

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



予防先進都市の実現に向けて

国民健康保険 小松市民病院
院長 村上 眞也

若葉萌える季節から、太陽の陽射しが眩しい季節となってまいりました。4月に入職した職員も少しずつ病院に慣れ、はつらつと仕事をしている姿をみると微笑ましく思います。

ところで日本では急速に少子高齢化が進んでおり、当院でも受診・入院患者さんの高齢者割合が増え、少子超高齢化、多死社会という2025年問題を感じるようになってきました。医療・介護ニーズは多様化・複雑化しており、皆様のニーズに応え、健康な社会をつくるために、「地域包括ケアシステム」では地域の医療機関、介護・福祉施設が連携し、医療機関に入院し受療していた人々の多くが、これからは住み慣れた地域において受療しつつ療養するようになります。健康の維持・増進、疾病の予防から始まり、疾病・障害を抱えながらの療養生活の継続、そして人生を全うするまでを、地域で支えるということです。

当院は南加賀医療圏における急性期医療の中核病院であり、救急医療、がん医療、生活習慣病を中心とした医療の推進を基本方針の一つとしていますが、地域の医療機関、介護・福祉施設との連携を一層強化し、「地域完結型医療」及び「地域包括ケアシステム」の中心的な役割を担っていかなければなりません。そのために退院支援強化を新たな目標としました。ご高齢の患者さんは入院が長期化すると、逆に自立が困難となることもあります。入院早期から医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、リハビリスタッフ、栄養士、ソーシャルワーカーの多職種が関わり、患者さんの早期回復を目指します。

また、超高齢社会においては健康寿命の延伸が重要であり、小松市予防先進部の一部署として、高血圧、虚血性心疾患、慢性腎臓病対策や認知症早期診断により予防先進都市の実現に努める所存です。

平成29年7月

第3回 受動喫煙について

喫煙についての連載もいよいよ最終回となりました。今回のテーマは「受動喫煙」についてです。喫煙が健康に及ぼす重大な影響の一つに「受動喫煙」があります。喫煙者が直接吸い込む主流煙よりも、吸っていない時に立ちのぼる副流煙の方が有害物質が多く含まれています。そこで、今回は日本における受動喫煙対策や受動喫煙の健康被害についてご紹介します。

国としての受動喫煙対策

残念ながら、日本の制度は諸外国に比べ遅れているのが現状です。そのような現状を変えるべく、2020年の東京五輪・パラリンピックに向け、厚生労働省が2017年3月に「受動喫煙対策強化について（基本的な考え方の案）」を公表しました。

受動喫煙の防止が2003年に健康増進法の「努力義務」とされてから10年以上経過したが、飲食店や職場等での受動喫煙は依然として多く、「努力義務」としての取組みでは限界であり、国民の8割を超える非喫煙者を受動喫煙による健康被害から守るため、多数の者が利用する施設等の一定の場所での喫煙の禁止と、管理権原者への喫煙禁止場所の位置の掲示等を義務づける。

としています。同省は今後、与党内の調整を経てラグビーワールドカップが開催される2019年9月までに施行を目指す方針です。

●施設類型ごとの取り扱い (2017年3月厚生労働省「受動喫煙対策強化について（基本的な考え方の案）」より)

小中高・医療施設	敷地内禁煙	
大学・運動施設・官公庁	屋内禁煙(喫煙専用室設置も不可)	
劇場等のサービス業施設・事務所(職場)	屋内禁煙(喫煙専用室設置可)	
ホテル・旅館(客室を除く)	屋内禁煙(喫煙専用室設置可)	
飲食店	食堂・ラーメン店・居酒屋等	屋内禁煙(喫煙専用室設置可)(30㎡超)
	バー・スナック等	禁煙専用室が無くても喫煙可(注1)(30㎡以下)
バス・タクシー・航空機	車内禁煙(喫煙専用室設置も不可)	
鉄道・船舶	車内禁煙(喫煙専用室設置可)	

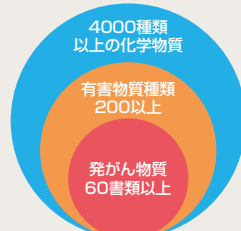
【注1】小規模(30㎡以下)のバー、スナック等(主に酒類を提供するものに限る)が該当。いわゆる居酒屋や、主に主食を提供する飲食店(食堂・ラーメン店等)は含まない。また、店内で喫煙を認める場合には、受動喫煙が生じうる旨の掲示と換気等の措置を義務付ける。

