

ヴェーダ

V E D A (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10回 市民公開講座

テーマ

「がん予防 最新のがん治療 患者さんへのサポート」

開催日●平成28年11月26日(土) 13:30~15:50 参加者●122名

会場●こまつ芸術劇場うらら小ホール

第1部 「がんの予防」

又野消化器内科担当部長：「肝がんの予防を目的とした肝炎治療について」

村上院長：「喫煙は多くのがんの発生リスクとなる」

肝がんの原因であるB型・C型肝炎の早期発見や、肝炎ウイルスに対する抗ウイルス療法に関する説明。また、喫煙による健康被害や、禁煙の効用についての講演がありました。



第2部 「最新の肺がん治療」

田中呼吸器外科医長：「胸腔鏡を用いた肺がん手術」

米田呼吸器内科医長：「肺がんに対する最新の薬物療法」

胸腔鏡下手術の利点、欠点に関する説明や、動画を用いた腫瘍の切除方法に関すること。また、肺がんの細胞のタイプごとの抗がん剤についての講演がありました。



第3部 「和音によるお箏演奏」

和音によるお箏演奏で、聴きなじみのある曲を中心に箏のもつ心地よい響きが会場に広がり、リラックスできたとの来場者からの感想がありました。



第4部 「がん患者さんのサポート」

中澤ソーシャルワーカー：「がん患者さんに対する就労支援」

北野がん性疼痛看護認定看護師：「ピアサポート「Kataro-sa」の紹介」

がん患者さんの就労状況、がん患者就労相談の紹介や、Kataro-saの設置目的、Kataro-saを訪れた患者さんの体験談の紹介がありました。

最後に会場から、腫瘍マーカーの数値と画像の関係についての質問があり、腫瘍マーカーが病気の進行度に反映する場合もあるが、病気と連動していない場合もあること。画像検査の限界もあり、慎重に主治医と相談して頂くようにとのお答えがありました。



第2回 禁煙診療について

禁煙外来

禁煙外来はタバコをやめたい人向けに作られた専門外来です。ニコチン依存症は病気であるということが認識されるようになり、2006年4月から一定の条件を満たせば、健康保険等を使って禁煙治療を受けることができるようになりました。禁煙外来では、医師があなたの喫煙歴をきちんと把握した上で、禁煙補助薬の処方、治療の経過を見守ってくれます。禁煙中の症状（離脱症状）が起こっても、診察で相談できるので、うまく続けていくことができます。看護師も一緒にフォローさせていただきます。

禁煙後のメリット

タバコをやめたその日から、私達の体は一生懸命回復しようとしています。タバコで起きる病気のリスクは、禁煙で取り戻すことができます。禁煙に遅すぎるといことはありません。

- 20分 …………… 血圧は正常近くまで下降し、脈拍も正常付近に復帰する。
- 8時間 …………… 血液中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、血液中の酸素分圧が正常になり、運動能力が改善する。
- 24時間 …………… 心臓発作の確率が下がる。
- 48時間 …………… においと味の感覚が復活し始める。
- 72時間 …………… 気管支の収縮が取れて、呼吸が楽になる。肺活量が増加し始める。
- 2～3週間 …………… 体の循環機能が改善。歩行が楽になり、肺活量が30%回復する。
- 1～9ヶ月 …………… 咳、息切れ、疲れやすさが改善する。
- 5年 …………… 肺がんになる確率が半分に減る。
- 10年 …………… 前がん状態の細胞が修復される。口腔や咽頭、食道、膀胱、腎、すい臓など、がんになる確率が減少する。
金銭面でのメリットもあり。

禁煙治療の概要について

① 治療の内容は？（診察は完全予約制です。）

期間：12週間（3ヶ月）計5回

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療の要件の確認
初回診察	診察
再診①（2週間後）	呼気一酸化炭素濃度の測定
再診②（4週間後）	禁煙実行/継続に向けてのアドバイス
再診③（8週間後）	禁煙補助薬の処方
再診④（12週間後）	

② 費用は？ ご負担の割合によりまして、異なります。

下記は、**3割**の場合の例です。

種類	ニコチンパッチ(8週間)		チャンピックス(12週間)	
	費用 (実費)	自己負担額 (3割)	費用 (実費)	自己負担額 (3割)
3ヶ月間 おおよその 金額	約 37,000円	約 11,000円	約 57,000円	約 17,000円

