

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2023
5月号
May.

医療についてのアレコレをお届け

今号の気になる「数値」

68



つながり：患者さんの気持ちを大切に

kakogawa central city hospital

特集

禁煙のススメ

なにはともあれ、

世界禁煙デー
2023 5.31

information

がん相談支援室から皆さまへ



患者さんのお悩み

がん治療中なのですが、いろいろあって不安なんです。
生活や治療費、仕事が続けていけるかなど
誰に聞けばいいのか・・・。



お仕事についての
相談会もあります
社会保険労務士
による
無料相談会

「何から話そうか」と混乱されることもあるでしょうが、どんなことに困っているのか、ひとつずつお伺いしますので、利用できる制度や手続きの方法などを一緒に探していきましょう。皆さんから「相談できる場所があってよかった」「少しずつ前向きに考えていけそう」とうれしいお声をいただいています。

まずは、当院の「がん相談支援室」にご連絡ください。当院を受診されていなくても誰でもご利用いただけます。「こんなこと相談していいのかな？」と気おくれせず、何でもご相談ください。患者さんやご家族が一步步ずつ前へ進めるよう、スタッフ一同でお手伝いいたします。



ご相談
無料

平日 8時45分～17時
電話でのご相談：約10分
対面でのご相談：約30分

1階患者相談窓口にお問い合わせください。予約なしでの相談も可能ですが、状況によっては日を改めて頂く場合があります。お電話で予約を取って頂くと確実です。電話：079-451-5500



詳しくは
ウェブサイト

Vol.
04

家族みんなが



アスパラとベーコンのさっと煮

材料4人分

アスパラガス 2束(8本程度)
ベーコン 薄切り4枚
水 1カップ
和風顆粒だし 小さじ1
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2
黒コショウ 適量

作り方

- 1 アスパラガスは根元を切り落とし3等分にカット。
ベーコンは2cm幅にカット。
- 2 鍋にAとベーコンを加え沸騰したらアスパラガスを加え2～3分煮る。
- 3 黒コショウを適量かけて完成。

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 杉山太一

エネルギー代謝を高め、
疲労回復に効果あり！



塩分
およそ0.5g
1人



地方独立行政法人 加古川市民病院機構
加古川中央市民病院

広報誌「ツツジ」第32号
2023年4月20日発行

〒675-8611 兵庫県加古川市加古川町本町 439 番地
TEL 079-451-5500 URL www.kakohp.jp/



特集

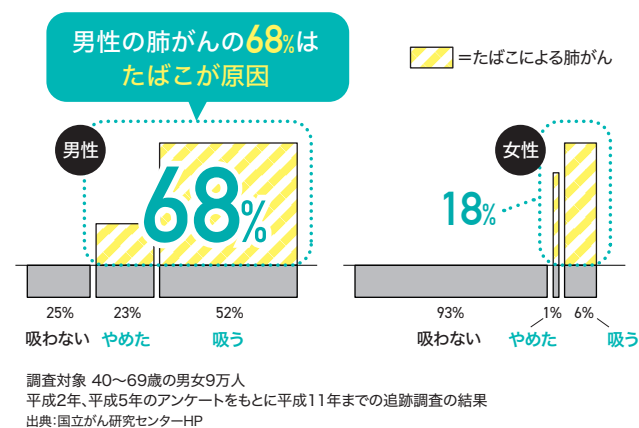
なにはともあれ、

禁煙のススメ

すべての始まりは
禁煙から。

コロナ禍で在宅勤務が増え、ストレスから
たばこを吸う量が増えたという、
残念な結果が明らかになっています。
たばこは肺の疾患だけでなく、
あらゆる病気の原因に。
それらの多くは
禁煙することで予防できます。
5月31日は「世界禁煙デー」。
5月31日から6月6日までの
「禁煙週間」を前に、
あなたとあなたの大切な人の
健康を守るために。
さあ、今日から禁煙をはじめましょう。

