地域向け広報誌
2016.12
第39号
国民健康保険
小松市民病院

ヴェーダ
VEDA

（ヴェーダとはサンスクリット語で“癒し”を意味します。）

地域の皆さん向けの広報誌

基本理念

わたしたちは、地域の中核病院として皆さんの健康を守るために、質の高い医療を提供し共に歩みます。

基本方針

- 患者さんの人権と権利の尊重
- がん医療、救急医療、生活習慣病を中心とした医療の推進
- 地域の医療保健機関、介護福祉施設との連携強化並びに地域完結型医療の確立
- 職員の働きやすい職場づくり

第15回 緩和医療懇話会を開催しました

開催日：平成28年10月13日（木）
19：00～20：45
場　所：ホテル　サンルート小松

医師、看護師、ケアーマネジャー、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカー等の方々約120名の参加がありました。

第1部
基調講演

テーマ：がんサバイバーサポート

金沢赤十字病院　副院長　西村元一 先生

西村先生からは”がん”になったことを機に、人生は永遠ではなく、終わりがある（限りがある）と認識し、結果として本当に何をしたいのか？今からどう生きるか？を考えるきっかけになったこと。そして、医療機器から得られる情報だけでなく、人間しかできないコミュニケーションから得られる情報が大切だとのお話がありました。医療者と患者・家族の間にはズレとギャップがあり、医療者は患者の病気のみを診るのではなく、患者・家族の生活・人となり、思いを知ること。また、患者・家族は医師に”お任せ”ではなく、自らいろいろなことを学び、医療に関心を持ち、ある程度自立していくことが必要とのお話がありました。

第2部
シンポジウム

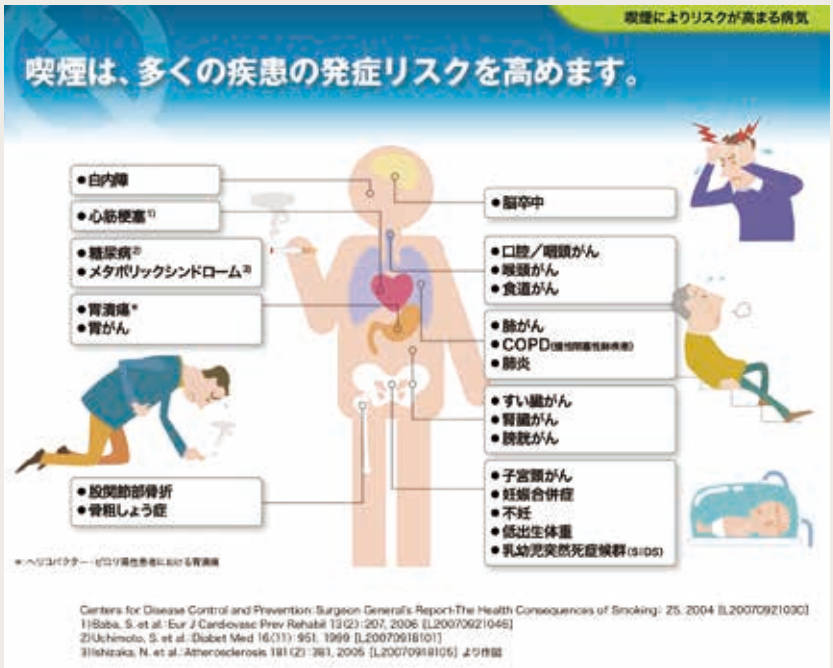
テーマ：“よりよく生きる”支援を考える

シンポジスト　がんサバイバー　鈴々音 さん　訪問看護ステーションはなはな　田上美智恵 さん
緩和ケアチーム薬剤師　片嶋順一 さん

鈴々音さんからは、医療者から「何かあったらいつでも言ってください。」と言われるがその「何か」とはいったいどういうことなのか、具体的な症状を提示してもらうだけで不安の軽減になること。いろいろな体験を多くのがんサバイバーと共感できる場所があることは安心して生活でき、人生の支えとなっているとのお話がありました。田上さんからは、在宅での食事面で訪問看護の時間の大切さや、役割についてのお話がありました。片嶋さんからは食事（栄養面）のアセスメントをどのようにするとよいかとのご質問があり、西村先生から、経口からの食事や輸液での補給を合わせて考えること。家族やＮＳＴ（栄養サポートチーム）が介入し患者がおいしく食べられるようい

