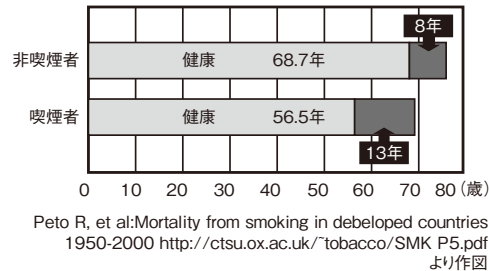


図2 喫煙者と非喫煙者の健康寿命の差

◎タバコはなぜ腐らない？

タバコはもともと葉っぱからできており、普通なら湿気が多い日本にあってはカビが出て腐るものはずですが、カビや虫のついたタバコをみたことがありますか？実は、様々な防腐剤（ホルムアルデヒド）や防虫剤（ナフタレン）などの薬品が添加されているのです。タバコの三悪はニコチン、タール、一酸化炭素といわれていますが、タールとは 4000 種類以上の化学物質の総称です。その中にはベンゾピレン、ニトロソアミンなどの発がん物質が 60 種類以上、毒カレー事件で混入された砒素など 200 種類以上の有害物質が含まれています。個別に名前を聞けばぞっとするような毒物でも、タールと言い換えられて詳しい情報を知らないまま、軽く認識されてしまっているのです。

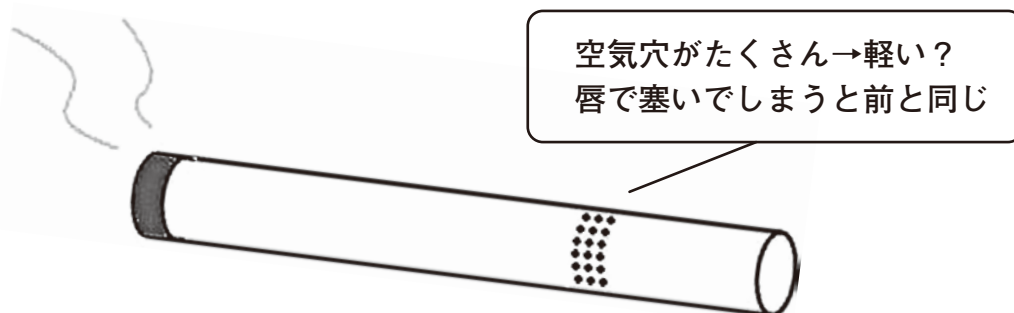
表1 タバコに含まれる化学物質の一部

タバコ煙に含まれる化学物質	これらを含むものの例
アセトン	ベンキ除去剤
ブタン	軽油
砒素	蟻毒
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

タバコ煙には200種類以上の有害物質、60種類以上の発がん性物質が含まれる。

◎軽いタバコ・少ない本数は害が少ない？

近年ではフィルター付きのタバコが主流となり、タール 1mg で軽いとうたったタバコも見受けられます。軽いタバコを吸っているから大丈夫と思っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、ここには大きなトリックがあります。軽いタバコは単に空気穴をたくさん開けて、測定時の煙を薄めているに過ぎないのです。脳は十分なニコチン量を求めて、深く吸い込んだり根元まで吸ったりするため、発がん物質のニトロソアミンなどの摂取量は相対的に多くなるという報告もあります。肺がんでも肺の入り口ではなく、末梢に多い腺がんが増加傾向にあり、軽いタバコを、深く吸い込むこととの関係が示唆されます。よって、本数を減らす＝害が減るのではなく、完全に禁煙することが大切だと思われま



◎やめられないのはなぜ？

脳の中にはニコチン受容体があり、タバコを吸うと数秒でニコチンが脳に到達し、快感を生じさせる物質（ドーパミン）を放出させます。喫煙後 1 時間で多くのニコチンは尿に排泄されるため、同じ快感を得ようとタバコを吸うニコチン依存症になってしまいます。この依存状態は麻薬にも匹敵するため、自分の意思のみで禁煙するのは大変なことなのです。

◎喫煙で開いた穴は戻らない。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）という病気をご存知でしょうか？肺はもともときれいなスポンジ状の臓器です。肺炎などで一時的にスポンジが汚れた状態になっても治れば元に戻ります。ここで使い古されたスポンジを想像してみてください。穴がぼこぼこ開いて弾力がなくなり伸びきっています。加齢や喫煙によって肺も同じような状態になってしまうと、もう元には戻りません。肺を取り替えることもできず、酸素ポンプを連れて歩かなければなりません。肺気腫の傾向があると指摘された方、すぐ禁煙して少しでも進行を遅らせる努力が必要です。開いた穴は戻らなくても、肺機能の改善や他のリスク軽減にはつながるのです。

