

健康のひろば



新しい家族を 迎えるために そして夫婦と一緒に新しい生命を 育てるための勉強会

「両親学級」が1月31日(土) 当院外来棟検診室で開催され、胎動を感じる頃の妊娠20週以後の方とそのご家族ら26人が参加しました。

昨年暮れから縮小しています産婦人科診療業務については、まもなく従来どおりの業務を再開いたします。(詳しくは4ページをご覧ください)

愛365日

掛川市立総合病院

ホームページ

<http://www.kakegawa-hsp.jp/>

非喫煙者の肺



常習喫煙者の肺



まず、タバコの害についてお話し
たいと思います。実はたばこの煙に
はニコチンやタールを含めて有害物
質が約200種類、発がん物質は約
40種類もあるといわれています。こ
れは驚くべきことです。その有害物
質の種類の多さではなく、一般消費

タバコの害に ついて知ろう

「タバコが健康に悪い」ということはほとんどの人が漠然とは分かって
いることです。しかし、具体的にどう悪いのかはあまり知られていません。
せいぜい、「肺に悪い」程度の知識です。
また、タバコを吸っている自分自身の健康の問題だから
自由ではないかと思っている方も大勢います。これは大きな誤りです。



当院では、昨年12月1日から院内・
敷地内全面禁煙となりました。
今回は、「タバコ」について、
呼吸器科の水野先生にお話を伺いました。

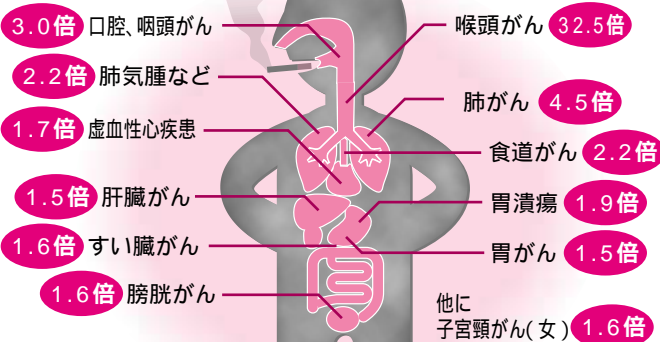
タバコが関係して発症する病気は
非常に多いです。肺癌、肺気腫、喉
頭癌、心筋梗塞、食道癌、胃癌、肝
癌、膵臓癌、膀胱癌、子宮頸癌など
があります。気管支喘息、糖尿病、

タバコで起きる被害

者が簡単に手に入れられるものの中
に発癌物質が平気で含まれており、
ほとんど規制もなく売られていると
いう事実が驚くべきことなのです。
もし、大変おいしいけれど、発癌
物質を材料として使っている食べ物
があったらあなたは食べるでしょう
か？ 多分NOと答えるでしょう。
でもタバコだけは別物と考え、その
害を真剣に考えようとしなない人が日
本には多すぎます。吸う人も吸わな
い人もタバコの害について正確に知
る必要があります。

全死因 1.3倍
全がん 1.7倍

喫煙による死亡の危険率



吸わない人も 害を受けている

タバコの健康被害は喫煙者のみの

動脈硬化、歯周病などの病状の
悪化を招くこともあります。また、
病気とまでは言えないですが咳や
痰、動悸、息切れ、食欲低下、味覚、
嗅覚の低下などがあります。妊娠中
では胎児に悪影響を及ぼし、低体重
児の原因となることがあります。
ほかに、吸殻などを乳幼児が誤飲
してしまうことがあり、タバコ一
本で致死量といわれていますので小
なお子さんのいる家庭では注意が必
要です。喫煙の健康被害以外にもタ
バコの不始末による火事により尊
命が奪われたり、莫大な金額の被害
が出ます。一説によるとタバコによ
る火事で年間数百億円の損失がある
といわれています。

TOBACCO タバコに ついてのお話



たばこの主流煙と副流煙の比較

気相

粒子相

有害物質	主流煙 (mg/本)	副流煙 (mg/本)
一酸化炭素	31.4	148
二酸化炭素	63.5	79.5
窒素酸化物	0.014	0.051
アンモニア	0.16	7.4
ニコチン(フィルターなし)	0.92	1.69
ニコチン(フィルターあり)	0.46	1.27
ベンツピレン	3.5×10^{-5}	13.5×10^{-5}
フェノール系	0.228	0.603

問題ではなく吸わない人にも被害を与えています。タバコの煙には、本人が吸う主流煙と、タバコの先から立ち上る副流煙とがあります。実は副流煙の方が主流煙よりも有害物質が数倍も多いことが判っています。たとえば、夫が一日20本以上喫煙する場合、妻が非喫煙者でも肺癌の発生率が2倍以上になるといったデータがあります。また、人のタバコの煙のため喘息患者さんでは発作を起こしてしまうケースもあります。