たばこの煙に含まれる物質

たばこの煙について

たばこの煙には
喫煙時に口腔内に達する
主流煙
これが吐き出された
呼出煙
点火部から立ち上る
副流煙

があり、本人が吸い込む
主流煙より周りの人が吸
う副流煙のほうが有害物
質を多く含んでいます。



たばこの煙には発がん性物質が60種類以上も含まれていると言われています。

副流煙に含まれる有害物質 (主流煙に比べ何倍多いか)

一酸化炭素	……4.7倍	アンモニア	……46倍
ニコチン	……2.8倍	ニトロソアミン	……52倍
タール	……3.4倍	カドミウム	……3.6倍

たばこの煙に含まれる有害物質

一酸化炭素

血液中のヘモグロビンと結びついて酸素の運搬を妨げ体を酸素不足にします。空気清浄機では除去できません。

ニコチン

依存性があり、たばこがなかなかやめられない原因になっています。末梢血管の収縮、心拍数の増加、血圧の上昇、胃液の分泌促進、悪玉コレステロールの増加などを起こす。

タール

たばこの、やにの原因でベンゾピレンなどの発がん性物質を多く含みます。



責任取れますか？ 受動喫煙による他人への悪影響

「がん」だけじゃない！生活習慣病や、子供の虫歯、不妊、アトピー、命までも…

●がん

- 肺がんは約1.3倍増加¹⁾
- 肺がんを含む10種類のがんと因果関係あり²⁾

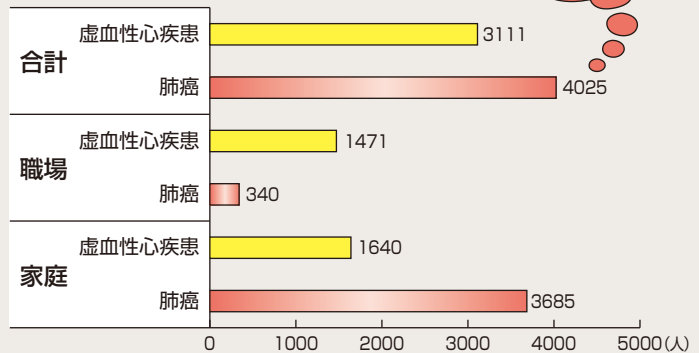
●生活習慣病

- 心筋梗塞、脳卒中、2型糖尿病、及び慢性の肺疾患と因果関係あり²⁾

●その他の病気

- 子供の虫歯³⁾
受動喫煙の子供の虫歯は2.1倍増加
受動喫煙が無くても喫煙者が家族にいれば、子供の虫歯は約1.5倍増加
- 不妊：18%増加⁴⁾
- アトピー性皮膚炎：約1.2倍増加⁵⁾

日本人女性の受動喫煙による死亡数



アメリカの
4倍多い!

第57巻第13号「厚生指標」2010年11月

1) Hori M, et al. Jpn J Clin Oncol. 2016 2) 「喫煙の健康影響に関する検討会報告書（たばこ白書）案」

3) Tanaka S, et al. BMJ. 2015;351 4) Hyland A, et al. Tob Control. 2015 5) Kantor R, et al. J Am Acad Dermatol. 2016

知っていますか？「サードHANDSモーク」

●サードHANDSモーク（三次喫煙）とは？

たばこを消した後の残留物から有害物質を吸入することです。たばこの煙とは違い、目に見えることはなく、たばこを吸い終わった喫煙者の呼気・髪の毛・衣類・吸っていた部屋のカーテンやソファなど、たばこの臭いのするところにはほぼ必ず潜んでいます。残存期間は長く、数か月間は消えずに存在し、また、喫煙後およそ45分間は肺からたばこの煙を吐き出していると言われていいます。