◎禁煙治療を始めませんか。

喫煙はニコチン依存症という病気です。最近は禁煙外来を実施している施設もあり、一定の条件を満たせば禁煙治療薬が保健適応となります。これまでのニコチンパッチやガムに加え、ニコチンを含まない内服薬も発売されました。残念ながら当院では保健適応にはなりません。自費（内服の場合の薬代月額約 13000 円・・・タバコ代+α程度）で実施する分、早く確実に止めたいという気持ちが強くなるのか、2、3ヶ月での禁煙成功例も増えてきています。自分の身のためだけでなく、大切な家族や同僚など周りの人を失わないためにも、今から禁煙を始めませんか？必要ならお手伝いいたしますのでお気軽に受診して下さい。



産婦人科からのお知らせ

ペアクラス開催

夫が参加出来る出産準備クラスがあればという要望に答えて、8月29日にペアクラスを企画し開催しました。

内容は、夫婦でお互いを紹介しあい、場の雰囲気や和んだところで『安産のために今から準備出来ること』『陣痛の痛みがある時にしたいこと』などを夫、妻のグループにわかれ、助産師を交えて話し合いました。

妻からは『二人で散歩したい。』など夫婦の時間を大切にしたい気持ちを表現していました。夫からは『妻のわがママを聞いてあげたい。』と献身的な気持ちを表現しており、出産に対する心構えや、お互いの気持ちを再確認する良い機会となりました。

また、夫に陣痛の痛みを擬似体験し、痛みに対する緩和方法やマッサージ方法も具体的に実践してもらうことで、より夫婦のきずなを深めることが出来、安産へと導いていくことを伝えていきました。

初めて出産を迎える夫婦にとって、漠然とした大きな不安があります。ペアクラスを担当してみて、医療がどんなに進んだとしても、助産師として不安を抱える夫婦に対して、向き合い、寄り添い関わっていく姿勢が大切であると感じました。

今後もペアクラスの内容検討をおこない、企画していきたいと思えます。

痛い？



もう少し優しく？



新生児医療の進歩に伴い救命率が高い日本。現在新生児医療を取り巻く環境は、どんどん変化しています。当院の年間分娩件数は500件以上あります。そのうち5~7%が新生児蘇生の必要があると言われてています。

9月4日に、香川小児病院の河田興先生を招いて、助産師、看護師を対象に、新生児蘇生1次コースの講習を行いました。

内容は新生児蘇生方法です。シナリオセッションでは、グループでチームになり実習。チームリーダーが判断指示をし、メンバーがケアを実施。様々なケースをシミュレーションすることが出来ました。まために蘇生実習内容のポストテストを行い、3時間の講習が終了しました。参加したスタッフからは『チームでシナリオ実習することで、実際の蘇生法をイメージしやすかった。』などの意見が聞かれました。

香川小児病院は、当院の新生児搬送先の病院です。新生児医療を専門とする医師からの講義は、テキストにはない臨床での経験知識を生かした内容で、実践に生かせるものばかりでした。

新生児搬送、蘇生法には搬送側、受け入れ側の双方が協力しあい、安全な医療を目指していかなければなりません。今回の研修を終えて、様々な新生児疾患についての知識を身につけるだけでなく、円滑な処置を心掛け、可能な限り迅速に対応することが、今後新生児蘇生医療に関わる医療者として、求められる姿だと感じました。

香川小児病院の、河田興先生からのアドバイスをもとに、さらに新生児蘇生チームでは、搬送されたお母さんが安心して育児が出来るように努力していきたいです。

新生児蘇生講習 (1次コース)



蘇生法の講義



チームによるシナリオセッション



「糖尿病週間」イベント紹介

今年の「糖尿病週間」（11月9日～15日）に日本イーライリリー株式会社様にご協力いただき、当院ではいろいろなイベントを開催しました。その中でNPO法人糖尿病予防プロジェクト ヒューマンモア代表取締役の松井浩先生を講師に迎えご指導いただいた

「楽しくできる運動療法～継続のコツと注意点」をご紹介します。



★運動がにがての方には是非おすすめです★

①足ふみのミシン運動

（血行が良くなり足が冷える方におすすめ、1日3回くらい）

②片足を上げてバランス運動

椅子などに手を添えてバランスをとっても効果は同じ
（片足起立が1分以上できるようになれば転倒予防できる）

③座って交互にゆっくり膝を伸ばした状態で上げる。

上げた時に踵を伸ばすとより効果的（1日10回くらい）

④肘を曲げてよく振って歩く

（運動不足の解消におすすめ。より背中中の筋肉を使用することができる。脈拍は、1分間に100～110が理想）

⑤腹部に手を当て、座って深呼吸をしながら片足ずつゆっくり上げる腹筋運動

（腰痛の予防におすすめ。10～20回、1週間に1～2回）

⑥二の腕の脂肪燃焼運動

（500mlのペットボトルなどを持ってわき腹に腕は、付けたままの状態やや後方に二の腕を移動させた状態を保ちながら肘の関節を前後に振り子運動する。（1日10回 左右）

