

特集

「人間ドックと
禁煙外来」

信愛之友

社会福祉法人 信愛報恩会 2017年 夏号 SUMMER No.638

タバコのいく道せまい道 禁煙外来のお勧め

信愛報恩会 理事長 桑名 斉



前回の東京オリンピックが開かれた時代、日本人の喫煙率は、男性が約80%、女性は約15%でした。

私も、朝起きては吸い、朝食後にも吸い、仕事を始める前に吸い、いらいらしては吸い、仕事が終わって吸い、昼の休憩時間にも吸い、仕事が終わってホッとして吸い、酒を飲みに行つては吸い、帰宅しては吸い、寝る前に一服と、日に20本から40本は吸つておりました。ときには頭がクラつたり、吐き気がしたり、脈が途切れたり、咳が止まらなかつたり、汚い痰がでたりしても、ストレス解消になるのだと思つていました。

また、当時はどこの病院でも患者さんの待合室には大きな吸い殻入れが置いてありまして、比較的若い人たちは驚くかもしれませんが、病棟のナースステーションや外来の診察室にも灰皿がありました。さすがに、診察しながら吸う医師はいませんでした。診療の合間には病院職員も患者さんも自由に吸つていたので、さぞや病院中がタバコ臭かったことでしょう。天井や壁のクロスが黄色く変色するのも今よりはずっと早かつたと思えます。吸う者は当たりまえと思つていましたが、吸わない人にしてみれば大いに迷惑だったことでしょう。

2016年のJT（日本たばこ産業）による全国喫煙者率調査では、なんと男性が約30%まで激減しておりました。女性も約10%に減つておりました。しかし、男女とも40歳代の喫煙率が最も高い結果でした。

今では、病院の診察室や待合室では灰皿がなくなくなり、加えて公共機関や公共施設でも喫煙所は減つてきました。いまだに吸っている人は場所探しに苦労しているようです。

健康を守る役割の病院での禁煙は、医療行政上もやらなくてはならないことであり、禁煙外来で禁煙の指導をすることが、健康保険でも認められるようになったことは皆さんもすでにご存じでしょう。喫煙は嗜好とはいえ依存症のたぐいですから、やめるというはつきりした意思と計画的な指導を受けることが助けになります。また、最近は副流煙による受動喫煙の害が問題になってきましたから、それでもどうしても吸いたい人は、吸わない人に対して十分配慮をしなくてはなりません。

それまでしてタバコに依存しなくても、世の中には健康的で楽しいことがたくさんありますから、意地を張らないでほかのことに大切なお金を使いましょう。

かく申す私も、タバコをやめた時は10日ほどつらい思いをしましたが、決してやめられないものではありませんから、子供や家族や恋人のためにと決心して、禁煙しようではありませんか。



特集

人間ドック・禁煙外来

自分の健康を自ら守るために

今、自分で自分の体の健康管理を行う「セルフメディケーション」という考えが推進されています。自分自身で健康管理するためには、自分の体の状態を知っておく必要があります。健康診断や人間ドックを定期的に受けることが重要です。

日本は世界の中でも予防医学が進んでいる国です。健康診断は、今から百年前に学校での身体検査として始まりました。昭和二十年代は、結核が死因の第一位(表1)で、健康診断は、結核対策として、ツベルクリン反応や胸部X線検査が行われました。昭和四十年代になると、国民病は結核からがんや成人病へと変

表1：死因順位 10年ごとの推移

| 年 | 第1位 | 第2位 | 第3位 |
|-----|-------|---------|-------|
| S22 | 全結核 | 肺炎・気管支炎 | 胃腸炎 |
| S32 | 脳血管疾患 | 悪性新生物 | 老衰 |
| S42 | 脳血管疾患 | 悪性新生物 | 心疾患 |
| S52 | 脳血管疾患 | 悪性新生物 | 心疾患 |
| S62 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| H9 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| H19 | 悪性新生物 | 心疾患 | 脳血管疾患 |
| H27 | 悪性新生物 | 心疾患 | 肺炎 |