ろいろ工夫を行っていくこと。在宅では栄養の偏りも考えられ、管理栄養士の参加が重要となってくるとのお答えがありました。最後に西村先生から、自分は大丈夫と思わず、医療者も健診を受けることの大切さのお話がありました。

たばこによる健康被害について



たばこを吸い続けると、がん、心筋梗塞や狭心症などの循環器疾患や呼吸器疾患など様々な悪影響がもたらされます。2014年のWHO（世界保健機構）の発表によると、たばこが原因で死亡した人の数は年間600万人とされており、6秒に1人が喫煙が原因で死亡している計算になります。また、有効な対策を実施しなければ、たばこによる年間死亡者数は2030年までに年間800万人になるだろうと予測されています。
がんの原因の約30％は喫煙が占めています。今回、喫煙と病気の関係について3回にわたって連載します。
1回目は、特に喫煙とがんとの関係についてお話しします。

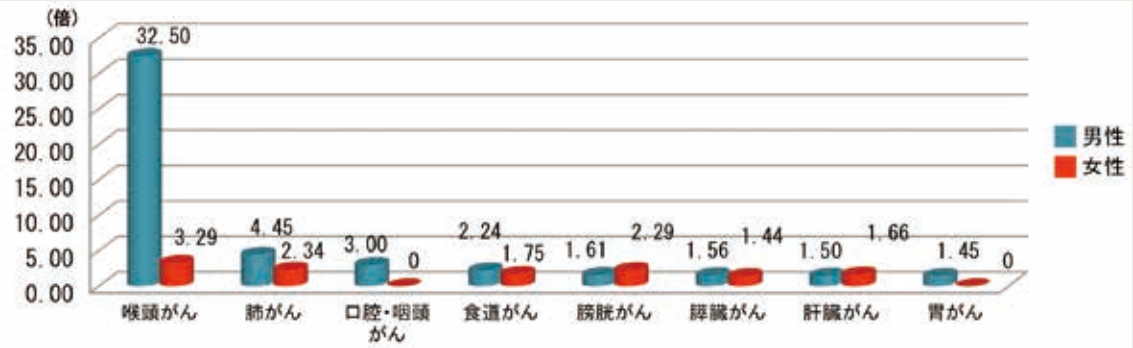
たばこと発症リスクについて

国内では、1950年当時、年間わずか1,000人であった肺がんでの死亡者数が現在では5万人を超えており、喫煙者は非喫煙者に比べて肺がんで死亡するリスクが男性で4.5倍、女性で2.3倍にも高まっています。

また、喉頭がんで死亡するリスクは、喫煙しない人に比べて男性の場合32.5倍にもなり、呼吸器系だけでなく、消化器系、泌尿器系、子宮頸部のがんなど、喫煙により全身にわたる様々ながんのリスクが高まります。

一方、喫煙によるがんのリスクは、禁煙により確実に低くすることができます。例えば、肺がんの場合は、禁煙して4 ～ 5年で死亡のリスクは喫煙者の半分程度となり、禁煙後の年数が経つほど低くなっていきます。60歳代の人であっても禁煙により、肺がんによる死亡のリスクを減らすことができます。

喫煙者のがんによる死亡のリスク（非喫煙者を1とした場合）[2]