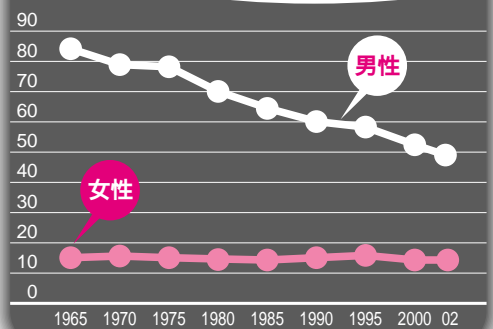
タバコに関する
間違った知識

「軽いタバコであればそんなに害はないだろう」と考えている人もいますが、ほとんどタバコ会社の策略にはまっています。低タールや低ニコチンを売りにしたタバコは多く出回っていますが、タバコにはタールやニコチン以外にも有害物質が多数あり、さらに軽いタバコだと物足りないため深く吸い込んだり本数が増えたりして、かえって健康被害が増大するともいわれています。また、タバコを吸わない家族や周囲の人のため空気清浄機を使う人もいますが、タバコの有害物質は除去されないため副流煙による被害は無くなりません。このことは実は、空気清浄機のパンフレットや説明書にも小さく記載されています。

やっと出た法的規制

米国やヨーロッパ諸国の先進国に比べわが国の禁煙対策は遅れをとってきました。それでも色々な人たちの努力や啓蒙により男性の喫煙率は徐々に低下してきており、40年前は80%だった喫煙率も最近では50%まで低下してきました。しかし、女性の喫煙率はむしろ微増傾向が見られ、さらに喫煙開始の低年齢化が新

日本人の喫煙率の推移



たな問題になっています。かねてより国の禁煙政策が待望されていましたが、やっと平成15年5月1日より「健康増進法」が施行されました。この法律の目標とするところは、人の吸ったタバコの煙を吸ってしまうこと(受動喫煙)を防止し、国民の健康を増進することです。この法律では、多数の人が集まる所(学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、百貨店、官公庁施設、飲食店など)での受動喫煙を防止するように勧告しています。この法律の画期的なことは今まで曖昧だった受動喫煙の被害の責任を、タバコを吸う人ではなく、その場所を管理する事業主としたのです。たとえば、病院が院内禁煙または完全分煙を施行しなければ、院内で喫煙したら喫煙した本

最後に

人ではなく病院の管理者が罰を受けるといったことです。

健康増進法の施行により県内でも多くの病院が昨年より院内禁煙を開始しました。当院でも遅ればせながら昨年12月1日より病院敷地内(建物内だけでなく駐車場まで含めた範囲)禁煙を実施しました。入院中の患者さんの健康のみならず、病院勤務者や来院される方々の健康を守るために院内禁煙にご理解、ご協力ください。また、これを読んで喫煙者の方も、自分とまわりの人の健康を守ることに目覚め、禁煙を始めることを切に願います。

先進国の喫煙状況

国名	男 (%)	女 (%)
スウェーデン	22.0	24.0
ニュージーランド	24.0	22.0
アメリカ	28.1	23.5
イギリス	28.0	26.0
オーストラリア	29.0	21.0
カナダ	31.0	29.0
シンガポール	31.9	2.7
ノルウェー	36.5	35.5
ドイツ	36.8	21.5
イタリア	38.0	26.0
フランス	40.0	27.0
日本	52.8	13.4

4月1日から 産婦人科診療業務を 再開します



掛川市立総合病院は、産婦人科の医師体制が整わないため、
 昨年(11月17日)から産婦人科診療業務を縮小しています。
 4月1日からは、従来どおりの業務ができる運びとなり、
 次のとおり再開いたします。
 みなさまには、多大なご迷惑とご心配をお掛けし、深くお
 詫び申し上げます。

1. 業務再開日

平成16年4月1日(木)

2. 再開する業務

産科診療業務

(分娩、妊婦外来、母体搬送受入)

手術

入院患者受入

夜間、休日における産婦人科救急

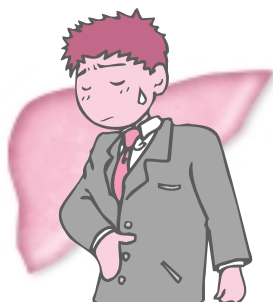
分娩の受け入れについては、4月1日以降に外来
 受診をしていただき、その上で担当医師との相談
 になります。

問 掛川市立総合病院 3階西病棟
 ☎ 22-6211 (内線 531)