厚生労働省

化し、健康診断は、がんの早期発見や「生活習慣病」予防へと役割が変わります。この頃、職場での定期健康診断などが義務化され、人間ドックを受けることができる医療機関が増えます。平成二十年には、四〇〜七四歳までの公的医療保険加入者全員が対象となる特定健康診査以下、特定健診が始まり、生活習慣病関連の検査を行い、危険因子にあつた保健指導が実施されています。

メタボリックシンドロームとは？

特定健診では、腹囲を測ります。「メタボリックシンドローム」と

内臓脂肪型肥満

腹囲が男性で85cm以上
女性で90cm以上

3項目のうち2項目以上の異常

- 血清脂質** 中性脂肪が150mg/dl以上か、HDL-コレステロール値が40mg/dl未満、またはその両方に当てはまる。あるいは治療中
- 血圧** 収縮期血圧が130mmHg以上か、拡張期血圧が85mmHg以上、またはその両方。あるいは治療中
- 血糖** 空腹時血糖値が110mg/dl以上。あるいは治療中

メタボリックシンドローム

いつて、内臓脂肪の蓄積を判定することで、心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化の進行を予防します。メタボリックシンドロームの診断基準は右記の図の通りです。メタボリックに判定された場合は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が重なって起こっていることを示しますので、運動や食生活を見直すことをおすすめします。ただ、腹囲が基準値以下であっても内臓脂肪が多い人もいますので、人間ドックなどで、腹部CTスキャンを使用し測定を行うことにより正確に判断ができます。

健康診断と人間ドックの違い

ドックという言葉は、犬(ドック)ではなく、船などを建てたり、修理したりする際の施設の総称であるドックに由来しています。

人間ドックと健康診断との大きな違いは、義務ではないということと、色々な検査項目を自ら選ぶことができるということです。糖尿病・高血圧・脂質異常症などの生活習慣病は、かなり進行しないと自覚症状がありません。健康診断では血液検査のみで判断しますが、人間ドックで更に詳しい検査を行うことで、早めに治療や生活改善ができます。

また、がんは何年かかかって進行するケースが多く、早期で発見し、治療すれば治癒率が高くなっています。表1の死因順位でもわかるように、悪性新生物(がん)が死因の第一位ですが、実は健康診断や特定



健診は胸部レントゲンを除くと、がん検査に対応していません。例えば、胃がん検査は上部内視鏡が有効なのですが、こういった検査が行われているのは人間ドックだけです。人間ドックは、医療保険の対象ではありませんが、自治体や加入している健康保険組合によっては条件を満たせば一定額の補助が出る場合もあります。また、人間ドックは労働安全衛生法で定められている健康診断項目が含まれます。

人間ドックは定期的に受診

人間ドックも健康診断と同じように、一年に一度受診することをおすすめしています。

信愛病院で行っている人間ドック

【信愛病院 日帰り人間ドック】

■ 基本コース ■

- ◇診察・問診 ◇身体測定 ◇尿検査
- ◇血液検査 ◇便検査
- ◇胸部レントゲン ◇心電図
- ◇眼底 ◇眼圧 ◇呼吸機能
- ◇腹部超音波 ◇胃検査(内視鏡検査)

お問い合わせ : 042-491-3211

クは、日帰りドックです。優先的に行っており、待ち時間がなくご利用いただくことが可能です。基本コースに、オプションコースをご用意しており、9月より更にオプション検査が増える予定です。CTスキャン、腫瘍マーカーなどのがん検診も行えます。また、内視鏡が苦手な方には、採血だけで胃がんのリスクを判定する検査も可能です。その他、アレルギー検査もできますので、様々な角度で自分の体について知ることが出来ます。