肺がん発生率とたばこの関係



がん死亡数の順位

1位	肺
2位	大腸
3位	胃

(男女計)

出典:厚生労働省 2021年の
人口動態統計(確定数)



呼吸器センター センター長
(兼)呼吸器内科 主任科部長

西馬 照明

たばこは
有害物質のかたまりです

「一本にどれだけの有害物質
が含まれていると思いますか」
ニコチンやタールだけと思い
がちですが、60種類もの発がん
性物質、4000種類以上の化
学物質が詰まっています。ごみ
焼却炉問題のダイオキシンや農
薬、殺虫剤の成分も。数えあげ
たら、きりがありません。農薬
をすすんで飲む勇氣があります
か。たばこを吸うとは、そういう
ことです。

肺は壊れたらおしまい
もとには戻せません

「肺は壊れたら、残念ながら

肺をもとに戻すことはできな
いから、残った肺をだいいじに
わってあげることが大切にな
ります。だからこそ、「禁煙」が
かん
じんです。

禁煙にまさる
治療はありません

たばこ由来の病気は、禁煙に
まさる治療はありません。たば
こが原因でどんどん壊れていく
のだから、根本原因を絶つこと
が一番なんです。

そうはいつても、禁煙はな
かなか難しい。

たばこに含まれるニコチンに
は強い依存性があります。麻薬
と同じです。禁煙を成功させる

ももには戻りません」

肺は肺胞と気管支でできてい
ます。空気の入れ替えを行う肺
胞は、いったん壊れてしまうと
外科的手術や薬で機能を回復
させることができません。この
事実をどれだけの喫煙者が知っ
ているでしょう。

たばこが原因の肺疾患の代
表的なものがCOPD。耳慣れ
ない病名ですが、慢性気管支炎
や肺気腫などの総称です。動作
時の息切れ、慢性的なせき・た
んが自覚症状となります。50
60代での発症が多いため、息切
れも加齢によるものと思ひこみ、
受診につながらない。肺がんと
異なり、レントゲンにも写らず
健康診断でも見つかりにくい。
自覚症状が現れるころには、肺
はかなり壊れています。

COPDかどうかを診断する
肺機能検査が、コロナ禍で滞っ
ていたため、病気が見逃されて
いる可能性が高い。それも心配
です。

には、強力な動機付けが必要で
す。「禁煙しないとヤバイ」と
思ってもらえるかどうか。私が
患者さんと向き合うとき、まず
はCT画像を見せ、「あなたの
肺はこれだけ壊れています」と
現実をお伝えします。たいてい
の患者さんは、自分の肺の現状
にショックを受ける。なぜなら、
COPDと診断がついた時点で
肺の機能の3分の2近くが失わ
れているからです。

禁煙は難しいからこそ、道す
じがつくまで見守ってあげたい。
患者さんの話を聞き、禁煙がで
きていたら共に喜ぶ。そんなシ
ンプルなことを丁寧につけるこ
とを心がけています。