⑦肩のストレッチ

頭と首、肩の線が1つにするように伸ばす（呼吸を止めない、肩こりの方に おすすめ）



継続すると3ヵ月後には、効果がでるでしょう。

「世界糖尿病デー」とは

世界の成人人口の約5～6%が糖尿病を抱えており、その数は増加の一途を辿っているこの状況を踏まえ、国際連合は国際糖尿病連合が要請してきた「糖尿病の全世界的脅威を認知する決議」を2006年12月20日に国連総会で採択し、インスリンの発見者であるバンティング博士の誕生日である11月14日を「世界糖尿病デー」に指定しました。日本でも、11月14日には東京タワーや通天閣などを「世界糖尿病デー」のシンボルカラーである青にライトアップし、糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発活動が展開されています。



ブルーサークル

健康食品ワンポイントアドバイス



健康食品管理士 土居友紀
(主任薬剤師)

健康食品を摂っている一部の人の中には、健康食品にかなりの信頼性をおいて、これさえ摂取していれば少々乱れた食生活をしていても大丈夫と考えている人もいます。また、特に高齢者においては、本人はバランスよく栄養を摂っているつもりでも、もともと食事量が少なくいくつかの栄養素が不足していることがあります。今回は健康食品を安全に利用するためのポイントをいくつか紹介したいと思います。

1. 健康食品の安全性については、一般の食品よりも慎重に考えるようにしましょう。

副作用的なことがあまり知られていないのは、医薬品のようにデータが収集され、公表されていないからで、表にでていない障害報告もあります。

2. 健康食品に期待しすぎないようにしましょう。

健康食品はあくまでも食品です。食品として、健康の維持に対して一定の働きがありますが、医薬品のようには、病気や体の不調を治療するものではありません。

3. 本当に補給する必要がある栄養成分か、もう一度考えてみましょう。

健康食品を利用する理由として、栄養成分の補給を挙げる人が多く見られますが、実際には普段の食事から体に必要な栄養成分を摂取することは十分可能です。

4. 健康に役立つ食品を紹介するテレビ番組や特集記事、体験談について、そのまま受け入れる前に一度考えてみましょう。

‘効果があった人がある’、‘有名人が推奨している’といった説明だけでは、食品の有用性に関する科学的な根拠とはいえません。

5. 個人輸入やインターネットで購入した健康食品を利用するときは注意しましょう。

外国人に効果があったものでも、体格・人種の異なる日本人にそのまま当てはまるとは限りません。また効果が劇的である場合、多くは実際に医薬品を混入したものである可能性があるので注意が必要です。

6. 治療を受けている人が健康食品を利用する場合には、医師や薬剤師、健康食品管理士などに相談しましょう。

健康食品の成分が病気を悪化させたり、薬の効き目を強めたり弱めたりする場合があります。また、健康食品の利用に伴い、自己判断で治療を中止しては絶対にいけません。

7. 特定の成分を過剰に摂取しないようにしましょう。

たとえビタミンやミネラルであっても過剰摂取により、体に有害な場合があります。また、複数の健康食品を利用する場合には、同じ成分を重複して摂取しないように、それぞれの製品の含有成分を確認してください。

8. 健康食品を利用して体調不良を感じたら、すぐに利用をやめて、医療機関を受診しましょう。

健康食品利用者の一部において、下痢をした、湿疹が出た、肝機能が低下した等の体の不調が報告された例もあります。何を、いつから、どれくらい利用しているかなどを自分自身で把握していることも大切です。

健全な食生活の基本はあくまでも、「主食、主菜、副菜をバランスよくとる」ことです。健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助と考えましょう。

外来診療担当医表

診療時間・担当医は都合により変更する場合がございますので、予めご了承ください。

午前の診療	月	火	水	木	金
消化器科	多田	柴	多田	柴	友兼
内科	循環器	竹谷	若山	若山	
	総合	若山	長谷	長谷	友兼 長谷
	新患外来	洲脇	洲脇		友兼 洲脇 福田
神経精神科 ^{1診} ^{2診}	谷口	久保	谷口	谷久 口保	久保
小児科	藤井	松下	藤井	松下	藤井
外科	松山	三浦	松山	木下	三浦
整形外科 ^{1診} ^{2診} ^{3診}	新居	寒川	新居	新居	寒川
	寒川	新居	寒川	寒川	新居
	須永	須永	須永	須永	須永
形成外科	須永	須永	須永	須永	須永
皮膚科	石上		飛田		
泌尿器科	新谷	瀧川	瀧川	新谷	瀧川
産婦人科 ^{1診} ^{2診}	坂本(予約)	濱田(予約)	田村(予約)	矢野(予約)	田村(予約)
	濱田	坂本	濱田	田村	矢野
眼科	林	林	林	林	林
耳鼻咽喉科	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤
放射線科	川井	川井	川井	川井	川井