健康状態を定期的・総合的に検査し、病気の早期発見、生活習慣病のチェックを行うことにより、健康的な毎日を送りましょう。定期的な健診をおすすめします。

禁煙外来ってなあに？

タバコの煙には4千種類以上の化学物質が含まれており、肺がんをはじめ、口腔・咽頭がんのリスクや脳卒中・心筋梗塞の発症率が高まります。しかし、タバコはなかなかやめられません。それはタバコを吸っていると、ニコチン依存症という病気になる可能性が5つ以上、「はい」と回答すると、ニコチン依存症である可能性があります。今、規定条件を満たした

場合は、保険診療が使えるようになります。

禁煙外来での治療は、三ヶ月間で、診察は5回というのが基本です。最後まで受診すると、二人に一人は禁煙に成功するという結果がでてきます。禁煙をすると数ヶ月後には肺機能が改善すると言われておりますので、早めの受診をおすすめします。

信愛病院では、土曜日に禁煙外来を行っています。まずは、主治医か外来看護師にご相談ください。

タバコ依存症スクリーニングテスト (TDS)

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っていたことがありますか。
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すか。
3. 禁煙したり本数を減らそうとしたとき、タバコがほしくてほ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、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
5. 4. どうかかった症状を消すために、またタバコを吸い始めることができましたか。
6. 重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことができましたか。
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にもかかわらず、吸うことができましたか。
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にもかかわらず、吸うことができましたか。
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つきあいを避けることが何度かありましたか。



～ 共に歩む～

このページでは、信愛報恩会のスタッフやボランティアさんをご紹介していきたいと思
います。今回は4月から入職した3名の医師をご紹介したいと思います。



信愛病院
緩和ケア部長

みとも おさむ
見供 修

①名前の由来

中学生の時に祖父に、京都からや
ってきた僧侶に由来するのではない
かと言われました。仏式の葬式に出
席し、正面に掲げられている「御供」
を見て、これがその由来なのかもし
れないと思うことがあります。

②趣味（休日の過ごし方）



熱帯魚(グッピー、コリドラス)、
つるバラの世話、芝の手入れ、夕焼
けの街並みを見ながらのウォーキン
グ、合気道の練習をすることが楽し
みとなっています。

③医師を志したきっかけを教えてください。

小学3年生の時にシュバイーツアーの伝記
を読み、教会学校に行ったことがきっかけで
あったのではないかと思います。

④患者様と関わる上で心掛けていることを 教えてください。

患者さんの訴えを否定しないで聞き、それ
に沿ってどのような医療が可能かを考えるよ
うにしたいと思っています。また、病状や愁
訴の報告があった場合には、患者さんのもと
に行き、患者さんを直接見て、触れることが
必要だとも思っています。



信愛病院
腎臓内科部長

なかむら やすし
中村 靖

①名前の由来

作家の井上靖にちなんだと親に聞いた
ことがあります。

②趣味（休日の過ごし方）



読書、音楽鑑賞、録画した映画を観
ること、ジョギング、簡単な手料理な
どです。

④患者様と関わる上で心掛けていることを 教えてください。

3年前に自分の大きな手術で入院した時、
医師や看護師が顔を見に来てくれるだけで
いかに安心するかを知りました。それからは
できるだけ患者さんの顔を見て、言葉をかけ、
会話が無理なときはまなざしで、励ますよう
にしています。

③医師を志したきっかけを教えてください。

華やかさはありませんが、コツコツ努力す
ることが割と好きな自分に向けた仕事だと思
いました。



信愛病院
内科部長

むかい ともひこ
向井 智彦

①名前の由来

智慧ある者になるようにとつけたと聞
きました。

②趣味（休日の過ごし方）



休日は子供と散歩や釣りをして過ごし
ております。

ピリテーションセンター病院の色々な先生方
に大変お世話になり、一年後高校へ復学できま
したが、その時のことが忘れられず私も人のた
めに働きたいと考えるようになりました。