募集 肝臓病教室

テーマ：C型慢性肝炎の
 インターフェロン療法について

肝臓病(慢性肝炎・肝硬変・
 肝臓癌等)に関心のある方、
 お悩みの方のための「肝臓
 病教室」を開催します。
 お気軽にご参加ください。



と き 3月17日(水) 午後7時～8時30分
 ところ 掛川市立総合病院 1階 サロン講義室
 対 象 肝臓病に関心のある方、
 肝臓病でお悩みの方とご家族

参加料 無料

講 師 総合診療科 高柳正弘医師
 他、薬剤師・栄養士・看護師

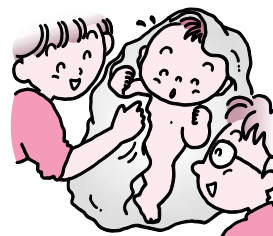
問 掛川市立総合病院 ☎ 22-6211
 消化器科外来(内線 303)

申込不要。筆記用具を持参の上、直接会場へお越しください。

募集 両親学級

～新しい家族を迎えるために～

両親学級は、新しい家族を迎えるために、そし
 て夫婦と一緒に新しい生命を育てるための勉
 強会です。また、夫婦とは何か、家族のあり方
 とは何かを考えてみる機会としても、是非ご
 参加ください。



と き 3月28日(日) 午後1時30分～3時30分
 ところ 掛川市立総合病院外来棟 検診室
 対 象 胎動を感じる頃の妊娠20週以後の方とご家族
 参加料 無料
 講 師 掛川市立総合病院助産師
 問 掛川市立総合病院 ☎ 22-6211
 産婦人科外来(内線 760) 3階西病棟(内線 531)
 要予約

募集

糖尿病のスタッフ研修会

糖尿病スタッフ研修会は、医院・病院等に勤務するコメディカルスタッフを対象に、平成14年7月に発足した小笠CDE(糖尿病療養指導士)会が開催する勉強会です。

3サークル目となる平成16年の開催予定は次のとおりです。糖尿病患者指導のレベルアップ、院内外の病診連携のために、ぜひご参加ください。



ところ

掛川市立総合病院 1階サロン講義室

対象

小笠郡内及び近隣病院のコメディカルスタッフ

参加料

無料 ● 但し、テキストについては各自ご用意ください

申・問

小笠CDE会 幹事代表 榛村通江
掛川市立総合病院
3階西病棟看護師長
☎ 0537-22-6211 (内線531)

とき

午後2時から4時

第1回	3月27日(土)	糖尿病とは	講師：医師
第2回	4月17日(土)	糖尿病の治療	講師：医師
第3回	5月22日(土)	糖尿病の合併症	講師：医師
第4回	6月19日(土)	検査の読み方	講師：検査技師
第5回	7月17日(土)	運動療法	講師：理学療法士
第6回	9月18日(土)	食事療法(基本食)	講師：管理栄養士
第7回	10月16日(土)	食事療法(合併症の食事)	講師：管理栄養士
第8回	11月20日(土)	薬物療法	講師：薬剤師
第9回	12月18日(土)	生活指導(自己管理の実際)	講師：看護師
第10回	1月15日(土)	生活指導(心理的アプローチ)	講師：看護師
第11回	2月19日(土)	やさしいテストと解説	講師：医師とコメディカル

お願いします

採用職員

研修医(2/1付)

大沢知士 脳神経外科

杉山健一 耳鼻咽喉科

非常勤医療相談員(2/23付)

石原七奈子 医事課

ありがとうございました

退職職員

医師(1/31付)

大藏篤彦 脳神経外科医員

研修医(1/31付)

瀧澤義徳 耳鼻咽喉科

非常勤看護師(1/31付)

野沢奈保 訪問看護科



1月30日(金)、掛川茶商協同組合(理事長 芝田修さん)の代表者が当院を訪れ、お茶10kgを寄贈してくれました。いただいた煎茶は、今後患者様のために役立てていきます。本当にありがとうございました。



お茶をありがとうございます



2月1日(日)、固定チームナースング部署別活動報告会が行われ、看護師長、主任、チームリーダー、70人が出席しました。今年度は11部署のチームリーダーが、年度当初に設定した目標に沿って、1年間取り組んだ内容を発表しました。他部署の活動内容を理解したり、自分たちの役割について考えるよい機会となりました。講師の杉野元子先生からは、細かい部分での評価を受け、次年度目標設定に向けて新たに踏み出しました。

よりよい看護を目指して「固定チームナースング活動報告会」

病院の概況

1月

	区 分	人 数	前月対比
患者数	外 来	延べ 23,958名	- 1,295名
		1日平均 1,261名	- 68名
	入 院	延べ 11,540名	- 428名
		1日平均 372名	- 14名
人間ドック受診	1泊2日コース	19名	+ 11名
	日帰りコース	444名	- 123名
	脳ドック	3名	+ 3名
	計	466名	- 109名

