

S H I R O U S A G I

しろうさぎ



vol.38

2014.10.1

島根大学
SHIMANE UNIVERSITY



CONTENTS

●表紙の説明は次ページをご覧ください >>>>

特集 『禁煙と上手に向き合って』

- 『禁煙は十分な認識を経て成功する』
(呼吸器・化学療法内科・粟屋幸一先生)
- 『喫煙は「完治しうる慢性疾患」』
(循環器内科・遠藤昭博先生)

- *病院探検隊！～薬剤部編～
- *病院のまめ知識～子どものたばこの誤飲について～
- *私のここだけの話
- *ニュース&トピックス
- *留学生から見た「出雲の不思議」
- *イベント等のお知らせ



禁煙に成功した患者さんにインタビューしました。

「禁煙と上手に向き合っ」というテーマのもと、禁煙に成功した患者さんにインタビューさせていただきました。インタビューしたのは、金築重夫さん(87歳)です。

Q なぜ禁煙しようと思われたのですか？

A 煙草は20歳から吸っていて、多い時は日に40本吸っていました。1994年秋に咳が止まらなくなり、国立療養所松江病院（現 松江医療センター）に検査入院して気管支鏡検査を受けた66歳のときに止めました。



Q 禁煙してよかったと感じることを教えてください。

A 食べ物がすごくおいしく感じるようになりました。おかげで少し太ってしまいましたが、また、副流煙を出さなくなりますので、煙草を吸わない他の人に迷惑をかけなくなり、よかったなあと思います。

煙草を止めたことで、長生きできているし、健康でいられていると思っています。人間、長生きしなければ損です。健康でいられるおかげで、今でも県外旅行にしょっちゅう行ってるんですよ。

こんな健康体でいられるには禁煙することが必要だと、自分の周りにいる方々に言われています（笑）

表紙について…

島根大学医学部附属病院は、病院の敷地内（建物内、駐車場も含め屋内外を問わず）は平成19年から全面禁煙としています。さらに、平成27年4月1日からは、附属病院の隣にある医学部キャンパス敷地内も全面禁煙となります。

この「禁煙」にちなんで、禁煙を呼びかけている、島根県の健康長寿しまねマスコットキャラクター「まめなくん」を今回の表紙に選びました。「元気ですか？」を島根県では「まめかね？」と方言でいいますよね。禁煙することによって、ずっと「まめ」でいられるようにというメッセージが伝わってきます。

また、紙面には、全国禁煙推進研究会マスコットキャラクター「すわんけん」も掲載しています（右図）。尻尾がたばこの形になってますね。なんともかわいらしいですが、「たばこは吸わない!」という強い意志が顔にでています（特に眉毛のあたり）



禁煙は十分な認識を経て成功する



すわんけん#002

呼吸器・化学療法内科

あわ や ゆきかず
粟屋 幸一 先生

【資格】

- ・総合内科専門医
- ・呼吸器専門医・指導医
- ・感染症専門医・指導医
- ・ICD(インフェクション・コントロール・ドクター)

【専門領域】

呼吸器内科、感染症

島 根大学医学部附属病院では、「禁煙外来」の診療を行っています。禁煙外来には保険も適応され、禁煙を目指している患者さんが診察を受けています。

今回、禁煙外来を担当している呼吸器・化学療法内科の粟屋幸一先生にインタビューしました。

禁煙外来での診療のポイントなどを聞きました。

Q 「禁煙外来」という名称のとおり、「外来での診療」ということになるかと思いますが、そもそも喫煙とは病気なのでしょうか？

A 禁煙外来での診療にあたっては「ニコチン依存症」という疾患名をつけられるようになりました。つまり疾患として認められたということです。いってみれば「薬物依存」の一つとして扱うようになっています。喫煙者の方々を少し脅かしてしまうようですが（笑）。

あらゆる「薬物依存」の中で、一番脱出しやすいものが、この「ニコチン依存」だと言われているんですよ。

Q 禁煙外来では具体的にどのような診療を行っているのですか？

A 第一に、十分な問診を行ないます。まずは、ご自分がニコチン依存症であることをしっかり認識していただきます。その上で、スモーカーライザー（右写真）を使って、患者さんご自身の呼気（吐く息）に含まれる一酸化炭素濃度を測定します。呼気中の一酸化炭素濃度は喫煙の程度を反映します。タバコ煙に含ま

れる一酸化炭素は、血中に入ると容易に赤血球の中のヘモグロビンという蛋白質と結合します。ヘモグロビンは本来酸素と結合して、体の隅々へ酸素を送り届ける役割を担っています。タバコ煙に含まれる一酸化炭素は、この酸素とヘモグロビンの結合を阻害してしまうのです。