④患者様と関わる上で心掛けていることを 教えてください。

まず患者様には事実を正確に理解してい
ただきたいと考えております。検査結果や治療方
針に関しての説明では、専門用語は使わずに分
かり易い説明を心掛けております。患者様の選
択を尊重し、ご納得が得られる様に努力してい
きたいです。

③師を志したきっかけを教えてください。

十五歳の時、交通事故に遭いました。
そのとき両親がカトリックの神父様を呼
んで「塗油の秘跡」*（*～秘跡：臨終に
際しての儀式）を授けてもらったそう
です。防衛医科大学病院や国立障害者リハ

信愛報恩会お知らせ

信愛病院からのお知らせ

①信愛病院では、広く患者様を支援することを目的に、従来の医療社会事業科（医療相談室）と地域連携室を統一し、「患者サポートセンター」を1階外来ロビー前に設置いたしました。より一層、患者様の状況に応じた援助を提供できるよう努めてまいります。入退院調整看護師、ソーシャルワーカー（医療相談員）が在籍しておりますので、お気軽にお声がけください。

②平成 29 年6月1日より 信愛病院のE病棟が介護療養型病棟から「医療療養病棟」へ転換となりました。医療療養病棟とは、急性期医療の治療を終えても、継続的に長期医療が必要な患者様を受け入れていく病棟です。入院などのご相談は、患者サポートセンターまでご相談ください。
TEL : 042-491-3211

③リハビリ棟の耐震強化工事を行っております。騒音などでご迷惑をおかけしておりますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。



時間:10~14時(雨天決行)
場所:信愛の園玄関前、他

バザー内容の詳細につきましてはチラシをご覧ください。

AUTUMN IS THE ARTS.

しんあいアートフェスタ 2017

期間:2017年10月30日(月)~11月4日(土)
場所:信愛の園 ふれあいホール

詳しくは秋号でお知らせします。

絵手紙コンテストにつきましてはコンテスト概要をご覧ください。たくさんのご応募お待ちしております。

当法人では、職員への謝礼などは、一切お断りしております。もし、私たちのケアに対して、評価をいただけるのであれば、代わりにご芳志をお寄せください。*社会福祉法人への寄付は、税法上寄付金控除を受けることができます。

寄付申込方法:振替、銀行振込、窓口受付

郵便振替:番号 00170-8-121682 口座名:社会福祉法人信愛報恩会

銀行振込:三菱東京UFJ銀行所沢支店 普通預金 0428829 口座名:社会福祉法人信愛報恩会寄付口 理事長 桑名斉



「食中毒」



春から夏になり、暑い日が続くようになりました。暑い日が続くと食事が傷みやすくなり、食中毒が心配になります。今回は、食中毒についてお話します

◇食中毒の原因

食中毒になると急にお腹が痛くなり、吐き気や嘔吐、下痢が続いたりすることがあります。食中毒の原因は、細菌やウイルスが食事に入り込んで汚染されることによります。原因になる細菌の代表は腸管出血性大腸菌 O157 やカンピロバクターという細菌で、ウイルスの代表はノロウイルスなどです（下記表）。


以前は、食中毒は夏場が多かったのですが、最近ではノロウイルスの食中毒が冬場に流行することが多くなり、夏場より冬場の食中毒の患者さんが多くなってきました。食中毒の発生場所は、飲食店が多く報告されていますが、家庭でも多く発生しているものと考えられています。

◇食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」

食中毒はまずは予防が大事になります。細菌やウイルスを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌やウイルスを「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という 3 つのことが原則となります。

①「つけない」は調理場に持ち込まない、食品に細菌やウイルスをつけないことです。料理の前には必ず手を洗

正しい手洗いの方法



1. 水で手を濡らし、石鹸を付ける
2. 指、掌、腕の順番で洗う。特に指の間をよく洗う(30秒程度)
3. 石鹸をよく洗い流す(20秒程度)
4. 使い捨てペーパータオル等で拭く(タオルの共有はしないこと)
5. 消毒液をかけてよく刷り込む。
(1~3の手順を2回以上行う)