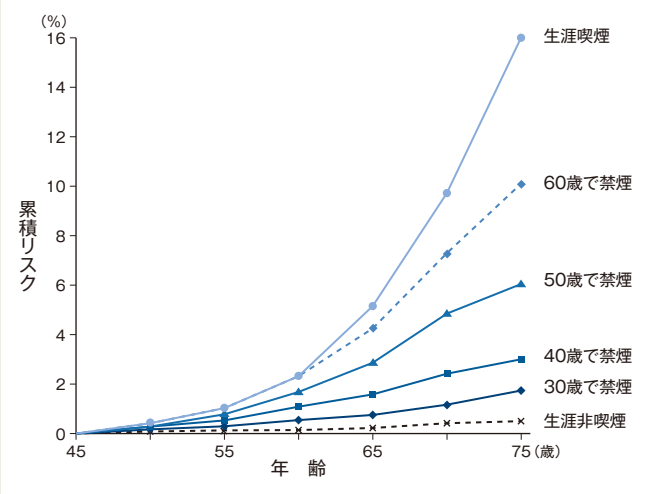
文献：[2]Hirayama,T.：1990

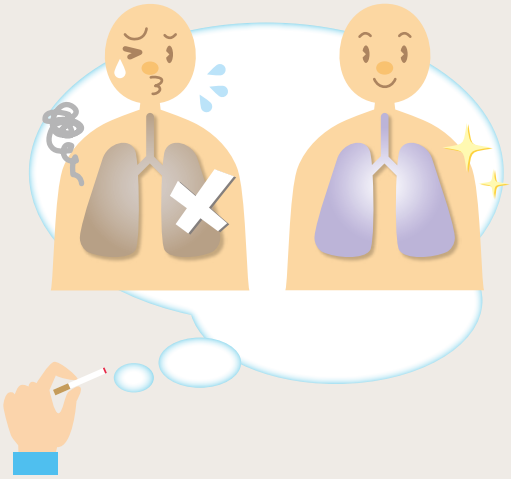
喫煙とがん死亡の関連

75歳まで喫煙した男性の肺がんによる死亡率は15.9％でしたが、40歳で禁煙していると3.0％と小さくなり、60歳で禁煙した場合でも9.9％にまで低下していました。

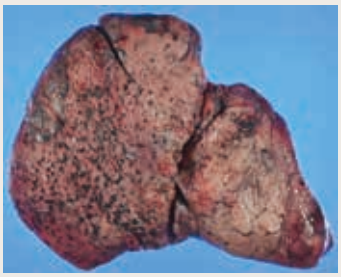
禁煙しても生涯非喫煙患者のレベルまで発がんリスクやがんによる死亡リスクが下がるわけではありませんが、肺がんをはじめとする各種がんの予防には、禁煙が最も有効な手段なのです。

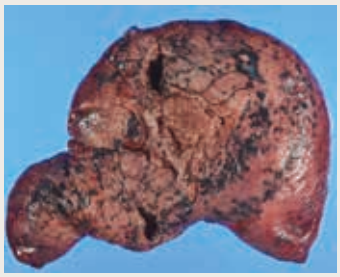
肺がんによる死亡の累積リスク（男性）[3]





文献：[3] Peto R et al：Smoking, smoking cessation, and lung cancer in the UK since1950：combination of national statistics with two case-control studies. BMJ, 321（7257）：323-329, 2000.





30年間（1日20～30本）喫煙した肺（当院の標本）

喫煙とがん以外の疾患について

喫煙は心筋梗塞、脳卒中、突然死、末梢血管障害といった心血管疾患の発生率を高めることがわかっており、喫煙により増加する死因の中には、次のものが挙げられます。

- 虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）、心筋変性、大動脈瘤、動脈硬化（下肢の動脈の慢性閉塞症等）、脳血栓、その他の脳血管障害

今回は主にたばこによる健康被害やがんの死亡リスクなどについてお話しさせていただきましたが、禁煙することで、肺がんなど、死亡リスクや肺がんによる死亡の累積リスクが減少することが理解できたのではないでしょうか。

是非、この機会に喫煙されているあなたや大切な人に禁煙にトライしていただければと思います。

さて、次回は具体的な禁煙診療について、3回目は受動喫煙について紹介いたしますので是非お見逃しなく!!

お産される方へ

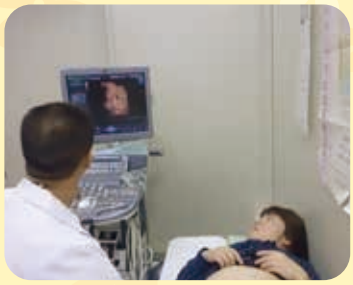
小児科と連携した安心なお産

本院の周産期センターは、スタッフ全員が助産師で、妊娠・出産・産褥そして女性のライフサイクル全般を支援し、一人一人が感動的な出産を迎えられるよう援助しています。

出産後は育児技術の習得に向け、丁寧にアドバイスを行っています。産婦人科医、小児科医と連携して、総合病院の特性を生かした安全・安心な医療、看護に努めています。スタッフ一同、患者様の心身の健康回復・維持・増進に向け笑顔で対応させていただきます。