また、言うまでもなくタバコのタールと呼ばれる成分にはたくさんの種類の発がん物質が含まれます。喫煙と色々な種類のがんの発生には明らかな関連がみられます。

こういった説明をすることで、患者さんに喫煙の害を認識していただき、禁煙をスタートします。また、現在禁煙外来では、保険診療の範囲内で、禁煙補助薬として貼付剤と内服薬、どちらかを処方することが出来ます。より禁煙をスムーズに完遂するためのお手伝いをするわけです。

（取材：総務課広報担当）

喫煙は「完治しうる慢性疾患」



すわんけん#002

循環器内科

えんどう あきひろ
遠藤 昭博 先生

【資格】

- ・心疾患インターベンション治療学会 専門医・指導医
- ・循環器専門医
- ・総合内科専門医・指導医

喫煙が心臓等循環器系に影響を及ぼすことは広く知られています。今回は、当該器官のスペシャリストである循環器内科の先生にインタビューしました。インタビューしたのは、循環器内科の遠藤昭博先生です。喫煙による循環器への影響、また、受動喫煙による影響についても聞きました。

Q 循環器内科の立場から、喫煙をどうとらえていますか？

A 喫煙をすることで、血管の内皮に炎症を起こし、それによって動脈硬化が進行するといわれています。

血管は全身にいきわたっているため、動脈硬化が起こることで全身の血管に影響がおよびます。そのため、喫煙は「全身疾患」を引き起こすものだと考えています。

でも、喫煙は、「完治しうる慢性疾患」と考えています。ご本人の意思、医療関係者のサポートで「完治」することができますよ。

Q 喫煙することで、心臓に与える影響として最も大きい点はどんなことですか？また、受動喫煙によっても与える影響はありますか？

A 喫煙によって起こる代表的な病気が「心筋梗塞」です。心筋梗塞は突然死の原因となり、ご家族をはじめとする周囲へのショックは計り知れません。

受動喫煙による影響について、周囲の人達への影響は大きく、受動喫煙により、吸わない人達の心筋梗塞の死亡率が1.3倍に高まるとい

われています。また、タバコの煙には近年話題のPM2.5に相当する粒子が多く含まれているといわれています。ニュースの映像で北京の大気汚染の様子を見たことがあると思いますが、それと同じかもっとひどい状態が身近でも起こっている、ということになります。

Q 循環器内科での、喫煙による疾病の実例を紹介していただけませんか？

A 先日、歩くと足が痛くなるという患者さんがいらっしやいましたので検査してみると、足の閉塞性動脈硬化症が見つかっただけでなく、冠動脈と頸動脈にも高度の動脈硬化性病変が見つかりました。お話を伺うとかなりのヘビースモーカーでした。動脈についての治療を行いました。禁煙はなかなかできないとのことですが、禁煙ができないと、また悪化しかねないので、この悪循環から抜け出すためにも患者さんとともに医療者側も根気よく禁煙に向き合う必要があると考えています。

(取材：総務課広報担当)

今回の「病院探検隊!」は薬剤部です。7名の方に薬剤部の内部を探検していただきました。薬剤の調剤の様子を見ていただいたり、また、無菌室での作業を一部体験していただきました。

今回も参加者のみなさん、大変積極的に参加していただき、たくさんの質問が飛び交う、とても有意義な探検隊でした。案内役は、直良 浩司なおら こうじ薬剤部長です。



1 薬剤部は何をすところか説明



まず、そもそも薬剤部とは普段何をしているのか説明がありました。みなさん、大変熱心に聞いていただき、たくさんの質問をされていました。



2 無菌製剤室



次に無菌製剤室で、今回の探検隊用に準備した点滴注射薬の調製をしてもらいました。

「普段見られないところが見れました! 薬の調台を体験できて、本当に来てよかったと思いました!」

参加者



4 注射薬自動払出装置の見学



患者さんごとの注射薬を自動払出装置で取り揃えています(写真右側の機械)。もちろん、薬剤師が機械での払出のあとにチェックを行っています。この装置と、薬剤師によるチェックを見学していただきました。

参加者

「安全確保のためにハイテクが使われていてすごかったです。」

3 調剤体験



薬剤部では、患者さんお一人お一人のお薬を手作業で調剤する業務を行っています。今回はダミーの患者さんの処方せんを用意して、その患者さん用のお薬セットを作る作業を体験していただきました。

