

かけはし

ご自由にお持ちください

【特集】禁煙外来



病院でタバコを
卒業しよう

がんになっても
自分らしく生きるために

chapt— 01 がんと向き合う

[がん相談支援センター・メディカル情報サロン]

地域連携医療の絆

インフォメーション

地域の未来をみつめて— vol.01 生活困窮者支援

特集

FEATURE

禁煙外来

病院でタバコを卒業しよう

禁煙がひたすら我慢するしかなかった時代は終わりを告げました。医学的に喫煙のメカニズムが解明され、治療によって格段にラクに禁煙できるようになったのです。

当院は、「禁煙は治療の一環」として推進し、保険診療で禁煙治療や支援をチームで行っています。

「やめたいという気持ち」があれば大丈夫。専門スタッフがお手伝いします。

禁煙外来で、タバコのない生活に戻りましょう。

日本のリスク要因別の関連死亡者数



出典:厚生労働省健康局「健康日本21(第2次)」より

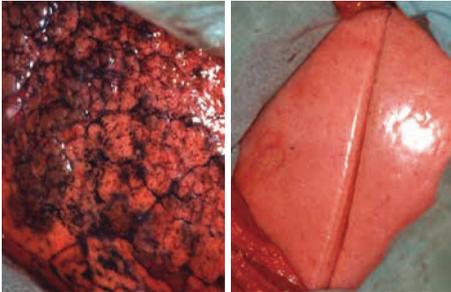
体をむしばむタバコの害

タバコには多くの有害物質が含まれ、中でも「ニコチン、タール、一酸化炭素」は三大有害物質といわれています。非常に依存性の強い猛毒「ニコチン」、発がん性物質「タール」、そして酸素不足を招き血管を傷つける「一酸化炭素」。これらは、確実に人体をむしばみ続け、がんをはじめ「タバコ病」と呼ばれる様々な病気を引き起こすのです(図1、2、3)。

喫煙が原因でがんなどで亡くなった日本人は、約13万人(2007年)にのぼるといわれています。90歳までの生存割合も、タバコを吸わない人は25%、吸う人は4%とその違いは明らか。また、女性の喫煙は不妊症や母乳へのニコチン移行など女性特有の問題も少なくありません。

【図1】タバコに冒された肺

本来の肺は右図のようにピンク色で表面はツルツルです。タバコを吸うと肺は真っ黒になり、肺気腫も起こって表面が凸凹になります。



喫煙者の肺 (喫煙歴: 30本/日×40年) 非喫煙者の肺

【図4】禁煙して実感できること

20分後	血圧が正常化し始める、頻脈が改善する 手足の皮膚温が上昇する
8時間後	血液中の酸素濃度が増加し始める
24時間後	心筋梗塞・狭心症になる確率が下がる
48時間後	味覚・臭覚が回復し始める
72時間後	ニコチンが身体から完全に消える 気管支が広がって呼吸が楽になる
2~3週間後	循環が改善する、歩行が楽になる 肺機能が30%アップする、肌がすべすべになる
1~9ヵ月後	せき・たん・易疲労感・息切れが改善する 呼吸器感染が減少する
5年後	肺がんになる確率が半分になる
10年後	肺がんになる確率が1/10になる

【図3】タバコ病(喫煙関連疾患)

がん
肺気腫・慢性気管支炎
気管支喘息
高血圧
動脈硬化
狭心症・心筋梗塞
脳梗塞
歯周病
糖尿病合併症
不妊症
流産・早産
乳幼児突然死症候群

【図2】タバコに含まれる有害物質

4000種類以上の化学物質
200種類以上の有害物質
60種類以上の発がん性物質

ニコチン 一酸化炭素 タール
三大有害物質

有害物質	主に含まれるもの
アセトン	ベンキ除去剤
アンモニア	悪臭源、し尿
ヒ素	アリ殺虫剤
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
ダイオキシシン	ごみ焼却煙
トルエン	工業溶剤

見過ごせない受動喫煙

タバコの煙は、自分が吸い込む主流煙よりも、先端から立ち上がる副流煙のほうが危険であることをご存知でしょうか。副流煙は、主流煙の数倍〜数百倍の有害物質を含み、周囲の人に健康被害を及ぼします。これが「受動喫煙」の怖さです。たとえ家の外で吸ったとしても、喫煙後に吐く息の中には有害物質が多く含まれるため、30分以上は戻ってきてはいけません。