うことや、生の肉や魚の調理に使った包丁やまな板はすぐに洗うなどの注意が大事になります。

②「増やさない」は、低温で保存することです。特に細菌はあたたかいと、どんどん増えていきます。増えないように食べ物は冷蔵庫に保管するようになければなりません。しかし、冷蔵庫も万能ではないので、暑い時期は早めに食べることが必要になります。





③「やっつける」は、加熱処理です。ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。火を通すことはとても有効な方法です。お肉やお魚、野菜も加熱することで安心して食べることができます。包丁やまな板などの調理器具も熱湯をかけることで殺菌になり安心できます。

◇「手洗い」は食中毒予防の基本

まず、私たちができることは、手洗いをするようになります。風邪の予防にも効果的ですので、外出から帰ってきた時、食事の用意の前、食べる時、食品を触る前には、手洗いを行いましょう（上記表）。

また、食中毒と思われる下痢や嘔吐がおこった場合にも、本人も含めて、周囲の人たちの手洗いは、予防のためにも重要なこととなります。

ちなみに、食中毒のときの嘔吐や下痢は、悪いものを体内から外に出そうとする、身体の正常な反応です。市販の下痢止めをすぐ使うのではなくて、1日2回程度の嘔吐や下痢であれば、しばらく水分補給で経過をみるか、医師の診察の上で下痢止めを使うようにしてもらいたいと思います。

| | 菌名 | 特長・感染源 | 原因食品 | 症状 |
|----------|---------------|---------------------------------------|---|--|
| 細菌性食中毒 | 腸管出血性大腸菌 O157 | ・牛などの腸管に生息 ・感染力が強く少量の菌で発症する | 牛肉およびその加工品、生野菜など  | 激しい腹痛、下痢、下血  |
| | カンピロバクター | ・家畜やペットなどに分布 ・乾燥に弱い | 食肉（特に鶏肉や牛レバー） | 発熱、腹痛、下痢、血便、筋肉痛 |
| ウイルス性食中毒 | ノロウイルス | ・感染者の便や吐物などからの感染 ・感染した調理人を通しての二次感染 | 生ガキなどの二枚貝  | 嘔吐と下痢  |



100年時代を生きる



「40代」からの生活習慣の見直し

元気な「百寿者」の生活習慣についてよく語られるのは、*三食きちんと、好き嫌がなく *毎日野菜を食べる *タバコを吸わない *散歩など軽い運動習慣 *好奇心旺盛 *楽天的 *まめに動く *決まった時間に起床・食事・就寝 *人と会うのが好きなど、これらの習慣は高齢になって身につくのではなく、若いころから続けているからこそ心身に良い影響をもたらすと考えられます。

実は 100 年時代の折り返し点として重要なのが「40代」。認知症のなかで 6 割以上も占める「アルツハイマー病」。その原因物質とみられる「アミロイドβ」が脳内に溜まり始まるのが 40 代からといわれています。

また、心筋梗塞や脳梗塞など血管障害の要因である「動脈硬化」も、40代ころからの血管老化が引き起こすのではないかといわれます。よく見てみると、元気な百寿者の生活習慣は、血管に負担をかけず脳を若々しく保つ・・・ことにつながっているのがよく

わかります。40代というのは、若さに任せたそれまでの生活を見直し、これからの長い壮老年時代を乗り切っていくための、大事な方向転換の時期なのです。

毎日の「食事・睡眠・運動・休養・交流」など、思い切って見直し改善に向け行動することが、「元気な 100 歳」につながっていくことでしょう。

鏡 勉（信愛報恩会常務理事／認知症予防専門士）



Music Therapy



今号は、セルフメディケーションがテーマとなっていますので、本日の音楽利用法は、

「音楽でセルフケア」



このポイントは2つあります。

①心と体がリラックスする音楽を見つける

これが意外と難しいのですが、必ずしもお気に入りの音楽というわけではありません。もしかしたら、あまり聞いたことのないジャンルにあるかもしれません。大事なことは、自分が聴いて、リラックスすると感じるかどうかです。