参加者

「機械化されているモノと、人力によるモノとがあり、人的ミスが起こらないような仕組みが勉強になったし、すごく安心できました!」

病気の **まめ** 知識



すわんけん#002

子どものタバコの誤飲について



小児科 教授
山口清次

子どもの誤飲の中で、一番多いのはタバコです。多い年齢は、生後6か月～1才頃の乳児で7割を占めます。ハイハイできるようになり、手で物をつかむようになり、そして何でも口に入れるようになる年だからです。

タバコを口に入れると、苦いので泣いたり吐き出したりしますが、飲み込んでいるようなら注意しましょう。計算上たばこ1本分のニコチンは致死量に達します。もしもニコチンが体の中に入ったら、嘔吐、下痢、顔色蒼白がみられ、重症化すると昏睡、錯乱、けいれんなどを起こします。

中毒症状はタバコ誤飲の30分後から出てきます。病院では胃洗浄をしたり、活性炭を投与してニコチンの毒を吸着させます。しかしタバコ誤飲から2時間以上たつて症状がないなら、身体に入っていないと思われるので、ニコチン中毒の心配はありません。

たばこの誤飲防止のためには、乳幼児の環境からたばこを一切なくすことです。そして生後5か月を過ぎたら、たばこの誤飲が起こりやすいこと、ジュースの缶などを灰皿代わりに使ったりしないことなどを家族みんなで心がけましょう。

私のここだけの話

医学部広報外部アドバイザー
(医学部修士課程在学中)

松浦 眞司



禁煙挑戦時のエピソード

もう30年以上前、若い頃の禁煙の思い出です。高校、大学と運動部だったので煙草は吸っていませんでした。それが大学卒業前から吸い始め、就職後は仕事のストレス等で1日60本のヘビースモーカーになっていました。

それが職場の友人との些細な口論がきっかけで禁煙をすることになりました。それまで何度か禁煙を試みても3日でギブアップでしたが、この時は友人が言った「おまえはタバコはやめられない!」という一言に発憤し、何とか1ヶ月程我慢し続けていた頃、「もういい。頑張れるのは解ったから吸えば?」と煙草を差し出してきました。実は禁煙達成の場合、友人が私におごる約束になっていたもので、何とか吸わせようという作戦でした。

そこで私は悠々と一本受け取り、「これは俺が貰ったもので好きにして良いんだよな?」と確認した上でちぎって捨てました。その後は友人も私の決意を感じて、ちょっかいをかけてくることもなくなり、無事数ヶ月後しっかりおごって貰いました。その後30年以上も煙草を吸わない日々は続いています。

NEWS & TOPICS ニュース&トピックス

広くなった患者家族待合室をご利用ください

ICU、救命救急センター病棟近くの待合室が整備され、より広くなってオープンしました。

待合室には自動販売機やコインロッカーを備えており、快適にお過ごしいただけるスペースとしていますので、ぜひご利用ください。



留学生から見た「出雲の不思議」

外国の方から見た「出雲の不思議」をお聞きしました。今回は、現在唯一のインドネシアからの留学生である、精神医学所属の留学生・エルリンさんに答えていただきました。

「出雲の不思議」と言えば、初めての出雲での年越しを思い出します。私の国のインドネシアは、西・中央・東の3つの地域に分かれていて、それぞれ1時間の時差があります。私は中央インドネシアで暮らしていたので、大晦日の午後11時には、東インドネシアですでに新年を祝っていることとなります。その様子は一足先にテレビで見ることができます。ここが少し日本とは違うところですね。午前0時丁度になると、通りにいるたくさんの若者達が花火を始め、船が新年の到来のシンボルとして長い汽笛を鳴らします。そのためインドネシアの年越しはとても賑やかな雰囲気です。

だから私は出雲での年越しはどんな風になるのだろうと楽しみにしていました。ところが、出雲の皆さんは年越しの瞬間までずっと、とても静かでした。その後友達から、日本では初詣という習慣があることを聞き、大変素晴らしい新年の祝い方だと思いました。



インドネシア出身
エルリンさん
(精神医学)

★たしかに日本の年越しは静かですね。でも出雲大社は毎年すごく賑わっていますよね！（編集者より）

イベントなどのお知らせ

▶ 島大病院「ちょっと気になる健康講座」を開催中！

島大病院には、専門知識を備えた、医師をはじめとする様々な職種の職員が医療・医事業務に携わっています。本院に来院される患者さんや一般市民の方への少しばかりのサービス提供事業として、健康や医療に関するミニ講座を定期的に開催しています。お気軽にご参加ください。実施内容は下記のとおりです。