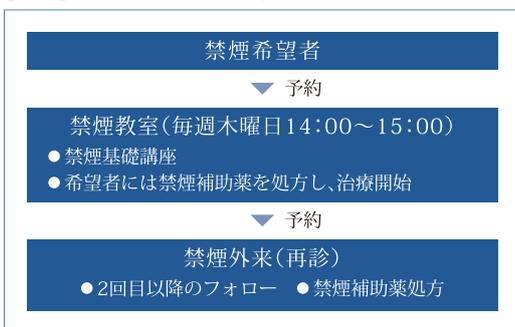
さらに近年、新たな受動喫煙として「三次喫煙」の被害も叫ばれるようになってきました。これは、喫煙で出た有害物質が毛髪や衣服、壁、床、家具などに染み付いて半永久的に残り、じわじわと染み出してきて健康被害を生じさせます。その害は大人より子供や犬・猫などのペットの方が受けやすいのです。

タバコの煙の粒子は0.1〜14マイクロメートルと典型的なPM2.5であり、喫煙自由な飲食店のPM2.5濃度は北京の最悪汚染時に匹敵するほど。「分煙」や「空気清浄機」といった対策では、受動喫煙を防ぐことはできません。

禁煙治療に保険が適用される条件

- ①ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト(TDS)によりニコチン依存症と診断(TDS 5点以上)されていること
- ②プリンクマン指数(1日の本数×喫煙年数)が200以上あること(34歳以下の方は200未満でも可)
- ③直ちに禁煙することを希望し、禁煙治療を受けることを、文書により同意されること

[図5] 禁煙教室・外来の流れ



[図6] 禁煙補助薬



当院の禁煙治療

多職種の支援で 成功率アップ

当院では1994年から禁煙外来を設置し、医学的根拠に基づいた治療を開始。2006年からは医師、看護師・保健師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、事務員の各専門スタッフが、禁煙を希望する方を全面的にサポートしています。この体制こそが当院の特徴で、多種による支援で、禁煙成功率は約2.5倍にも上がると言われています。10年間の支援実績は2千人以上へのぼっています。

禁煙治療は、一定の条件さえ満

たせば、健康保険を使って受けることができます。詳しくは内科外科総合外来へお問い合わせください。

効果的な禁煙治療を実施

当院の禁煙支援は「禁煙教室」と「禁煙外来」からなります。(図5) まずは、禁煙基礎講座の「禁煙教室」にお越しください。喫煙の害や禁煙のメリット、禁煙補助薬の使い方、食事の工夫などの禁煙に役立つ情報をご紹介します。

引き続き禁煙治療を希望される方は、禁煙外来を受診いただきませす。ここでは5回/12週間にわたり治療を行います。呼気中一酸化炭素濃度等の検査と看護師によるカウンセリングの後、医師が禁煙補助薬を処方。ニコチンパッチあるいは、ニコチンを含まない飲み薬(チャンピックス)を使って、確実な成果を挙げるアプローチで治療を行います。(図6)

禁煙は一人ではなかなか成功できません。専門スタッフの支援と適切な治療で、ぜひ一緒に禁煙を成し遂げましょう。



日本禁煙学会認定専門医
呼吸器外科部長
小林弘明医師

決意や自信は、
一切不要です

禁煙成功の秘訣や治療への思いを、禁煙外来を担当する小林弘明医師に聞きました。

禁煙には、自信や決意は一切不要。それよりも、私たち専門スタッフと二人三脚で取り組んでいただくことが成功への何よりの近道です。自信をお持ちの方は逆に失敗

禁煙外来で禁煙達成された方の声

- 自力で何十回と禁煙にトライしてきたが失敗し、禁煙外来でこんなに簡単に禁煙できるとは思わなかった。周りのタバコを吸っている人にぜひオススメしたい(30歳、男性)
- 効果が目に見えて現れました。合唱をしていますので、声がよく出るようになりました。(70歳、男性)
- これからの人生、本当の楽しみ、喜び、タバコをやめるとやってくる。(52歳、女性)
- 昔は「絶対禁煙しない」と周囲の人に言ってました。今は「絶対禁煙しろ」と周囲の人に言ってます。世界が変わります。(34歳、男性)