※禁煙補助薬を標準的な用法・用量で使用と仮定

③ 禁煙補助薬のメリットおよび副作用

	ニコチンパッチ	チャンピックス
メリット	目立たない 使用法が簡単(貼り薬)	ニコチンを含まない 使用法が簡単(飲み薬)
副作用	皮膚の発赤 かゆみなど	吐き気 頭痛・便秘など

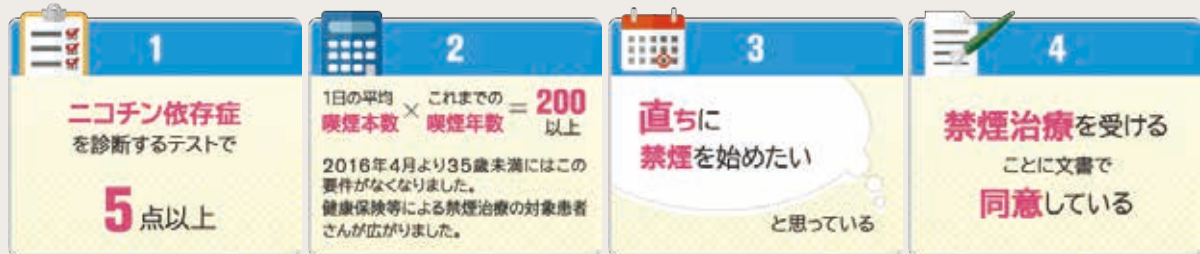
※副作用については、医師に相談下さい。
※要件を満たさない場合及び再チャレンジの方は、前回のチャレンジから1年間は、保険適用になりません。



「やめよう」
というお気持ちが
大切です♪



— 禁煙治療を受けるための要件 — 以下の4点です。



ニコチン依存度テスト(スクリーニングテスト)

質 問 内 容	はい (1点)	いいえ (0点)
① 自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。		
② 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
③ 禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
④ 禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、憂鬱、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重の増加)		
⑤ 上記④でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
⑥ 重い病気にかかった時に、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
⑦ タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑧ タバコのために自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
⑨ 自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
⑩ タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。		
合 計		

詳しくは、小松市民病院地域医療連携室におたずねください。☎0761(22)7111(代)

(注)年齢等により、禁煙治療をお受けできない場合があります。ご了承ください。

小松市禁煙外来治療費助成金のお知らせ

小松市では保険適用となる禁煙外来治療を終えた方を対象に治療費の一部助成を実施しています。

◆対象者(以下の全ての条件を満たす方)

- ・20歳以上の小松市民の方
- ・禁煙外来を実施している医療機関で治療を終えた方

◆助成額

自己負担(保険適用分)の2分の1 ※上限1万円
 ※申請は1人1回のみ ※市外医療機関も助成対象
 ※禁煙治療終了日から1年以内に申請したものに限り

◆申請方法

- 〈必要なもの〉
- ・認印
 - ・健康保険証
 - ・小松市禁煙外来治療費助成金交付申請書
 - ・医療機関発行の領収書・明細書
 - ・禁煙外来治療が終了したことがわかるもの
 - ・助成金振込先の通帳又は口座のわかるもの

◆申請先 小松市役所保険年金課 ☎0761(24)8058

当院での「排尿ケア」の取り組み

日本は超高齢社会を迎え、医療の進歩でいろいろな疾患を抱えながらも長寿を全うされる人が急速に増加しています。そのため最近では生活の質が重要視される時代となっています。病気を治すことも重要ですが、それと並んで完治できない病気でもいかに上手に生活の質を維持しつつ、うまく付き合っていくかが大切になっています。

人間にとって排泄は重要かつ基本的な機能で、この排泄に関するケアの必要度は以前にも増して高まっています。当院においては、患者さんの排泄に関する生活の質を高めたいという思いから排尿ケアチームを立ち上げ、2016年7月より入院患者さんを対象に活動しています。

では、その活動内容をご紹介します。

いろいろな病態に関連して生じる排尿に関係する症状のうち、おしっこが普通に出せない(排尿困難)、おしっこが漏れる(尿失禁)という患者さんに対して、排尿ケアチームが患者さんの病床までお邪魔して(ラウンド)、話し合っ、より良い方策を考えながら、患者さんの支援を行います。

当院の排尿ケアチームは泌尿器科医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、所定の研修を修了した看護師、病棟看護師、理学療法士、薬剤師で構成されており、様々な視点から排泄の自立に向けた支援ができるよう取り組んでいます。

排尿ケアチームで話し合った方策をもとに排尿指導、生活指導、排尿に関する動作訓練、薬物療法など排尿自立に向けたケアを実践しています。また排尿ケアに必要な用品等を適切に選択し、使用していただく体制の整備にも努めています。