●サードHANDSモークの影響を少なくするためには？

一番はご自身や周りの方のためにも禁煙に向けて取り組み、どのような影響を与えるのかを考えてみるのが重要です。サードHANDSモークが存在している所は、直接接触する機会が多いです。とくに赤ちゃんから幼児の子ども達は、床をはいはいしたり、壁を触って伝い歩きをしたり、いろいろなものを口に入れたりするので最も悪影響を受けやすいことが考えられます。対策としては影響を少なくするため、換気の徹底や、こまめな掃除（拭き掃除も取り入れる）、洗濯などがあります。



〈最後に〉

今回3回に渡ってたばこと病気の関係についてご紹介してきました。第1回は「たばこによる健康被害について」、第2回は「禁煙外来について」、今回は「受動喫煙について」。これらのことを通して、たばこの付き合い方を見直すきっかけになっていただければと思います。2020年東京五輪・パラリンピックに向けて、全面禁煙が謳われる中、まずは家族とたばこについて話してみませんか？

新任医師紹介

① 専門分野・得意分野 ② 資格(認定・指導医・専門医) ③ 趣味・その他 ④ 市民の皆さまに一言

泌尿器科



北川 育秀 先生

- ① 泌尿器科一般、泌尿器腫瘍、女性泌尿器科 腹腔鏡手術
- ② 日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医・指導医
日本泌尿器内視鏡学会 腹腔鏡手術技術認定医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本化学療法学会 抗菌化学療法認定医
- ④ 泌尿器科腫瘍疾患と女性泌尿器科疾患の診療を得意にしています。小松市の皆さまの健康増進について力になれるよう努力します。

緩和ケア科



北川 潤 先生

- ① 緩和ケア 漢方診療 麻酔全般
- ② 日本麻酔科学会 麻酔科専門医
- ③ 自給自足
- ④ 緩和ケア医として小松市民病院で働かせていただいております。他の職種と連携しながら、患者さんに寄り添った医療を行える様に頑張っていこうと思っております。よろしく申し上げます。

消化器内科



林 宣明 先生

- ① 内科・消化器
- ② 日本内科学会 総合内科専門医
日本肝臓学会 認定肝臓専門医
日本消化器学会 認定消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会 消化器内視鏡指導医
- ③ 読書
- ④ 早く慣れて、お役に立てるようがんばります。

腎臓内科



北田 欽也 先生

- ① 内科・腎臓、膠原病
- ③ 自転車、スポーツ観戦
- ④ 皆さまとしっかり向きあい、一人一人に合った医療が提供できるよう努力してまいります。皆さまが健康寿命を延ばし、生き生きと活動できますように微力ながらお手伝いできれば幸いです。

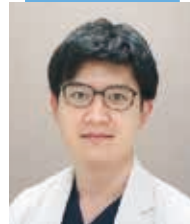
精神科



北山 昌平 先生

- ① 精神科一般
- ③ 音楽鑑賞
- ④ 小松市で勤務するのは初めてになります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

呼吸器内科



谷村 航太 先生

- ① 内科・呼吸器
- ② 日本内科学会 認定内科医
- ③ スポーツ観戦、サイクリング
- ④ 長引く咳や息切れなどでお悩みの方ご相談ください。

麻酔科



飯田 圭輔 先生

- ① 麻酔科
- ③ ゴルフ、バスケットボール
- ④ 今年4月から小松市民病院で麻酔科医として働かせていただいている飯田です。主に手術室で働いているので、関わる機会が手術を受ける人に限られていますが、もし手術を受けることになりましたら、安心してお任せください。これからよろしくお願い致します。

外科



山岸 豊 先生

- ① 外科
- ③ 音楽鑑賞、サッカー観戦
- ④ より良い医療を提供できるよう日々精進しています。



H.29
4/21 fri.

第8回医科歯科合同勉強会が開催される

4月21日金曜日、18時00分より小松市民病院南館にて地域で開業しておられる医師、歯科医師の方々や当院の医師、歯科医師、看護師、衛生士、放射線技師、検査技師などががん治療に携わるコメディカルを対象に年に1回開催しています「口腔がんの勉強会（医療関係者公開講座）」に約50名の有志の方の参加がありました。

