

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

小松市民病院健康フェスタ2018

小松市民病院では、10月28日(日)9時～12時30分、自分の体をもっと知ろう～元気でHAPPYな生活を続けるために～をテーマとして、「小松市民病院健康フェスタ2018」を開催しました。

自分の体をもっと知ろう
～元気でHAPPYな生活を
続けるために～

参加無料

とき 平成30年
10月28日(日)
9:00～12:30

ところ 小松市民病院
1階総合受付前、南館4階

測定コーナー (整理券と表記してあるイベントは整理券が必要です)

| | | |
|-----------------------|------------------------|----------------------|
| 整理券 HbA1c 先着 60名 | 整理券 頸動脈エコー測定 先着 50名 | 整理券 内臓脂肪測定 先着 40名 |
| 整理券 肺年齢チェック 先着 25名 | 整理券 血管機能チェック 先着 50名 | 整理券 骨密度測定 先着 50名 |

味覚チェック ※整理券は不要です
肌年齢チェック ※整理券は不要です

医師・薬剤師による無料相談・アドバイス
生活習慣病、認知症、たばこ対策・尿漏れ・小児科
お悩みの相談もできます
測定結果説明・健診結果の相談もできます
健診結果をご持参ください!!

展示・啓発コーナー
肺がん検診の啓発
たばこの害のパネルの展示
喫煙による病気モデルの展示
MRIヘッドコイル展示

看護師健康コーナー
整理券 足チェック 20名
整理券 足マッサージ体験 20名
整理券 正しい靴の選び方 24名
整理券 口腔内チェック 30名
嚥下マッサージ
口の中の手入れ方法

栄養コーナー
従来のお菓子と
減塩のお菓子の食べ比べ
減塩カレーの試食

健康体操コーナー
心の健康体操
骨盤底筋体操 失禁予防体操
乳がんセルフチェック
腎臓病危険度チェック

感染予防隊
正しい知識で自分を守る♪
蛍光塗料で疑似体験
バイキんかるた大会
海外旅行者必見!
世界まる見え感染症

ほっこりカフェ「ゆめ」 無料
どなたでも
ご自由にご利用
できます。

キッズコーナー
臓器釣り
スタンプラリー
缶バッジ作り
ぬり絵 脳トレクイズ

体験コーナー
COPD疑似体験
フットポンプ体験
あったか体験
認知症VR体験

カブッキーポイント対象事業
消防シミュレーション訓練もあるよ

お問合せ先：小松市民病院 総務課 ☎(0761) 22-7111



血管機能チェック



肺年齢チェック



療養指導士説明

「これからも、皆さんへ予防の大切さをお伝えします!!」

当院ではこれまで、市民病院予防対策プロジェクトとして「たばこ対策、糖尿病・高血圧、認知症」の3部会を立ち上げ、市民の皆さんに健康や予防の大切さを啓発する活動として、出前講座や広報による啓蒙活動を行ってきました。本フェスタは、より多くの方々に予防の重要性を知っていただくためこの3部会が中心となって企画・運営しており、今年が2回目の開催となります。

南館4階の3部会が設置した「たばこ対策ブース」、「生活習慣病予防ブース」、「認知症予防ブース」では、「血管機能チェック」、「肺年齢チェック」、「頸動脈エコー測定」、「内臓脂肪測定」などの測定が行われ、「ほっこりカフェ“ゆめ”」では、簡単な飲み物の提供や減塩カレー・減塩お菓子の試食をしながら休憩する人、「VR体験」で認知症を体験する人もみられ、また療養指導士による血糖やHbA1Cの検査説明を受ける人や医師の無料相談コーナーで相談する人も多くおられました。

本館1階では、看護師が中心となり「骨密度測定コーナー」、「足チェック」、「足マッサージ」、「口腔内チェック」などの健康コーナー、「心の健康体操」、「失禁予防体操」、「乳がんセルフチェック」などの体操コーナー、「蛍光塗料による手の汚染擬似体験」や「バイキンかるた大会」など感染予防を啓発するための色々なコーナーが催されました。