現在、排尿ケアラウンドは毎週水曜日の午後4時から行っています。



排尿ラウンドの実際



排尿ケアチームのメンバー

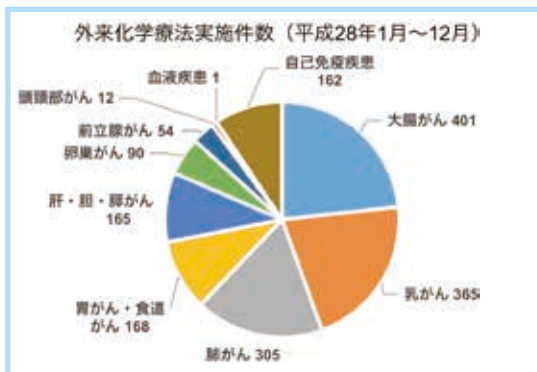


外来化学療法室の紹介

1. 外来化学療法とは？

がんの治療法は、手術療法、放射線療法、化学療法さらにこれらを組み合わせた集学的治療法に分類されます。この中の一つの化学療法は、一般的に抗がん剤治療として知られています。この抗がん剤治療を、患者さんが日常生活・社会生活を送りながら通院で行う治療が外来化学療法です。外来化学療法室は抗がん剤治療を専門に行い患者さんをサポートしていくための治療室です。

2. 当院の外来化学療法室について



当院で行われている化学療法の主ながんの種類は、大腸がん、乳がん、肺がん、胃がん、食道がん、膵臓がん、卵巣がん、前立腺がんなどです。また、クローン病やリウマチなどの自己免疫疾患の方の治療も行っています。

外来化学療法室は、ベッド3台、リクライニングチェア11台を配置しています。

担当科主治医制で治療を実施しており、専従看護師2名と看護補助者1名が勤務しています。

ご家族の方も一緒に入室でき、治療の間はテレビを見たり本を読んだりリラックスして過ごしていただけます。治療時間は病気によって異なり、45分～7時間です。



3. 治療の副作用や生活について

化学療法は、吐き気やだるさなどの様々な副作用が出現するため、副作用対策が必要になります。外来治療を継続していくために、看護師は患者さんからお話を聞き、生活で何に気をつけなければならないか、どんなときに薬を飲むのか、どんなときに病院への連絡が必要なのか、患者さんが適切な対処ができるように指導しています。

また、治療で生じる外見の変化(脱毛や皮膚の変色)などについての情報提供も行っています。治療費や働けない間のお金の問題など生活に直結する問題については、医療ソーシャルワーカーと連携し、患者さんが療養生活を少しでも安心して送ることができるように支援しています。



くすりの正しい理解を深めよう

第3回 正しく理解しようセルフメディケーション税制

2017年1月よりセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が始まりました。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」という意味で、自身の生活の質を改善し、医療費の適正化を図ることがこの制度の目的です。これまで医療費控除は、1年間に支払った医療費等の合計が10万円を超えた場合にしか受けることが出来なかったのですが、OTC医薬品を1年間に12,000円以上購入した場合も控除の対象になりました。OTC医薬品とは「OverTheCounter（オーバー・ザ・カウンター）」の略で、お医者さんから処方箋でお薬を出してもらうのではなく、対面販売、すなわち薬局で直接薬を買うことです。税制の対象になるためには次の3つに該当する必要があります。①所得税・住民税を納めている。②次のいずれかを行っており、自身で健康管理に努めている。（メタボ検診、がん検診、予防接種、健康診査、定期健康診断）③一世帯当たりで、1年間に対象となるOTC薬を12,000円以上購入する。

さて、今回はこのセルフメディケーション税制を利用する上での注意点を薬剤師の視点からお話ししましょう。

①薬局で売っているどんな薬が対象なの？

⇒薬局で販売している全てのお薬が対象になるという訳ではなく、厚生労働省のホームページに記載のある1,500種類程度が対象です。ビタミン剤・かぜ薬・頭痛薬・目薬・鼻炎の薬・胃薬・お腹の薬・湿布・禁煙補助剤などなど、種類は豊富であり、薬のパッケージに次のマークが掲載されているのが目印です。



②商品を買う前に、商品の裏を見よう！

⇒薬局で販売している薬だからといって、誰でも使っているわけではありません。シリーズ1回目でもお話ししましたが、薬（くすり）はリスクの裏返し。正しく使う必要があります。肝臓や腎臓が悪い人、心臓に病気のある人、子供など、本当に使った方がいいのか考える必要があります。細かい字ですが、薬の箱の裏を読むようにしましょう。