受付は8:30~11:30、診療は9:00からです。

- ◇神経精神科 初診は完全予約制です。※必ず事前に予約をおとりください。(電話受付時間 平日12:00~16:00)
- ◇小児科 木曜日の受付時間は11:00までです。
- ◇外科 セカンドオピニオン相談(森本院長・田代名誉院長)、特殊乳腺外来(森本院長)は予約制です。
- ◇整形外科 月・水・金曜日の受付時間は11:00まで、火・木曜日の受付時間は10:30までです。
- ◇産婦人科 火・木曜日の受付時間は11:00までです。
- ◇眼科 月・第2火曜日の受付時間は11:00までです。 ◇耳鼻咽喉科 木曜日の受付時間は11:00までです。

午後の診療	月	火	水	木	金
内科総合	予約	予約		予約	予約
神経精神科	予約	予約	予約	予約	予約
小児科	松下	予防接種/藤井	松下	健診/藤井	松下
外科専門外来(予約)		加藤(リンパ) 田代(肝・胆・膵) 化学療法外来 ストーマ外来		化学療法外来	
脳神経外科				住吉(第2木曜) 森垣(第4木曜)	
整形外科	関節外来(予約)		松岡(予約)		予約
形成外科・皮膚科					
産婦人科 ^{1診} ^{2診}	矢野(予約)		坂本(予約)		濱田(予約)
	坂本		田村		矢野
眼科				林	林
耳鼻咽喉科			遠藤		遠藤

- ◇小児科 月・水・木・金曜日午後の受付時間は14:00~16:00、予防接種・健診は予約制です。予防接種・健診は予約制となっております。ご希望の方は小児科へご連絡ください。
- ◇外科 肝・胆・膵外来(受付時間12:30~15:00 診療開始14:00 田代名誉院長)は第1・3火曜日です。血管・リンパ外来(受付時間12:30~15:00 診療開始14:00 加藤名誉院長)は第2・4火曜日です。
- ◇脳神経外科 受付時間は、12:30~16:00、診療開始は13:00です。
- ◇整形外科 月・水・金曜日の外来(予約)は14:00~15:30までです。
- ◇産婦人科 受付時間は13:00~15:00、診療開始は14:00です。
- ◇眼科 木曜日の受付時間は13:00~16:00、金曜日の受付時間は13:00から15:00、診療開始は14:00です。
- ◇耳鼻咽喉科 受付時間は13:00~15:00、診療開始は14:00です。

地域連携だより

～ 開放病床登録医師のご紹介【第1回】～

松岡整形外科医院

登録医：松岡一元
住所：四国中央市川之江町 329-1
電話番号：0896-58-5455
診療科：整形外科
診療時間：

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後14:30～18:00	○	○	休診	○	○	休診



当院は約40年前に開院しました。それまで四国中央病院に勤めていた関係で、何か困難な症例に出会った時はいつも以前の同僚の先生にご相談していました。

更に、現在は開放病床等、病診連携が緊密になった関係で、MRやCT等すぐに撮って頂けますので大変あり難く思っています。今後も重症の患者さんを紹介することになりますが、宜しくお願いします。

白石医院

登録医：白石文雄
住所：四国中央市豊岡町豊岡 118-1
電話番号：0896-25-0777
診療科：精神科・心療内科・内科
診療時間：

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○
午後14:30～18:00	○	○	休診	○	○	休診



私は以前、四国中央病院に勤めていた関係で、精神・神経疾患の症例の情報交換を頻繁にさせていただいております。更に、現在は開放病床等、病診連携が密になったことで、様々な検査も非常に紹介しやすくなり、あり難く存じます。今後も地域の精神医療の充実に貢献すべく貴院との連携を強化していきたいと考えます。

当院の開放病床に登録された先生方からご紹介いただいた患者さんには、ご紹介の先生と当院の医師とが共同で診療を行っており、入院前から一貫した医療をご提供しています。

新たに開放病床登録医のご協力がいただけるようになりました。

医療機関名：矢部内科 登録医師名：矢部秀樹

しこく

第40号 平成21年12月25日

発行 千799-0193 愛媛県四国中央市川之江町2233 公立学校共済組合 四国中央病院
http://www.shikoku.ne.jp/ctr-hsp/ e-mail s-tyuou@shikoku.ne.jp
編集人 広報・年報委員会委員長 三浦連人