「同一部位への繰り返し放射線治療 —適応の選択とサイバーナイフでの経験— 富山サイバーナイフセンター長 水野英一先生の2回目の講演となります。

1回目の、「放射線治療機器の種類と特徴について」（北陸三県のリニアック、IMRT、陽子線、サイバーナイフ等）の講演が好評でしたので、再度ご講演いただきました。

今回は、「抗がん剤治療から再度抗がん剤治療」「手術療法から再度手術療法」などの一般的な概念に比べて「放射線治療から再度放射線治療」という困難な治療法が、現在ではどこまで可能なのかをテーマにお話しいただきました。

再照射の基本的な概念から何が問題なのかを示していただきました。また症例検討では、脳腫瘍、頸部腫瘍、頬部腫瘍、腹部腫瘍等、人体の区域別に特徴的なリスクや安全にサイバーナイフを実施した結果、QOLを下げることなく延命を図ることができた貴重な症例を供覧していただきました。

講演後は短い時間でしたが活発な質疑応答がありこのテーマの重要性が共有されました。

これからも更なる病病連携を計り地域の皆様に質の高い医療を提供することを目指してまいります。

この会を支えていただいております開業医の皆様や院内のスタッフの皆さんに感謝申し上げます。
(記 歯科口腔外科 田中眞也)



認定看護師からのミニトピックス

がん患者さんの爪のケア

- ◆化学療法(抗がん剤治療)では、爪の変色・変形、爪がもろくなるなどの症状が出現することがあります。爪の変色は目につきやすく、外出や対人関係などに影響を及ぼすとの報告があります。
- ◆今回は、爪の変色のカモフラージュ方法を紹介します。



どうやって隠すの？

爪の変色やもろさが気になるときは、マニキュアでカバーできます。

- マニキュアや除光液は、一般的に市販されている製品で問題ありません。(レンガ色のような暗めの赤茶色が黒ずみをカバーしやすいと言われています)
- 毎日1度ずつトップコートを重ね塗りするとはがれにくくなります。
- 週に1回は落として、新しく塗り直しましょう。マニキュアを落とした後は、ハンドクリームやネイルオイルなどで保湿をしましょう。

ネイルチップやネイルシールの使用もお勧めです。(ネイルチップとは、あらかじめ爪型に成型された樹脂の義爪で、透明・乳白色で自分の爪に装着後、マニキュアを塗布できます。色やデザインが施されているものもあります。)



※ジェルネイルは、塗布時、除去時の爪への負担、カビや感染の可能性があるため推奨していません。



がん化学療法看護 認定看護師 城座 圭子・松本 真樹

緩和ケアについて

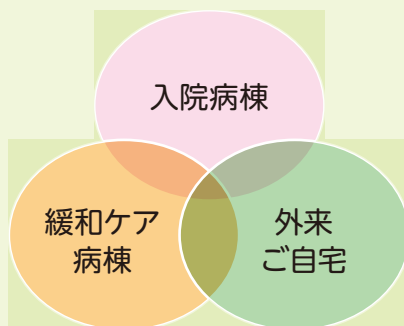
昨年、緩和ケア認定看護師になりました **木戸口勝巳** です。

小松市民病院の緩和ケアは、昨年春に退任された川浦前院長の尽力で広がり、現在の村上院長に受け継がれました。加えて今年新たに、待望の緩和ケア科専任の北川 潤医師が着任しました。また、緩和ケア病棟も、来年には開設10周年を迎えようとしています。

緩和ケアとは、病気の時期に関わらず、病気に伴う心と体の痛みを和らげることです。小松市民病院が今まで以上に、「緩和ケアが当たり前になるように」「どこでも緩和ケアが受けられるように」頑張ります。

緩和ケアについて知りたい方、緩和ケアを受けたい方は、主治医や看護師、当院のがん相談支援センターにお声掛けください。

緩和ケアはどこでも受けられます



小松市民病院の緩和ケアチーム



緩和ケア認定看護師 木戸口勝巳



Kataro-sa での出来事を記したエッセーを紹介いたします。

このエッセーは、日本看護協会主催の第7回「忘れられない看護エピソード」で優秀賞を受賞しました。

がんサロンのパイオニア

「ワシは子どもの時から、5段階の通知簿で、2か3しかもらったことなかったのに、病院に来て初めてステージ4という数字をもらった。ついでに、先生は、あと6ヶ月ですと母ちゃんに言うたらしいけど、ワシは先生の期待に添えなくて申し訳ない。3年目を迎えてしても先生に謝っとる。裏切ってすんませんって。」と笑う男性のYさん、63歳。とても明るく豪快に話された。それを聞いた33歳のSさんの暗い表情が、パッと明るくなった。抗がん剤の治療中で、気持ちがとても沈んでいる時だった。「手術できるだけいってことやぞ!通知簿4になったら、そう簡単に医者はメスを持たなくなるんやぞ。」とSさんに話すYさん。ちょっとハスキーな声で穏やかな口調は優しい。この日を境に、Yさんと若いママの信頼関係が育まれていった。