呼吸器だけじゃない／

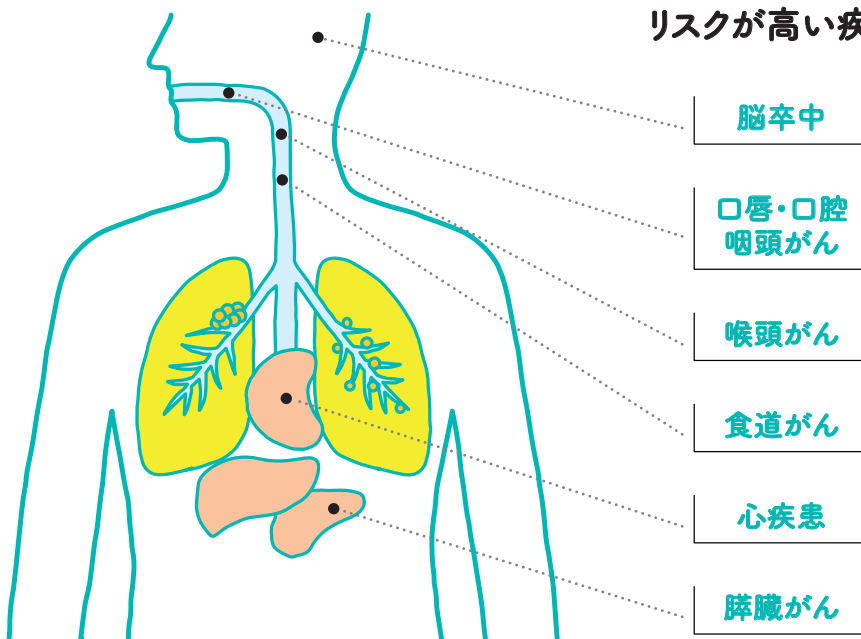
こんなにたばこのリスクはひそんでいる

✓ たばこによる
代表的な肺の疾患

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

喫煙を原因とする肺の病
気(慢性気管支炎や肺気
腫などの総称)です。息切
れや、慢性的なせき・たん
が主な症状だが、病気が
進むと呼吸困難から生活
自体が困難に。

✓ たばこによる
リスクが高い疾患



肺がん

肺で発生する原発性肺が
んの原因の70%はたば
こです。COPDが進行し
て肺がんになるケースも
多く、「喫煙は死に至る肺
がんの原因」です。

間質性肺炎

肺胞の壁に炎症が起こっ
て厚く固くなり、息が十分
に吸えなくなります。少し
動くだけでも激しい苦し
みを伴います。

上記の他にも健康影響への因果関係を推定する証
拠が確実、または可能性があるとされる、さまざまな
疾患があります。
参考:日本肺癌学会HP

「呼吸器センター」が、 スタートしました。

呼吸器の疾患は呼吸器の診療科にとどまらず、放射線治療科、リハビリテーション科をはじめ口腔管理や緩和ケアまで、さまざまな部署との連携が欠かせません。そんなチーム医療の拠点として、2023年1月から「呼吸器センター」がスタートしました。

肺炎や抗酸菌症などの感染症をはじめ、COPDや喘息などの閉塞性肺疾患、間質性肺炎、呼吸不全や肺がんなど、さまざまな呼吸器の疾患にチーム医療で取り組みます。

この数年で、検査診断効率が向上し早期治療が可能に。また、新しい薬の開発やロボット支援下技術による手術、放射線治療など、患者さんの身体への負担を軽減できる治療が増えてきています。その一方で、ご高齢の患者さんも増え、肺炎や呼吸不全で重症化するケースが多くなっているのも現状です。

患者さん一人ひとりの症状にあわせ、呼吸器の機能を回復・維持させるリハビリテーションや栄養指導などきめ細やかな支援で、自立した日常生活や社会生活を送れるように努めてまいります。



まちがいだらけ!?

そうだったんだ! たばこのエトセトラ

✕ 「妊娠したら禁煙するから、だいじょうぶ」

妊娠に気づかず吸っていると、おなかの赤ちゃんにも影響。早産や低出生体重児などのリスクを高めます。妊娠初期は胎児の内臓をつくる大切な時期。妊娠前から禁煙しましょう。

✕ 「別の部屋で吸っているから、家族に害はないはず」

絨毯や壁紙にたばこの成分が付着し、揮発・浮遊することも。たとえ換気扇の下でも、空気中の埃に交じった有害物質により三次喫煙につながることもあります。

✕ 「電子たばこや加熱たばこだから、安全!」

加熱式たばこや電子たばこにも多数の有害物質が含まれています。販売からの年月が浅いため、長期使用による健康への影響が不明なだけで、安全という保障はありません。

✕ 「軽いたばこだし、吸う本数が少ないからいいでしょ」

軽いたばこはフィルターの穴が多く、タールやニコチンなどの濃度を減少させる作りですが、唇で穴を塞ぎやすいため、効果的ではありません。本数を減らしても、深く吸いがちなため効果はありません。