対象 患者さんほか一般市民 場所 外来1階 玄関待合ホール 時間 11:00~11:30
10/1(水)のみ11:30~12:00

回数	月 日	担当	講師	テーマ
第45回	10月 1日(水)	光学医療診療部	結城崇史	カプセル内視鏡について
第46回	10月 9日(木)	地域医療連携センター	太田桂子	地域医療連携センターにご相談ください
第47回	10月16日(木)	臨床遺伝診療部	鬼形和道	遺伝子検査と病気の疑問
第48回	10月23日(木)	認知症疾患医療センター	長濱道治	「ものわずれ」について
第49回	10月30日(木)	泌尿器科	有地直子	腎移植について知っていますか？
第50回	11月 6日(木)	消化器内科	福庭暢彦	臓腑の話
第51回	11月13日(木)	薬剤部	玉木宏樹	くすりの飲み方・保管の仕方
第52回	11月20日(木)	呼吸器・化学療法内科	竹山博泰	たかが咳、されど咳
第53回	11月27日(木)	麻酔科	松田高志	麻酔について
第54回	12月 4日(木)	耳鼻咽喉科	清水香奈子	睡眠時無呼吸について
第55回	12月11日(木)	消化器外科	平原典幸	カメラを使ったおなかの手術 ～体にやさしい治療をめざして～
第56回	12月18日(木)	栄養治療室	矢田里沙子	冬の減塩
第57回	12月25日(木)	神経内科	三瀧真悟	脳梗塞の話

▶ 病院ボランティアコンサート 開催予定

10月17日(金)19時より

出雲楽友協会のみなさん

11月21日(金)19時より

創作朗読楽団「Repos(ルポス)」
「因幡の白兔」と「めつきらもつきら どおんどん」



開催場所：
外来1階 玄関待合ホール

12月19日(金)19時より

島根大学 混声合唱団のみなさんの「クリスマスコンサート」

▶ いきいき健康講座「まめなかくらぶ」 放映予定(出雲ケーブルビジョン)

10月放送 産科婦人科 教授 京 哲
「しきゅうの話！」

11月放送 呼吸器・化学療法内科
診療教授 栗屋 幸一
「院内感染対策」

12月放送 呼吸器外科 准教授 岸本 晃司
「胸腔鏡下手術の進歩」

▶ 誰でも参加出来る糖尿病教室

参加費無料！
予約不要です☆

時間：15時～16時(受付14:30～)

場所：外来・中央診療棟3階「だんだん」
(病院正面玄関エレベーターから3階へ)

11月
17日(月)

- 免疫力アップで冬を乗り切ろう！ 端本洋子 管理栄養士
- 冬に気をつけたいアレコレ 看護師(未定)

主催：島根大学医学部附属病院 糖尿病ケアサポートチーム
お問い合わせ先：島根大学医学部附属病院 内分泌代謝内科 守田 電話：0853-20-2183



看護師募集!



入職時から研修スケジュールに基づいて
新人看護師の成長を支援します。

研修スケジュール

4月

- 新採用者入職時研修



医師や薬剤師等と一緒に研修をするので、他職種の方との交流の輪が広がります!

5月

- チーム医療研修
- リフレッシュ研修

患者さんに正確な手技を用いて観察ができるよう、シミュレータを用いて手技の確認をします。



7月

- フィジカルアセスメント研修
- 個人プログラム

三瓶宿泊研修の様子

9~11月

- 多重課題研修
- 宿泊研修
- 院内ローテーション研修
- “太鼓判”研修



新人看護職員からのコメント

今回の研修を通して相手を思いやる気持ちや、チームのあり方を学ぶことができました。自分一人での喜びではなく、相手がいでの喜びや同じ目標に向かって取り組むことの意味を感じることができました。



これで
あなたも
大丈夫!!

12月

- 成長体験発表会
- 静脈注射研修

2~3月

インターンシップ・病院見学会へ来てみてね!

編集 後記

今回のしろうさぎは、「禁煙と上手に向き合って」をテーマとしました。単純に「喫煙が悪いことだ」とは決めつけられません。でも、特集の循環器内科の先生の記事にもありますが、喫煙で引き起こされる病気だけでなく、他の病気を更に悪化させてしまうこともあります。上手に禁煙と向き合って生活していくことが大事なのかなあ、と先生方にお話を聞きながら感じました。次号は年明け、1月発行予定です。

しろうさぎ
についてのお問い合わせ先

医学部総務課 企画調査係 広報担当
TEL : 0853-20-2018
E-mail : mga-kikaku@office.shimane-u.ac.jp