＊妊娠中＊

- お母さんと赤ちゃんの健康をチェックするために、妊婦健診は必ずお受けください。
  妊婦健診料は全額自費です。健診時は母子手帳と助成券を産科外来窓口にご提出ください。（助成内容は自治体により異なります。）
- 毎月前期（第2火曜日）・後期（第4火曜日）に母親教室を行っています。予約が必要ですので産科外来窓口に御相談ください。
- 皆様のお産を充分にサポートできるように、妊娠経過について産科医師と助産師がカンファレンスを行っています。



＊助産師保健指導＊

- 外来診療の待ち時間に、助産師による保健指導を行っています。お気軽に御相談ください。

＊お産＊

- 分娩監視装置を用いて陣痛の状態と赤ちゃんの心音の観察をしています。
- 陣痛室では付添いができます。
- スムーズなお産のために、呼吸法を取り入れてサポートします。
- 分娩室でも御家族の立会いができます。
- 出産後は分娩室で、赤ちゃんと御家族と一緒に過ごすことができます。
- 分娩台の上で記念撮影を行うことができます。
- 帝王切開の方も立ち合うことができますので、御相談ください。

＊退院後＊

- 退院後３日目にお電話で、心配事等の御相談に応じています。
- 退院後７日目頃に来院していただき、赤ちゃんの体重測定や授乳などの御相談に応じています。

＊1か月健診･乳児健診＊

- 出産１か月後にお母さんは産婦人科、赤ちゃんは小児科外来で診察を行います。
- 赤ちゃんの乳児健診や予防接種は、火・木の小児科外来で受けることができます。

お産後のお母さんの声

- ♥助産師さんが優しく手厚い看護をしてくれました。
- ♥赤ちゃんを安心して預けられるし、スタッフの皆さんはとても親切で話しやすく安心感を与えてくれるので本当に助かりました。
- ♥産婦人科や小児科の先生と助産師さんの連携がよく安心してお産に臨むことができました。

topics トピックス　防災訓練を実施しました。

今回は、大規模地震（震度5強）が発生し、被災受診者が訪れることを想定して患者搬送や、情報伝達の訓練を実施しました。災害拠点病院として、災害時に冷静な対応がとれるよう訓練を継続していきたいと思います。

模擬患者役は、今年もこまつ看護学校の生徒さんに協力していただき、ありがとうございました。

H.28
11/20
sun.

こども♪おしごとたいけん

11月20日（日）小松市民センターで「こども♪おしごとたいけん」に参加しました。

この事業の目的は、小学生を対象に商店や工場など仮想のまちを作り、こどもに就業を実体験できる機会を提供することで就労に対する興味や関心を育み、将来の地域社会を支える健やかな人材を育成することです。

当院は、「カブッキー QQセンター」という病院で働く人の仕事を紹介しました。

今回の参加は、医師（研修医）２名、看護師21名、助産師２名、理学療法士１名、作業療法士２名、言語聴覚士１名と多職種で臨みました。

おしごとたいけんの内容は、聴診器を使って呼吸音を聞いたり、手術着に着替え傷を縫う処置をする医師体験、傷の消毒、包帯処置をする看護師体験、ベビー人形で入浴前後の着替えや哺乳瓶でミルクを飲ませる助産師体験、車椅子での移送、食事の飲込みの訓練を行う理学療法士・作業療法士・言語聴覚士体験など、子供たちにたくさんの体験をしてもらいました。医師体験では手際よく傷を縫い合わせることができ、とてもきれいな創部になっていました。助産師体験では赤ちゃんを抱っこする姿は安定感があり、とても頼もしく見えました。

子どもたちの楽しそうな顔を見ながら、将来なりたい仕事を聞くと「医者」「看護師」や「薬剤師」としっかり将来の仕事を考えている子供もいました。病院で働く人の紹介は一部でしたが、参加している職員は来年のおしごとたいけんの計画を語りながら楽しく参加させていただきました。

リハビリテーション科の紹介

本院のリハビリテーション科は、整形外科・脳神経外科・内科（呼吸器、循環器、消化器、内分泌）・外科・形成外科・耳鼻科・小児科の疾患が対象となり、できるだけ早い時期から理学療法・作業療法・言語聴覚療法を実施しています。

スタッフは、理学療法士６名、作業療法士３名、言語聴覚士２名、助手１名の総勢12名で、安全性に配慮して患者さんが早期に自宅・仕事に復帰できるよう治療を実施しています。