壮絶な治療の末、突然の肺炎を併発して、昨年3月にYさんは永眠された。がんサロンでどれだけの方々が、Yさんに励まされたことだろう。「こういう場所は、絶対大切や。病室でカーテンを閉め切っておとなしくしてるよりも、ここに来ていろんな人と話したり、笑ったりするほうが、絶対元気になれる。もっともっと、みんなこういう場所に来るべきや。」といつもサロンの人たちを勇気づけていた。

NHKの取材の話があった時も、「いわゆる個人情報というものを伏せる必要は全くない。」と言い、事実に基づいて堂々と取材を受け、全国に放映された。

Yさんの家は、石川県の能登半島。病院のある場所から車で約3時間かかる。お葬式の日、私は、Sさん夫妻とNHKのディレクターに出逢った。Yさんの奥様にお香典を渡そうとしたSさんの手を握り、奥様はしみじみおっしゃった。「これを受け取ったら、お父さんに叱られるわ。『わしの大事な仲間や。いらん。』って。」Sさんは、ボロボロと泣いた。

今、がんサロンにYさんの写真を飾っている。Yさんは、いつも見守ってくださっている。

がんサロン ピアサポート

かたろーさ
Kataro-sa

がん性疼痛看護 認定看護師 北野 真実

topics
トピック

小松市民病院のユニフォームが新しくなりました。

小松市民病院の医療職は、ユニフォームを一部変更しました。

今回のユニフォームは、機能的で動きやすいデザインのものを選びました。左袖口には「Komatsu Municipal Hospital」と印字されており、小松市民病院職員である事を明示しています。

ユニフォームの色は、看護師はバーガンディ、看護補助者はターコイズ、技師はロイヤルブルーです。病院建物、内装はほとんどが清潔感を意識した白からクリーム色に統一されており、鮮やかな色のユニフォームは、遠くに離れていてもすぐに見つけることができます。

ユニフォームが替わっても、病院の理念・基本方針に変更はありません。ますますチーム医療で頑張ります。今後ともよろしくお願ひします。



栄養だより

春の小松食材の日

当院では毎月小松で獲れた食材を使用した小松食材の日を設け、地産地消に力を入れています。

春は地元の筍を使い、筍ごはん、若竹汁を作りました。患者様からはおもしろかったと多くの声をいただいています。これからも旬の地元食材を取り入れたお食事を提供してまいります。



《筍ごはん》

材料 (1人分)	米	90g
	たけのこ	30g
	うすあげ	5g
	出し汁	100cc
	みりん	2cc
	酒	1cc
	淡口醤油	4cc
木の芽	0.50g	

- ①筍は茹でて、短冊切りにする。
- ②うす揚げは、油抜きをし、短冊切りにする。
- ③洗米し出し汁につけておいた米を炊く直前にみりん、酒、淡口醤油を入れて味付けし、①②を入れて炊く。
- ④炊き上がった茶わんに盛り付けし、木の芽を飾る。

ハイカロッチ入りました!!!



低栄養・褥瘡改善の栄養補助食品として、少量(大さじ1杯)で、100kcal摂れるハイカロッチが採用になりました。栄養給食科では、NST(栄養サポートチーム)・褥瘡チームで効率的な栄養補助食品を随時提案し、活用しています。味はヨーグルト味で食欲不振の方にも食べやすく、好評です。今後も患者さんの1日も早い回復に努めてまいります。

編・集・後・記

紫外線対策が必要な季節になってきました。曇っているから大丈夫と、お化粧をしないで外出などしているとそれが、つもり積もって、シミやシワの原因になります。外出の際は日焼け止めクリーム、日傘や帽子を被り紫外線から肌を守りましょう。
(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