③どんな副作用があるかも確認しよう！

⇒副作用の無い薬はありません。どんなことが起こりやすいのか、薬を買ったら中に入っている説明書は必ず読みましょう。

④家族内で一緒に使う場合は、使った方がいいのか、飲む量は間違っていないか確認しよう！

⇒子供が使う場合は量が違う場合があります。病気のあるおじいちゃん・おばあちゃんに使った方がいいのかも、よく説明書を読んでからにしましょう。セルフメディケーション税制は個人ではなく、世帯が対象なのでこのような場面は起こりうると思います。

⑤お医者さんからもらっているお薬がある場合はお薬手帳を持っていこう！

⇒薬局で売っているお薬も飲み合わせに注意が必要なものがあります。もともと医療機関からお薬をもらっている人は飲み合わせをみてもらいましょう。

⑥時には薬剤師・医師・登録販売者に相談しよう！

⇒かかりつけのお医者さんは忙しそうで、相談しにくいかもしれません。しかし、何か病気を持っている場合は、市販薬を使うことで予期せぬことが起こるかもしれません。できればかかりつけのお医者さんにも相談しましょう。また、薬局には薬剤師さんがいますので、①～⑤の内容に関しては薬剤師さんに相談してみましょう。お薬手帳を持っている人や、持病のある人は必ず相談して選びましょう。相談することにお金は発生しません。

⑦長期間ほったらかしにしないように！

⇒薬にも賞味期限があります。特に薬局から購入したお薬は、箱から出すとなんの薬かわからなくなることが多いです。古い薬やわからなくなった薬は思い切って捨てましょう。

⑧薬局に通うことでセルフメディケーションしよう！

⇒昔の薬局と異なり、今では血圧や血糖までも薬局で測れるようになりました。日用品も売っていますが、ぜひ自分の健康管理に役立てましょう。

病気を予防し、健康を維持・増進することが大切です。病気になる前に出来ることはたくさんあるはず。地域一体となって健康管理に努めていきましょう。

（薬剤師 小川 依）



がんサロン ピアサポート かたろーさ Kataro-sa

ある日の昼下がり

呼吸器内科 加瀬医師によるバイオリンコンサートが開かれました。

3歳の頃から、習い続けているという神童

オープニングは、情熱大陸
優しい音色が、心に染みわたっていきました。

たくさんの患者さんたちと廊下で立ち見？立ち聞き？する職員たち
みなさん、加瀬先生の音色に釘付けでした。

演奏後のひととき、加瀬先生は、かたろーさで過ごされました。
外来で主治医と話すと言ってもほんのわずかな時間です。
かたろーさで、信頼できる主治医と話せると、
患者さんは、身も心も元気をもらおうと思います。

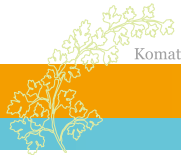
医師の力って不思議です。

数年来の受け持ち患者さんのリクエストに応じて
弾きなれない“真田丸”に挑戦してくださいました。

ジーンときます。

(Kataro-saのブログより抜粋)





当院の彦野管理栄養士による減塩食についての講座で理解を深めました。

フードモデル



質問形式の問いかけで食生活見直しのきっかけになりました。

H29.1/20(金)

栗津診療所

第4回

地域の皆さんとのつどい

を開催しました

地域の皆さんの作品の一部です。たくさんの出品ありがとうございました。

鉛筆画



日本画

司会者の軽妙なトークで盛り上がりました。



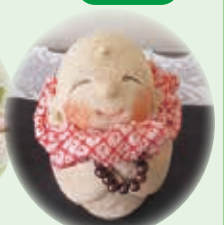
音夢の会の皆さんによるフルーツとキーボードの演奏で懐かしいおなじみの歌を合唱しました。



押し花



押し絵



紙粘土細工

編・集・後・記

Kataro-saでのバイオリンを聴きながら、音楽っていいな、趣味で楽器ができるのは素晴らしいなあと思いました。「趣味を持つこと」の効果として、心が前向きになり、意欲が向上する・偏った脳のバランスを整える・ストレスの解消に役立つ・物忘れ予防に効果がある・周囲の人に認められる・より深い人間関係が築ける・新しい個性や才能を発見するなどたくさんの効果が挙げられています。

また、仕事以外の人との繋がりができたり、違う自分を表現できたりと人としての幅が広がりますね。

私も随分ご無沙汰の陶芸教室に行ってみようと思いました。新しい作品を作って気分も新たにしたいです。(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