することが少なくないですね。

当院の方針は「なるべくラクして禁煙しよう」です。禁煙補助薬を効果的に使うだけでなく、来院時以外にも電話で様子をうかがうなど、きめ細かく支援を行います。通院を続けモチベーションさえ維持できれば、高い確率でタバコは卒業できます。そろそろやめようか、と思っている方は気軽にご相談ください。



加熱式タバコは安全？

話題の「アイコス」などの加熱式タバコは、熱を加えてタバコの葉の成分を含んだ蒸気を発生させ吸う装置のこと。詳しいデータは分かっていませんが、通常のタバコとは発生する有害物質の量や割合が異なり、タールの量は少ないと言われています。しかし、ニコチンは普通に含まれており、禁煙に役立たないどころか、本人および周囲の人に心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす心配があります。

私たちの最終目標は、がんをはじめ喫煙で引き起こされるいろいろな病気で苦しむ人をゼロにすることにあります。肺がんに関して言えば、診断や手術の精度はもちろんですが、タバコが最大の原因なので、根絶には「元を断つ」必要があると考えています。そのため、今後も禁煙教室や禁煙外来に力を入れていきます。

私たちが最終目標は、がんをはじめ喫煙で引き起こされるいろいろな病気で苦しむ人をゼロにすることにあります。肺がんに関して言えば、診断や手術の精度はもちろんですが、タバコが最大の原因なので、根絶には「元を断つ」必要があると考えています。そのため、今後も禁煙教室や禁煙外来に力を入れていきます。

まずは禁煙教室へお越しください

開催日時 / 毎週木曜日 14:00~15:00

※予約制、参加無料。予約は前日までをお願いします

予約・問合せ / 内科外科総合外来

TEL.0776-23-1111

(月曜~金曜日 8:30~17:00)

▶もっと詳しく知りたい方は
ホームページへ

福井県済生会病院 禁煙外来

検索



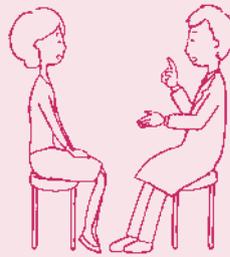
がんになっても
自分らしく
生きるために

chapt-01

がんと向き合う

「がん相談支援センター・メディカル情報サロン」

医師からの告知
まさか、自分が…。



この先私は
どうすればいいの？
あの時お医者さんが
言ってくれたことって
どういうことなんだろう？



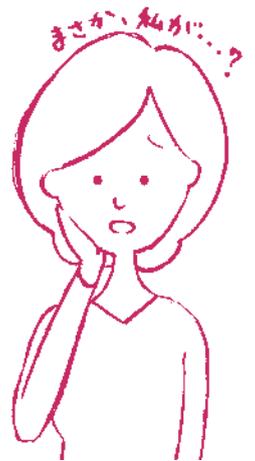
がん相談
支援センター
に行く

国立がん
研究センターに
認定されています！

厳しい要件をクリアした、
質の高いセンターである事の
証明として、平成28年度より開
始した認定制度。現在では
当院を含む全国14施設が
認定を受けています。

「がん相談支援センター」
不安や疑問を受け止める、
がん患者さんの温かな居場所

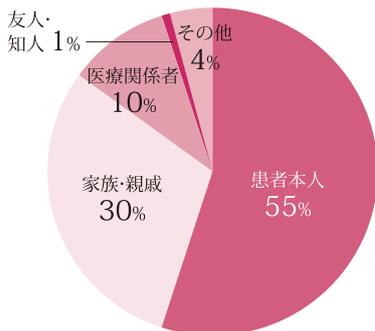
突然、がんを言い渡されれば、混乱したり不安な気持ちになるのは誰しも当然のこと。そして、患者さんが置かれた状況も一人ひとりすべて異なるものです。お話を伺い、問題や悩みを一緒に整理して、患者さんが前向きに治療や生活できるようお手伝いします。がんになっても、みんな自分らしく生きていいのですから。



ある日、突然、告知された「がん」。
自分は無関係と思っていただけに、
不安や悩みが一気に押し寄せてきます。
「こんな時、なにをどうすればいいの？」

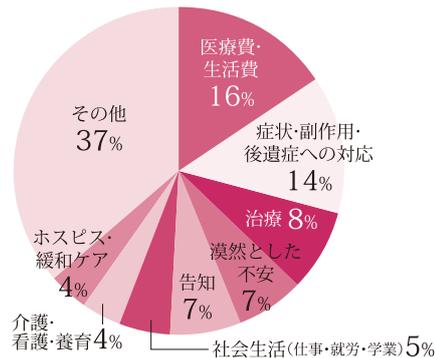
「どなたでも相談いただけます」

〔相談者内訳〕



「悩み、相談は人それぞれです」

〔相談内容内訳〕





今後の治療に向けて
知識を深めることができ、
前向きになれた！

メディカル
情報サロン
に行く



もう少し病気のことを
詳しく調べたいな。



誰かに話すことで、
少し気持ちが
落ちついたかな。

貸出可



書籍

医療系600冊が
揃っています。
(がん関連300冊)



ファイル

疾患ごとの症状、
治療や検査について
まとめています。

貸出不可
コピー可



パソコン

インターネットで
医療情報の検索が
できます。



DVD

市民公開講座や、
がんミニレクチャーの
様子を視聴できます。

[メディカル情報サロン] がんをもっと知りたいという 思いに応える学びの場所

自分の病気について知ることは、不安を取り除く第一歩ですが、世の中にあふれるがんの情報に惑わされることも少なくありません。ここでは、スタッフが厳選した医療系の書籍やDVDで、病気や治療について正しく知っていただけます。書籍はお探しの情報を見つけやすいよう疾患ごとに分けられています。貸出やインターネットの閲覧も可能ですので、診察の待ち時間などにご活用ください。

ご利用案内

場 所／南館1階 スターバックスコーヒー横
(がん相談支援センターと隣接)
利用時間／9:00～16:00(休診日を除く)
第1金曜はメディカルカフェ開催
お問合せ／0776-23-1111



がんサロン「メディカルカフェ」や各種
ミニレクチャーもここで開催しています

ご利用案内

- 相談は、原則として[面談:30分、電話相談:20分]とさせていただきます。
- ご予約をいただくと、お待たせすることなくスムーズにご相談いただけます。
- 患者さんの理解がない限り、院内であっても情報を漏らすことはいたしません。

場 所／南館1階 集学的がん
診療センター内
利用時間／8:30～17:00
(休診日を除く)
お問合せ／0776-28-1212

自分の病気に向き合う準備が
できました。
次号では**多職種による支援**
についてご紹介します。



看護師、医療ソーシャルワーカー
ら「がん専門相談員」が、患者さん
やご家族のあらゆるお悩みを取り
除くお手伝いをします。

集学的がん診療センター
マネージャー 吉川千恵

福井市

口腔は大切な臓器

大森歯科医院

[歯科、歯科口腔外科]

院長 おおもり まさお
大森 正男

口からはじめる健康づくり！

病院勤務から現地に小さな診療所を開業させて頂いてから約35年余りが経ちました。口は、食べる、話す、呼吸する、味わう等、命を育む為に大切な働きをする臓器です。その口の病気として圧倒的に多いのは虫歯や歯周病ですが、他にも粘膜や舌、顎の骨、顎の関節や唾液の問題、更には隣接する鼻などの病気も口やその周囲に現れてくる場合があります。又、全身的な病気の一部のシグナルが口に出てきたり、口の病気が全身の病気に関係してくるなど、口は多くの病気と影響しあっています。開業以来、ずっと「口と全身の関係」をテーマとして臨床に取り組んできましたが、患者さんの安全な診療の為に、医科の先生方との連携が必要になることが多々あり、私どもの診療所でも病院と診療所、医科・歯科の連携医療がバックボーンとなって日々の診療を行って来ることが出来ました。今後も今までと変わらず口腔に発せられる病的シグナルなどに注意しながら歯科疾患の治療と口の機能回復に取り組んでいきたいと思っておりますので、済生会病院が渡されている地域医療との「かけはし」には大きな期待をよせています。今後ともどうかよろしくお願ひします。

福井市文京4-9-1 村田ビル1F
TEL.0776-27-7171

[診療時間]

平日、土曜 9:00~12:30 / 14:00~18:00

[休診日]

木曜午後、日曜・祝日

[えちぜん鉄道]

福大前西福井駅下車 徒歩約4分



福井市

生涯を通じた歯科診療を

橋本歯科医院

[歯科、小児歯科]

院長 はしもと かつと
橋本 勝人

親密で長いお付き合いができる安心の衛生士担当制

平成6年の開業以来、「ゆりかごから墓場まで」ケアできる地域密着型のかかりつけ医を目指して診療を続けてきました。基本的には外来中心の診療を行っていますが、寝たきりなどになった場合には訪問診療をお受けすることもあります。エリアなどで対応できない時には別の方法をご提案しますので、お困りの際はお声かけください。また、近年は妊婦さんへの歯科指導にも力を入れており、ご自身の歯を健康に保つサポートはもちろん、胎児の時からお子さんの歯並びや虫歯予防に意識を向けていただけるように心がけています。生まれる前から最後まで、健康な歯を使い続けられる方法を一緒に考えていきましょう。

福井市浅水三ヶ町5-27-2
TEL.0776-38-7100

[診療時間]

平日、土曜 9:00~13:00 / 14:00~18:00

[休診日]

木曜午後、日曜・祝日

[福井鉄道]

泰澄の里駅下車 徒歩約5分



平井眼科内科クリニック

[内科、呼吸器科、消化器科、循環器科、小児科、眼科]

ひらい まさはる
院長 平井 雅晴

内科と眼科の専門医が的確かつ親身にサポート

私の地元である越前市芝原に開院して20年以上が経ち、ご家族揃って診察させていただいている患者さんも増えてきました。内科と眼科の専門医2人が常駐しているクリニックは珍しいこともあり、特に両科に持病をお持ちのご高齢の方などには「ありがたい」とお声をいただきます。私は内科担当ですが、中でも糖尿病が専門。生活習慣と密接な関係のある疾病なので、患者さんとのコミュニケーションが大変重要です。身上は、分かりやすい説明と納得していただいたうえで治療。ご理解いただけるまでお話ししますので、気がかりなことがありましたらお気軽にご相談ください。

越前市芝原4-10-28

TEL.0778-21-3755

[診療時間]

平日 9:00~12:10 / 15:00~18:00

土曜 8:30~12:10

[休診日]

水曜・土曜午後、日曜・祝日

[福井鉄道]

スポーツ公園駅下車 徒歩10分



二の宮クリニック

[内科、胃腸科、外科、肛門科、リハビリテーション科]

たかはし よしひこ
院長 高橋 嘉彦

病状や支援状況に合わせた“オーダーメイド診療”を

開業して23年。外来中心でやってきましたが、3年半程前からは在宅診療にも取り組んでいます。当院の患者さん達も高齢化が進み、思うように通院できない方が増えているのが現状です。施設に入っても通院はご家族に委ねられているケースが多いことや、時代の流れ・ニーズを汲んで始めました。私が心がけている“オーダーメイド診療”を、在宅診療で実践するには、患者さんとの意思疎通はもちろん、ご家族やヘルパーさん、訪問看護師さん等とのコミュニケーションも不可欠です。「在宅後方支援病院」の済生会病院とも連携し、多方面からの情報をもとに今後も在宅診療を続けて参ります。

福井市大宮3-31-37

TEL.0776-28-3800

[診療時間]

月、金曜 9:00~12:00 / 16:00~18:00

※火~木曜は訪問診療を行っています

[休診日]

土曜、日曜・祝日

[京福バス]

重藤公園口バス停下車 徒歩約1分



福井県済生会病院は各地区の医療機関と連携し、地域連携医療を推進しています。各医療機関の取り組みや診療体制をシリーズで紹介していきます。



この度、本館1階の休憩スペース横の中庭を改装し、新たな癒しの空間が出来上がりました。中央にはシンボルツリー、花壇には様々な花や草木を植え、四季折々の風景をお楽しみいただける場所となっています。



ご案内

Announce

中庭が“癒しの空間”に生まれ変わりました

当院には他にもこんな癒しの場所があります



スターバックス横庭

ぜひ、入院中や治療・診察の空いたお時間などにご自由に散歩したりとご自由にお過ごしいただければと思います。
※夜間、土日祝日、雨天時、冬期は施設いたします。



ご案内

Announce

当院のウェブサイトが新しくなりました



当院のウェブサイトは先月より、患者さんや来院される方により見やすく、情報が探しやすいサイトを目指して、デザインと構成を一新しました。かけはしの特集やバックナンバーもサイトよりご覧いただけます。スマートフォンやタブレット端末からの閲覧にも対応しました。



福井県済生会病院
リニューアル
ホームページ

福井県済生会病院 検索

今後も、より一層内容を充実させ、新しい情報をお届けできるよう努めてまいります。

ご意見
 Opinion Box

「外来周辺トイレ」
 についてのご意見

いただいたご意見

外来周辺のトイレにハンドドライヤーやペーパータオルが無くて不便でした。

ご不便をおかけして申し訳ありませんでした。この度、本館1、2階と東館1階の外来周辺にあるトイレ12カ所にハンドドライヤーを追加設置いたしました。病棟のトイレには、ペーパータオルを設置しております。ご利用ください。



皆様からいただいたご意見を、今後の改善活動に活かしてまいります。お気づきの点がございましたら、院内に設置のご意見箱をご利用ください。よろず相談外来や総合受付などの窓口でも承ります。

ご意見箱設置場所

本館1階

- ・総合サービスカウンター横
- ・内視鏡センター受付前
- ・緩和ケア病棟
- ・理・美容室横 休憩コーナー

本館3階

- ・家族待合室内

東館1階

- ・東館玄関横

コラム
 Column

わたしの
 おすすめの1冊

病院長
 登谷 大修



樋野興夫 著 新潮社

「がん哲学外来へ
 ようこそ」



「苦難に遭うことで忍耐が生まれ、忍耐が生まれることで品性が出て、品性が出ることで本当の希望も生まれる」。この本に出てくる大事なフレーズです。

ではますますこの考えを支持しています。

当院では2011年から樋野先生を招き「がん哲学外来」を行っていますが、当初はなぜ先生と対話した患者さんが元気になっていくのか、正直分かりませんでした。この本には、先生が患者さんにかける政治学や哲学者の言葉や、がん哲学外来という思考に至った経緯が書かれており、今

今話題の女性芸能人もこの考えに影響を受けて生きる意味や自分の使命に気づいたといえます。人は、どういう方向を向くかによって人生の質も変えることができます。この本はがんに直面した患者さんが前向きになるための考え方や、「ことばの処方箋」を紹介しています。ご家族や周りの方、病気でなくてもつらい思いをしている方にも読んでいただきたい一冊です。

生活困窮者支援

県内の大規模病院では唯一の社会福祉法人である当院が、「濟生の心」を胸に地域の未来を見つめ、地域の皆さんとともに取り組む活動（CSR活動）をご紹介します。



生活に困っている人に救いを

濟生会は、明治天皇より「濟生勅語」を賜り明治44（1911）年に設立しました。濟生とは「命を救う」という意味で、生活に困っている人を医療で救うことが私たちの最大の使命です。

しかし社会の変化によって貧困の形も様変わりし、現在では刑務所等からの出所者、一人暮らしのお年寄り、障がい者、家庭内暴力被害者など、医療・福祉サービスにアクセスできない人が増えてきました。そのような人々のために、濟生会は創立の理念「施薬救療」に立ち返り、独自の生活困窮者支援事業「なでしこプラン」を行っています。

当院は医療支援事業として2010年から、刑務所を出た人らが入所する更生保護法人「福井福田会」の入所者に対する診察や検査など無料健診を病院内で行っています。関連施設である地域生活定着支援センターもこのような方々が適切なサービスを受けて社会復帰ができるよう支援しています。

また2014年には、性犯罪・性暴力の被害者の治療やカウンセリング、各機関との連携などを1カ所ですでできる「性暴力救済センター・ふくい（ひなぎく）」を開設。北陸初の精神的・経済的な負担の軽減に努めています。

当院はこのように、地域に根ざした「濟生会」の病院として社会的使命を果たし、地域の皆さんに信頼される病院を目指していきます。

理念

患者さんの立場で
考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

かけはし vol.88 2017年5月

【発行】 福井県濟生会病院
〒918-8503 福井市和田中町舟橋7番地1
TEL：0776(23)1111（代）
【責任者】 笠原善郎 【編集】 経営企画室