「禁煙」のためのアドバイス

入院をきっかけに禁煙できる方も多いので、「環境」を整えることが大切です。

ご本人へ

吸いたくなったら散歩をするなど、吸えない状況を作ってみる。「とりあえず3日、がんばろう」など小さな目標を重ね、禁煙ができた日は自分をほめてあげる。そんなスモールステップの積み重ねが成功の秘けつです。

ご家族へ

ご家族や周りの方は、できなかったことより、できたことを「すごいね」などとオーバーなくらいほめてあげてください。それがやる気につながります。



忘れることのできない患者さんがいます。
いつもニコニコして、人柄もよくて、とてもいいおじいちゃんでした。けれど、どうしてもたばこをやめることができなかった。
「先生、また、たばこやめれなかったわ」
診察のたびに、すまなそうに言っんです。
「がまんして、やめてね」
その繰り返しでした。根気よく禁煙を薦めました。一日でも長くおだやかに暮らしてほしいから。けど、ごんごん動け

禁煙はチームプレーです

ニコチンは神経に作用する猛毒の依存性物質のため、禁煙を一人で成功させるのはとても難しい。ご家族をはじめ周りの方のサポートが重要になります。診察にはできる

だけご家族にも同席してもらうようにしています。「一人ではがんばっているのではない。あなたの肺と健康をみんなで支えているんだ

よ」とわかってもらうことも、禁煙への意欲につながるからです。

ご家族には栄養面のサポートもお願いしたい。肺機能を維持するには、「運動と栄養」も欠かせません。呼吸には胸の筋肉を使います。筋肉がしっかりしていると呼吸もずいぶん楽になる。そのためにも、「運動と栄養」が大切になります。「先生、見てください」と言っつうれしうに万歩計を見せてくれる患者さんもあります。運動の結果は目に見えやすいので、やる気につながるんですね。「禁煙、運動、栄養」の良いサイクルを作ることが大切です。

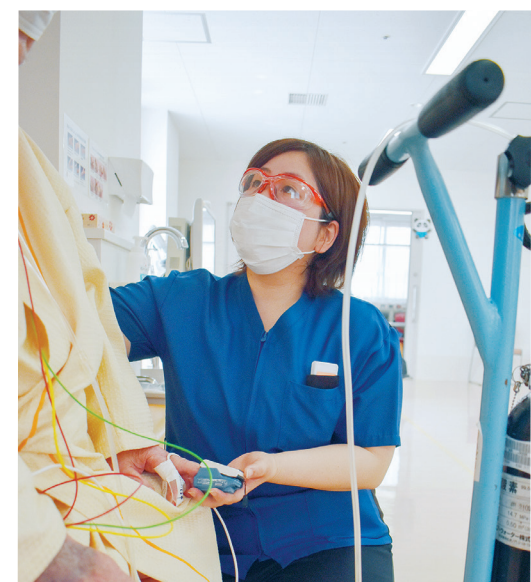
お口の清潔も、大切

感染症対策にも気をつけてほしいですね。

感染症が引き金になって肺の症状が急速に悪化することが多い。そのためにも、「予防接種と口腔内の清潔」は重要です。インフルエンザや肺炎球菌などのワクチンを接種し、感染症にかか

らないよう気をつけること。また、歯周病菌が誤嚥によって肺までたどりつくと誤嚥性肺炎につながります。お口のケアは、とても大切です。

地域の薬局や薬剤師とも連携し、COPDの吸入薬の服薬指導にも取り組んでいます。薬もしっかりと吸入できないと意味がありません。近所の薬局でも正しい服薬指導を受けられるよう、加古川市全体でネットワークを構築したいと考えています。患者さんにとって一番は何か。もつとできることはないか。その一環として、「呼吸器センター」をスタートさせました。より良い治療とQOLの向上をめざして、次のステップに向かいます。



すきま時間で
できちゃう

ちょこっと 体操

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。
お時間のある時にちょこっとやってみてください。

今回の体操

柔軟体操で
胸の動きを軽やかに

背中と胸の柔軟体操

- ☑ リラックスして
- ☑ 痛みなく「軽く伸びる程度」で
- ☑ 1種目5～10回を目安に

呼吸をするときの「軽やかな
胸の動き」を維持することは
とても重要です。胸の動きは
ちょっとした柔軟体操でよく
することができます。理学療法士
河口 明彦呼吸の
リハビリ!

