

発行:医療法人社団 神鋼会 神鋼病院
〒651-0072 神戸市中央区脇浜町1丁目4-47 電話:078-261-6711(代表) FAX:078-261-6726
発行責任者:病院長 山本正之 編集責任者:神鋼病院広報委員会 委員長 山神和彦



禁煙外来

神鋼病院副院長
呼吸器センター長

鈴木 雄二郎
Yujiro Suzuki



私も以前は重度喫煙者で禁煙の経験者です

神鋼病院の禁煙外来の紹介を致します。当院の禁煙外来を担当しております呼吸器センターの鈴木です。私も以前は重度喫煙者で禁煙の経験者です。私が喫煙を始めた頃、タバコは少しも悪いものではありませんでした。高校の恩師も、大学の指導教官も尊敬する先輩医師もみんな喫煙していました。テレビドラマで難しい手術を終えた外科医がタバコを勧められておいしそうに吸うシーンがありましたが、私も仕事の区切りに「お疲れ様、まあ一服」とタバコを勧められました。

タバコの最大の被害者なのかも・・・

しかし、いつの頃からか、「タバコは非常に健康に有害なもので絶対に吸わない方が良いもの」という真実が広まってきました。今や小中学校では「タバコは大人になっても絶対に吸わない方が良いもの」「タバコは百害あって一利もないもの」と生徒に教えるようになりましたし、先生方も職員室はおろか、校内では喫煙はできないようになりました。今後は喫煙率も徐々に低下していくでしょう。しかし、現在喫煙中の方はニコチンの強い依存性のため、簡単にタバコをやめることはできません。結局、こんなに害のあるものと知らずに、喫煙習慣を身につけてしまった現在の喫煙者が、タバコの最大の被害者なのです。

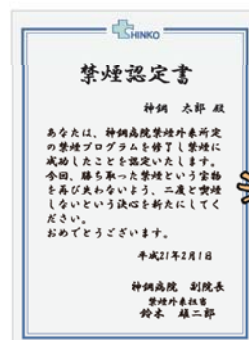
当院の禁煙外来では、この見地から、喫煙者に優しい禁煙指導を目指しています。喫煙者を暖かく励まし、失敗しても叱らない方針を貫いています。

また、3ヶ月間の禁煙外来に通い、禁煙が成功した患者さんには、下の写真のような禁煙認定証を発行し、そのご努力をたたえることにしています。

禁煙成功率87.5%!!

さて、昨年5月にバレニクリンという飲み薬が使えるようになりました。この薬は飲んでいるとタバコを吸った満足感と吸いたいという欲求が減少していくのが特徴です。薬を飲み始めた最初の1週間は、喫煙を禁止しません。タバコを吸いながら、吸いたい気持ちが減っていくのを実感していただくためです。今まで当院の禁煙外来ではニコチンパッチを使用した禁煙指導でも、禁煙成功率は60%以上ありましたが、このバレニクリンという内服薬はさらに禁煙率が向上し、87.5%になっています。本気で禁煙したい人のほとんどがタバコをやめられるのです。

「直ちに禁煙する意志がある」などいくつかの条件が合えば、保険診療による禁煙外来が受けられます。タバコをやめたい方、是非当院の禁煙外来にいらしてください。



禁煙外来は
毎週月曜日の
午前中です。

ワーファリンは血液を固まりにくくし、血栓（血の固まり）が出来るのを防ぐことで、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、深部静脈血栓症など血管が詰まる病気を予防します。しかし、効きすぎると血が止まらなくなり、効かない場合は血栓が出来やすいままになります。また、人によって飲まなければならない量が異なり、量の設定には定期的な血液検査が必要です。必ず決められた量を、決められたタイミングで飲みましょう。

ワーファリンとビタミンK は仲が悪い!?

ビタミンというと「体にいい!」というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、ビタミンの中でも「ビタミンK」はワーファリンの働きを邪魔してしまいます。つまり、ワーファリン服用中の方がビタミンKを含む食品やビタミン剤を摂ると、せっかく飲んでいるワーファリンの効果が弱まってしまいます。もったいない・・・



ビタミンKを含む食品って？

代表的なものは、納豆・クロレア（クロレアを含む健康食品も）です。その他に青汁、モロヘイヤ、アロエ等の健康食品も注意が必要です。緑黄色野菜はビタミンKを含みますが、極端に多量に食べなければ問題ありません。



日常生活で気をつける点は？

- 他の医療機関や歯科医院にかかる時や、薬局で薬や健康食品を買うときには、必ずワーファリン服用中であることを伝えてください！
適切に服用を中止せずに、手術や抜歯を受けると、血が止まらなくなります！



- ⚠ 怪我をする恐れのある仕事や、運動には気をつけましょう。また、オートバイや自転車など、転倒や大怪我をする乗り物に乗るときも十分に気をつけましょう。

- ワーファリン服用中の方が出血した場合の止血には、通常よりも時間がかかります。あわてずに5～10分間しっかりタオルなどで押さえて下さい。



服用中にこんな症状が出た場合はすぐに主治医に連絡を！

- 鼻血や歯ぐきからの出血がいつまでも続く場合
- ぶつけてもいないのに、内出血が起こる場合
- 血尿や血便が出た場合

寒い日は体も心も温まる鍋料理がうれしいですね。

鍋料理は、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)と副菜(野菜・海藻・キノコ類)が同時に摂れるのでお勧めです。