その他にも、小松市消防本部による「消防シミュレーション訓練」、缶バッジ作りや塗り絵など、子供も楽しめるキッズコーナーなども設けられ、当日は、約350人と大変多くの来場者で賑わいました。



足マッサージ



バイキンかるた



医師の相談

平成30年度 緩和医療懇話会のご案内

と き：平成31年3月14日(木) 19:00～20:30

ところ：国民健康保険 小松市民病院 南館4階研修室

国立がん研究センター中央病院 精神腫瘍科 科長 清水 研 先生の講演があります。



『予防先進都市』を目指した健康推進プロジェクトへ参加

小松市では、「予防先進都市」を目指して、地域ぐるみで健康づくりに取り組んでいます。今年度は、健診データの分析に基づいて、地域毎の健康の特徴に合わせた講話や座談会を行い、参加者の方々が健康づくりの目標「マイけんこう宣言」を立て、この目標達成を目指した取り組み「健康推進プロジェクト」に、当院の糖尿病・高血圧部会も参加しました。

平成30年10月10日は、金野地区(大野町集会所)にて、糖尿病や身体の仕組みの正しい知識を知っていただくため、健康推進プロジェクト「糖編」が開催されました。

まず、いきいき健康課から「わがまち健康見える化データ」の講話、次に当院内科の高橋医師が「すい臓をいたわる～大事に使おうインスリン～」と題した講話をしました。インスリンを上手なタイミングで、むだ使いしないように、かしこい食べ方やかしこい動き方などをわかりやすく説明し、生活習慣の改善の重要性を説きました。



習慣病(脳卒中や心臓病など)の原因になることを、わかりやすく説明し、健診の重要性を説きました。次に当院の高澤管理栄養士が「おいしく無理ない減塩実践のヒント」と題した講話をしました。

講話の後は、当院スタッフも参加者と一緒にグループにわかれ、「健康のために出来ること」をテーマの座談会となりました。普段の健康の取り組みや課題点、地域の状況などを話し合ったり、医師に質問したり、日頃の疑問について、話が盛り上がった座談会となりました。

今後も「健康推進プロジェクト」を通じて、生活習慣病予防について市民の方々にお伝えできるよう、小松市民病院糖尿病・高血圧部会は活動を続けていきたいと考えております。



平成30年10月16日は、蓮代寺校下(東山公民館)にて、血圧編が開催され、糖編と同様に講話がありました。血圧編は、当院内科の高田医師が「守ろう血管! 血圧のはなし」と題した講話をしました。血圧や血糖が高くなると、血管が早く傷み、生活



— 新型タバコについて —

新型タバコとは



【発売社】 フィリップ モリス ジャパン



ブリティッシュ・アメリカン・タバコ・ジャパン



JT

▶ 新型タバコの基礎知識と特徴

電子タバコと加熱式タバコを総称して「新型タバコ」と呼び、いくつかの種類があります。アメリカのフィリップ・モリス社が製造しているアイコスは、現在日本で最も大きなシェアを持っており（約12%）、世界の9割が日本で発売されています。

日本で発売されている新型タバコはすべて「葉たばこ」を使用した製品で、バッテリーで葉たばこを300℃程度に加熱し、気化したニコチン（沸点・247℃）を蒸気と一緒に吸煙する仕組みになっています。加熱式非燃焼方式で火を使って燃やさないため、煙や臭いがほとんどなく有害物質が軽減されていると言われています。

しかし、新型タバコの吸煙によるニコチン摂取量は、たばこの約8割程度とされていますが、喫煙者はニコチンの血中濃度が一定に達し満足感が得られるまで吸煙を続けるため、結果的に体内に摂取するニコチン量はたばここと同じになります。したがって、新型タバコでもニコチン依存症をおこします。

今年発表された新型タバコに関する研究では、尿中のニコチン代謝物の量は、新型タバコ喫煙者のほうがたばこ喫煙者よりも多く、発がん性の評価においては、両者に違いはなかったようです。

「新型タバコは無味無臭でたばこより有害成分が少ないから、禁煙のつもりで使ってもよいのでは？」という喫煙者がいます。国立がん研究センターのインターネット調査では、電子タバコを使って、たばこの禁煙に取り組んだ人は、電子たばこを使わなかった人に比べて禁煙成功率が4割低かったという結果が明らかになっています。

引用、参考文献

学術の動向 2017.6 -日本学術協力財団-

「新しいタバコおよび関連商品をめぐる公衆衛生課題」



新型タバコにもニコチンが入っている！

新型タバコは「電子タバコ」と「加熱式タバコ」の2種類。
どちらも紙タバコと同じく、健康に悪影響があります。

電子タバコ



■VAPEなど

液体（リキッド）を加熱して発生させたエアロゾルを吸引するタイプ

- 日本ではニコチンを含まないリキッドしか認可販売されていないが、輸入品にはニコチンが含まれるものもある
- 発がん物質やニッケルやクロムなどの重金属は従来のたばこ以上に含まれている

重金属や発がん物質含有量は従来のタバコ以上！

非燃焼・加熱式タバコ



■iQOS、glo

葉タバコを直接加熱し、ニコチンを含むエアロゾルを吸引するタイプ

■Ploom TECH

有機溶剤からエアロゾルを発生させた後、タバコ粉末を通過させ、タバコ成分を吸引するタイプ

ニコチンや有害物質含有量は従来のタバコとほぼ同レベル！

出典：非燃焼・加熱式タバコや電子タバコに対する日本呼吸器学会の見解
http://www.jrs.or.jp/uploads/uploads/files/photos/hikanetsu_kenkai.pdf

Copyright © 2018 CareNet, Inc. All rights reserved.

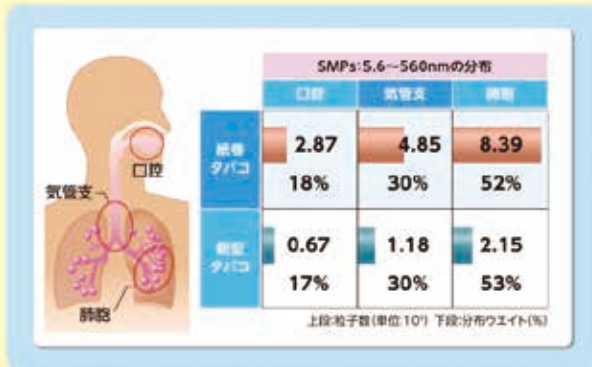


図1 受動喫煙曝露モデルにおいて紙巻タバコおよび新型タバコから吐出されるSMPsの呼吸器病への分布

Protano C, et al.: Ann JG. 28:109-112, 2016

※SMPs:PM2.5よりも更に小さいサブミクロン粒子のこと

| | 新型タバコ (μg) | 紙巻タバコ (μg) | 比率 (%) |
|----------|------------|------------|--------|
| ニコチン | 301 | 361 | 84 |
| ホルムアルデヒド | 3.2 | 4.3 | 74 |
| アクリロレイン | 0.9 | 1.1 | 82 |
| ベンズアルデヒド | 1.2 | 2.4 | 50 |

ホルムアルデヒド:発がん物質、アクリロレイン:劇物、ベンズアルデヒド:香料等に使用される刺激性物質

表1 新型タバコ1本中のニコチンと紙巻タバコ1本中の煙に含まれる主な成分の比較

Auer F, et al.: JAMA Intern Med. 177(7): 1050-1052, 2017

▶新型タバコの害について

新型タバコは臭いが僅かで、煙が出ません（蒸気は発生します）。

そのため「副流煙がないから受動喫煙の心配はない」と誤解されています。しかし、新型タバコでも喫煙者が出す呼気にはたばこと同程度のニコチンが含まれ、それが周囲の環境中に出ています。

日本禁煙学会は、たばこ同様に新型タバコの受動喫煙により急性心筋梗塞のリスクがあり、種々の発がん性物質が含まれていること、さらに、たばこと違い発生する有害物質が見えにくく、周囲の人は受動喫煙を避けられずかえって危険であると示しています。

「新型タバコだから大丈夫」ということは決してありません。



特定行為看護師(1期生)誕生!



認定式
(2018.10.1)



- **山本 恵美子 師長**
(栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連)
(血糖コントロールに係る薬剤投与関連)
- **平岡 美枝子 副師長**
(栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連)
(血糖コントロールに係る薬剤投与関連)


特定行為看護師とは、医師の判断を待たずに手順書により、一定の診療の補助
(例えば、脱水の程度の判断と輸液による補正など)を行う看護師

【村上院長からの祝辞】

当院では2017年9月より、特定行為看護師研修を開始し、この度2名が終了しました。

通常業務を行いながら、1年間で315時間の基礎医学研修、72時間の区分別研修を完遂したことに感服します。

今後、チーム医療のキーパーソンとして、在宅を含む医療現場において高度な臨床実践能力を発揮することを期待しております。



当院は、厚生労働省より「看護師の特定行為に係る研修機関（病院）」に指定されています

< 特定行為研修機関（病院）とは >

看護師は一定の研修を経て、医師が行う医療行為と同等の「特定行為」を行うことができるようになりました。当院はこの「特定行為」を行うための研修病院に指定されています。そのため、研修中及び研修を修了した看護師が、患者さんに診療や検査を行う場合があります。また、研修を修了した看護師は、あらかじめ定められた「手順書」に従って医療行為を行います。

患者さま・ご家族の皆様へ

特定行為研修を修了した看護師が、あらかじめ定められた「手順書」により、医師の判断を待たずに特定の医療行為を実施させていただく場合があります。

特定行為を行う看護師の養成と実践にご理解とご協力をお願いいたします

病院長



ノーベル賞で話題の

がん免疫療法「オプジーボ®」について

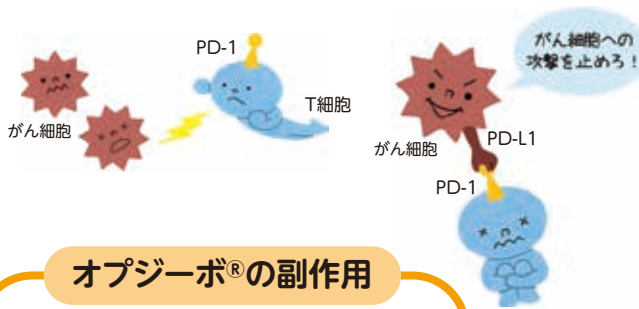
がんの治療法には、手術療法、放射線療法、がん薬物療法があります。京都大学の本庶佑先生がノーベル医学生理学賞を受賞された話題になった免疫療法のニボルマブ(商品名:オプジーボ®)は、がん薬物療法の一つです。今回はこのオプジーボ®についてご紹介します。



免疫反応に重要な働きをするT細胞

がん細胞はT細胞にブレーキをかける

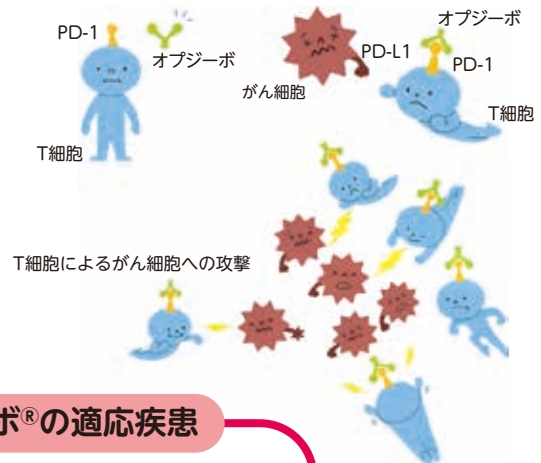
がん細胞を攻撃する免疫の中心となるのが**T細胞**です。T細胞には**PD-1**という物質があり、がん細胞の**PD-L1**という物質と結合すると免疫の力が抑えられます。そのため、T細胞はがん細胞に攻撃できなくなってしまうのです。



オプジーボ®はどんな薬?