理学療法

入院患者さんを中心に、脳卒中や骨折の方、手術後の方に対して、できるだけ早い時期から運動を実施し、息苦しさや息切れのある方へは呼吸の練習を実施しています。その他、多種多様な病気による障害に対して治療及び指導を行っています。起きる・立つ・歩くといった動作や日常生活で行う動作の再獲得は、身体的な健康のみならず、QOL（Quality Of Life：生活の質）の向上につながります。

作業療法

脳卒中の方に対して、できるだけ早い時期からの治療や、認知症・注意障害や記憶障害などの高次脳機能障害の方に対して日常生活に必要な動作や職場復帰に向けた治療・指導を行っています。さらに、腕や指の骨折や筋肉が傷ついた方に対する治療及び動作指導も行っています。

言語聴覚療法

脳卒中により話す・聞く・読む・書くなど言葉に障害がある方や、食べたり・飲み込んだりすることに障害がある方に対して機能の維持・回復のために評価・治療・指導を行っています。さらに、お子さんに対しては言葉の遅れの評価・療育や発音の練習を行っています。

くすりの正しい理解を深めよう　第2回　風邪薬について

皆さん、雪の降る季節となりました。今回は、「風邪薬」についてです。

実は「かぜ」という病名はありません。医学的には「かぜ症候群」で、ほとんどがウイルスにより起こり**自然軽快する症候群のこと**です。

治療の基本は安静・保温・栄養・水分補給で、ほとんどは自然治癒します。治療の基本に「くすり」はありません。

1. 熱が出た、すぐ熱冷ましが欲しい。

いえいえ…風邪で熱が出るのは、ウイルスと戦おうとするからです。体温が1度上がると、免疫(ウイルスと戦う力)は5倍程度になります。熱冷ましで無理やり熱を下げると、免疫が上がらず治るまでに時間がかかります。寒気は、筋肉を震えさせてでも体温を上げてウイルスと戦おうとするからです。不必要な熱冷ましは腎臓や肝臓の悪い人には、負担をかける時もあります。

2. 鼻水が出る、すぐ鼻の薬が欲しい。

いえいえ…鼻水が出るのは、ウイルスを体から出すためです。鼻水を止めるアレルギーの薬がありますが、体からウイルス等を出す働きを弱め、眠気が出るため、運転が禁止されています。

ある種のアレルギーの薬は1粒で、なんとウイスキー3杯分の眠気に相当します。また、前立腺肥大や緑内障の人には悪影響を及ぼすこともあります。

3. 咳が出る、すぐせき止め。痰が出る、すぐ痰をとる薬。

いえいえ…咳が出るのは体からばい菌やウイルスを出すためです。痰も同じです。強い咳止めは便秘などを引き起こすこともあります。

風邪をひくといろいろな症状が出て、「くすり」が欲しくなるのも分かります。しかし、どうして、その症状が出ているのか、私たち自身が良く理解して薬を飲むようにしましょう。

（薬剤師　小川　依）

ピアサポート Kataro-sa（かたろーさ）でのあれこれ

11月8日

アロマスクールの先生と一緒にハンドクリームを作りました♪
治療の副作用で、乾燥した指先も唇もツルツルしっとりになりました。

11月24日

米多感染管理認定看護師から、インフルエンザが広がらないよう注意事項を教えてもらいました。
咳をした手で、テーブルに触るとこんな感じになるのですね。

“かたろーさ”のブログが病院ホームページとリンクして閲覧できます。
土・日・祝日以外、毎日ブログを更新しています。
*ホームページ
http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/

編・集・後・記

今年も11月14日「世界糖尿病デー」に合わせ、日本全国でブルーライトアップのイベントがありました。小松市民病院でも、本館東側の壁面を青くライトアップする予定でしたが、当日ライトアップの時間に雨となり、中止となってしまいました。来年は、青く染め糖尿病予防啓発運動に参加できたらと思います。（澤田）

国民健康保険 小松市民病院
〒923-8560　石川県小松市向本折町ホ60
TEL(0761)22-7111(代)　FAX(0761)21-7155
URL　http://www.hosp.komatsu.ishikawa.jp/
E-mail　cbsomu@city.komatsu.ishikawa.jp