②1日10分、音楽を聴く時間を作る

車の運転や作業をしながら音楽をかけるのではなく、音楽を聴くだけの時間を作ります。椅子に座って、あるいは横になりながら、音楽を流します。そして、ゆっくり呼吸をしながら、音楽、自分の体、心の状態に意識を向けて聴きます。

普段の私たちは、ストレス社会の中で生活をしていますので、交感神経がいつも優位に働いています。音楽は、副交感神経の働きを助けますので、心と体のリセットとして音楽を使うことで、免疫力のUPも期待できます。

北川 美歩（信愛報恩会 音楽療法士）



清瀬信愛教会

牧師 竹前 治

者です。ですから自分の体を大切にすることは、神さまの恵みを大切にすることです。喫煙は自分の体だけでなく、他者の体をも傷つけます。分かっていてもやめられないのが人間の弱さであります。でも今は病院の中に共に考える場所があります。自分の体だけでなく他者の健康を考えると、同時に神さまからの命をも考えることになるのです。人間ドックも同じです。

悩んでいないで、神さまからの恵みに満ちたこの体の健康を大切にしていたいただきたいと思っています。

「自分の体を神に喜ばれる聖なる生けるいけにえとして献げなさい。これこそ、あなたがたのなすべき礼拝です。」
(ローマの信徒への手紙 12:1)

今回は「人間ドックと禁煙外来」

がテーマであります。聖書においては特にこれに関しての教えと云うのはあまりみないのですが、ただ、私たちの体を考えることはできません。私たちの体は神さまによって創造され、神さまから命が与えられた



集会のご案内

主日礼拝 日曜日
○信愛病院内外来
9:20~10:00
○教会礼拝堂
10:30~11:45

チャプレンだより

患者さまより「チャプレンって何をされるのですか？」とよく聞かれます。チャプレンの働きは、たましいのケアが中心です。

キリスト教では、人は肉体と共に、たましいの存在であると考えられています。私たちが病気になる時、身体だけでなく社会的にも精神的にも、たましいにも痛みを持ちます。「なぜこうなったのか」「何の為に生きているのか」等、健康な時には考えなかつた事を考え、自分の人生や、苦悩について問うたりします。

それは、人間の力では乗り越えられないような、人間の存在そのものから出てくる重く辛い問いです。その問いをスピリチュアルペイン(たましいの痛み)と言います。このたましいの部分に関わり、ケアするのがチャプレンの働きです。

人間の限界を超えた神様に祈りつつ、たましいの痛みを持つ方々の傍らに居たいと願います。



チャプレン
今村 愛喜

編集
後記

信望愛

先日、親不知の歯が痛くて、歯医者に行ったら、親不知の隣にある歯が虫歯になっていてということが判明。親不知を抜き、歯の神経をとりました。そしてさらに、他にも虫歯を発見されてしまい、毎週のように歯医者に通っています。「歯医者=痛い」というイメージと、日々の忙しさから、歯医者を遠ざけて生活をしていましたが、定期的に歯のメンテナンスを行い、虫歯にならないように生活することが大事だと、反省しました。

健康診断や人間ドックでは、「悪い病気がみつかったらどうしよう?」とドキドキしますが、実際には症状が出る前に発見できれば、生活習慣を変えられたり、早期治療できるチャンスです。しっかりメンテナンスを行うことで結果的にはお財布にも優しくなるのです。

とはいえ、明日も歯医者です。虫歯がみつかりませんようにと祈りつつ・・・
(北川)

社会福祉法人
信愛報恩会

〒204-0024
東京都清瀬市梅園 2-5-9
TEL 042-433-4300
FAX 042-433-4301
honbuad@shin-ai.or.jp

編集発行人：鏡 勉
信愛の友編集委員会
次号は、10月後半予定
特集「土曜コンサート」