1

鼻から息を吸いなが
ら、ゆっくり両腕
をあげます。同時に
背すじと腰を伸ば
し、胸も広げます。

↑↓

2

息を吸いきったら、口
をすぼめ、細く息を吐
きながら両腕をゆっ
くりおろします。背と腰も
曲げて丸くなります。

※首、体幹(背中や腰など)にご病気がある方は、かかりつけ医と相談の上で実施してください。



患者さんの

気持ちを大切に

放射線室 診療放射線技師
技師長 中間 康夫

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフが为您解答します

お口のケアは
体の健康にも影響するの?

お答えするのは

口腔管理室 技師長 田村 昌代

口の中には約800種類、数千億の細菌がすんでいます。歯周炎が進行すると、歯周病菌や炎症による毒素が血管から全身に回り、糖尿病を悪化させたり、心筋梗塞や脳梗塞、アルツハイマー型認知症の発症に関与します。また、飲み込む力が弱り誤嚥をおこすと、細菌が肺にはいり誤嚥性肺炎の原因となります。毎日、糸ようじや歯間ブラシも使って丁寧な歯磨きを心がけ、さらに歯科医院での定期的なケアで予防しましょう。

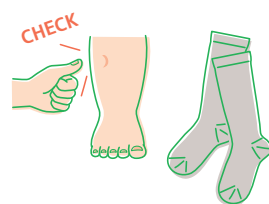
おうちで
できる

かんたん セルフケア

なんだか足元がパンパン
なんだけどコレって…?

まずは、「むくみ」のセルフチェックから。すねの骨の内側を10秒程度押さえて、へこんだまま戻らない場合は「むくみ」です。体がむくむ原因は病気によるものと、生理的なものがあります。長時間同じ姿勢でいたり、水分・塩分を取りすぎたりすると、むくみやすくなるので気になる時はこまめにケアしましょう。

リンパ浮腫外来担当(看護師リンパ浮腫療法士):間村・池田

着圧ソックスを利用する場合は、
サイズの合ったものを選び、正し
いはき方をしましょう。座布団(1,2枚)などを使い、足を心臓よりも高
い位置にして休むことでむくみが良くなります。

「思ったより怖くなかった」「楽に検査ができて良かった」
このような言葉を患者さんからいただいた時、
ホッとすると同時に達成感と充実感が得られる。

MRIを習い始めるスタッフに必ず言うことがある。
「検査が上手くいくかどうかは検査前に半分決まる。」
習得したテクニカルスキルを活かせるかどうか、
それは検査前の患者さんとのコミュニケーション次第だと。

「せまい・うるさい・くらい」と
決して快適な環境とは言えないMRI検査。
その空間に一人にされる患者さんの不安・苦痛は計り知れない。

患者さんが求めるものは、
医療設備や検査精度などの機能品質だけではない。
どのように感じているか? といった
知覚品質こそ患者さんにつながるヒントがある。

そんな想いからMRI室では、
患者さんのご意見を反映させるため、
満足度調査を実施し改善に取り組んでいる。

私たち診療放射線技師は、
高度な放射線医療機器を扱っているが、
本当に向き合っているのは装置ではなく患者さんである。

人間にしかない心と心のつながりを大切に
「心のケア」を忘れず、ホスピタリティの精神をもって
患者さんと接していきたい。



加古川中央市民病院 放射線室