3月の「腎臓病教室」

と き 3月15日(月)~19日(金) 午後3時から
 と ころ 掛川市立総合病院1階研究室
 ① ② 内科外来看護師まで

—あ—と—が—き—

2月7日(土)、幼保園の発表会に行きました。この日は0歳児から3歳児までが「たや・合奏」「遊戯」などを披露してくれました。
 子どもの成長には驚くばかりです。特に最近では、的確な接続詞を多様するなど、成長を記録に残そうと、ビデオやデジカメを片手に撮影する父親たちの姿がありました。
 私は記憶の中にしっかりと録画しました。

各科外来担当医師一覧表(3月予定)

受付時間 新患の方.....午前8時15分~11時00分 再診の方.....午前7時30分~11時00分
 診療時間午前8時30分~ 緊急手術や、学会等への出席のため、担当医師の変更や休診する場合があります。

診療科	月	火	水	木	金	お知らせ
内 科	1 西尾新 2 鮫島総 3 福田腎 5 福山糖 6 五島糖 7 / 渡邊糖 12 若井神	八 島 腎 福 山 糖 茶 谷 糖 山 本 腎 / 渡邊糖(3/16-) 若井特/小林血	佐々木新 福 山 新 八 島 腎 茶 谷 糖 五 島 糖 渡 邊 糖	渡 邊 新 福 田 腎 / 茶 谷 糖 山 本 腎 五 島 糖 若 井 神	高 柳 総 八 島 腎 茶 谷 糖 山 本 腎 福 山 糖 / 中村血	/ は午前/午後 血液内科の診察は午後 (火)若井特は「睡眠時無呼吸いびき」の特殊外来のみ:午前 (金)福山糖は午前10時まで
消化器科	8 森井 10 荒川	高 柳 総 宇 都 宮	鮫 島 荒 川	高 柳 総 森 井	鮫 島 宇 都 宮	
呼吸器科	11 水野	樋 口	岡 本	水 野	樋 口	
循環器科	1 吉 田 2 3	長 岡	吉 田	大 長 橋 岡	吉 長 田 岡	ペースメーカークリニックは 第2・3火曜日午後 木曜日長岡は特別予約のみ
外 科	1 神谷 (総合) 2 小林 (消化器) 3 4	伊 藤 (消化器・小児) 中 山	神 谷 (肝胆脾・小児) 羽 藤 (呼吸器・血管)	小 林 (大腸・肛門) 伊 藤 (消化器・小児) 羽 藤 (乳腺・内分泌) / 神谷 (小児外科)	羽 藤 (呼吸器・血管) 坪 井 小 林 (大腸・肛門)	()内専門外来(午前中)を 併設しています 神谷(木)小児外科は午後1 時30分~3時
整形外科	1 中宮 2 柴田 3	(股関節健診) 小 磯 林 磯 部	中 村 柴 田	(書類診察) 宮 城 林 小 磯 林	中 村 磯 部	形成外科は第2・4金曜日 午後1時30分~(要予約)
産婦人科	一般診 妊 婦	高 田	茂 庭	谷 口	金 山	3/31まで妊婦外来・手術・入院 患者受入・分娩はできません。
小 児 科	1 久保田 2 久江 3 田崎	青 嶋 中 村	久 保 田 久 江 崎	久 保 田	青 嶋 江 崎	腎外来は第4水曜日 午後は予約患者のみ 第1・3・5木曜日午後は沼口 循
眼 科	1 彦谷 2 彦藤	彦 谷 彦 藤	彦 谷 彦 藤	彦 谷 彦 藤	彦 谷 彦 藤	
脳神経外科	神 田	小 出	小出・大沢	小出・大沢	神 田	
耳鼻咽喉科	1 竹山 2 竹山	竹 山 竹 山	竹 山 竹 山	竹 山 竹 山	竹 山 竹 山	月・木曜日の午後は小~ 高校生のみ診察(予約制)
泌尿器科	1 蟹本 2 石田	石 田	柚 蟹 原 本	蟹 柚 本 原	柚 石 原 田	性機能障害外来は 月曜日午後2時~4時(要予約)
皮 膚 科	鈴 木	渡 辺	鈴 木	鈴 木	渡 辺	
歯科口腔外科	1 林 2 獵山	林 獵 山	林 獵 山	林 獵 山	林 獵 山	
CAPD外来	沼 野	沼 野		沼 野	沼 野	
麻 酔 科	高 田 御 室	柚 木 御 室	高 田 柚 木	柚 木 御 室	高 田 御 室	

入院患者さんへの面会時間 午後2時~午後7時

健康のひろば 240号 16・3・1発行

掛川市立総合病院 FAX(0537)241539