オプジーボ®はT細胞の攻撃を助ける

オプジーボ®は、T細胞のPD-1に結合することでPD-1とPD-L1の結合を防ぎ、がん細胞がブレーキをかけることを阻止します。



オプジーボ®の副作用

- ◆発熱・咳(間質性肺炎)
- ◆脱力感・麻痺(重症筋無力症)
- ◆大腸炎・重度の下痢
- ◆重度の皮膚障害
- ◆黄疸(肝機能障害)
- ◆口が渇く・多飲・体重減少(1型糖尿病)
- ◆意識障害(脳炎・髄膜炎)
- ◆疲れやすい・だるい(甲状腺機能障害・副腎機能障害)など



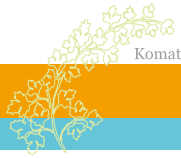
免疫が過剰に反応することで副作用が現れます。

オプジーボ®の適応疾患

| | |
|---------|------------|
| 悪性黒色腫 | 肺がん |
| 腎細胞がん | ホジキンリンパ腫 |
| 頭頸部がん | 胃がん |
| 悪性胸膜中皮腫 | (2018年10月) |

オプジーボ®の効果には個人差があり、顕著な効果がみられる患者さん、効果がみられない患者さんがいます。そのため、主治医と十分に話しあって、自分が望む毎日と人生を送るために最も適した治療法を選んでほしいと思います。

がん化学療法看護認定看護師
城座 圭子 松本 真樹



感染症NEWS

1. 結核は過去の病気だと思いませんか？

日本では50年前までは死亡原因の第1位でした。しかし今でも死亡原因トップ10の一つで、1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命をおとしている病気です。

現在では早期発見し適切に治療すれば治る病気となりました。

早期発見は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染を防ぐためにも重要です。症状がなくても、年に一度は定期健診を受けましょう。



こんな症状はありませんか？

- ▶ タンがからむ咳が2週間以上続いている。
- ▶ 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている。
- ▶ 急激に体重が減った。

2. 関東を中心に風しん(三日はしか)が猛威をふるっています。

2018年はすでに1200人を超えています。2017年1年間での風しん患者さんは約90人ですので、1200人という数がとても多いことがわかります。

また、風しんは、先天性風疹症候群で、妊婦が風しんにかかると、生まれてくる児に、難聴、心疾患、白内障、精神運動発達遅滞などの障害が合併することがあります。2015年以降は大きな風しんの流行がなく、先天風疹症候群の報告はありません。



しかし2012～2013年の2年間で16,000人を超える風しんの大規模な流行となり、この影響により、45人の赤ちゃんが先天性風疹症候群と診断されています。



また、この風しんの大流行は男性が女性の2～3倍多く罹患しています。妊娠を予定している女性はもちろん、妊婦さんや赤ちゃんを守るために可能な限り男性もワクチン接種を受けてください。

3. 来院される方へお願い!!

インフルエンザも流行期となります。マスクの着用、手洗い励行で、風しんもインフルエンザも予防できますので、医療機関へは、マスクを着用してお越しください。また、発熱など体調不良の方は、感染拡大を予防するためにもマスクを着用し、各科受付でお申し出ください。



編・集・後・記

猛暑の夏はすっかり忘れ去られ、ポチポチ冬支度を始める頃です。今年は暖冬との報道も耳にしますが、昨年の大雪がトラウマとなり、対策は万全なのではないでしょうか。

秋本番、今が美味しい柿ですが、糖分は思いの外、多いのです。なんと柿1個で角砂糖10個分(糖質35g程度)、ぜひ豆知識として知っておきましょう。(山本)



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