スープの味は野菜の量がいつもより増える方が多いと思いますので、薄味が良いです。

最近、いろいろな味の鍋料理用のスープも売っていますが、スープの量は控えめに、塩分を減らしましょう。



鶏肉団子と 焼き豆腐のスープ鍋

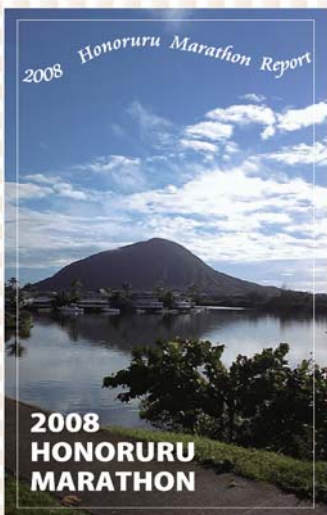
○ 材 料 (4人分)

■ 鶏肉団子	
鶏ひき肉	200 g
ネギ(みじん切り)	20 g
しょうが(すりおろし)	1/2片
酒・水	各大さじ1杯
小麦粉	大さじ1/2杯
■ 焼き豆腐	1丁(200g)
■ 青梗菜(ブロッコリー)	2袋(400g)
■ ニンジン	80g
■ 生しいたけ(干し椎茸でも可)	4枚
■ 春雨	20g
■ 水	3カップ
■ 発酵イオン(液体でも可)	大さじ1杯
■ 酒	小さじ1杯
■ 薄口しょうゆ	小さじ1杯
■ コショウ、塩	少々

○ 作り方

- 1 ひき肉と(A)をよく混ぜる。
- 2 焼き豆腐は8等分する。青梗菜は1枚ずつ離して、5cmの長さに切る。しいたけは薄く切り、ニンジンは短冊切りにする。春雨は湯に浸けて戻し、洗ってから10cm位に切る。
- 3 分量の水とチキンブイヨンに合わせて煮立たてる。
- 4 ①をスプーンで一口大に丸めながら入れ、しいたけとニンジンを加え煮る。
- 5 酒、しょうゆ、コショウで調味する。
- 6 焼き豆腐、青梗菜、春雨を加えて煮る。最後に塩で味を調える。

[184kcal たんぱく質 16.0g 脂質 7.0g]



走りながら撮影したハワイの景色

ホノルルマラソンを完走して・・・

7階東棟看護師 川原 美香



友人の誘いで、私は昨年ホノルルマラソンに出場しました。

初めは「絶対に無理!!」と断っていましたが、一度出場したことのある友人に、「私でも完走できたし、ハワイの景色がゴールに連れて行ってくれるから大丈夫」と説得され、その言葉を信じ私も出場することになりました。友人とは6キロの時点ではぐれてしまい、それからゴールまでは自分との戦いでした。友人の言葉どおり、ハワイのビーチ、山などの景色はとてもきれいで感動的でした。そして何より地元の人や日本から応援に来てくれる人たちの声援に支えられ、何とか完走することができました。ゴールが見えたとき、感動的のあまり泣きそうになりました。そしてゴールした時の達成感はとても気持ちよかったです。その日の夜は全身筋肉痛でしたが、友人たちと完走のお祝いに外食に出かけました。今では誘ってくれた友人にとっても感謝しています。

公開セミナー

無料

『関節の痛み』のお話し

痛みの無い快適な生活を!!

膝関節・股関節に痛みがある方やそのご家族へ、日常出来る予防法から治療方法の最新情報まで、整形外科の関節専門医が、正しい知識と理解を深められるように、わかりやすくお話しします。

- 日時：2009年2月21日(土)
開演 午後2:00(開場 午後1:30)
終了 午後4:00
- 会場：神鋼病院3階 講堂
- 講師：神鋼病院整形外科医長 武富 雅則
- プログラム

1. 「関節の痛み」はなぜ起こる?
2. 毎日出来る予防法を実践しましょう!
3. 保存的治療と最新手術治療について
4. 質問・相談タイム



※ お申込みは不要ですので、当日会場にお越し下さい。
※ 定員以上の来場者数の場合は先着順とさせていただきます。

ボランティア活動報告

平成20年10月30日に京都で開催された2008年度日本病院ボランティア協会総会におきまして、当病院で活動されている尾崎 裕さんが1,000時間活動を達成され、感謝状が贈られました。おめでとうございます!



インフルエンザ予防対策

咳エチケット していますか?

今年のインフルエンザの流行は例年より早いようです。厚生労働省は、平成20年度インフルエンザ総合対策の一環として、「咳エチケット」とマスクの着用を呼びかけています。ウィルスを含んだ咳やくしゃみのしぶき(飛沫)は、半径約2mの範囲に飛び散り、感染の原因となります。インフルエンザの大流行を防ぐため、咳やくしゃみのマナーを守りましょう。



STEP 1

咳・くしゃみが出たら、他の人に病気をうつさないために、マスクを着用しましょう。マスクをもっていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。



STEP 2

鼻みず・痰などを含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。



STEP 3

咳・くしゃみをしている人に、マスクの着用をお願いしましょう。



インフルエンザ予防のためにできること

- 外出後のうがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしっかりしましょう。