

2015

Vol.24

11月10日

# 花水木

ハナミズキ

Kawaguchi Municipal  
Medical Center



特集

## タバコについて 考えてみませんか？

p 2 ~ p 3

### 目次

- p 4 病院の取り組み：在宅酸素療法について
- p 5 KMMC Report：  
国際緊急援助隊医療チーム活動に参加して
- p 6 部署紹介：呼吸器内科・呼吸器外科
- p 7 KMMC Information：外来受診時のお願い
- p 7 医師の交代のおしらせ
- p 8 四季の移ろい：並木道の紅葉
- p 8 ミニギャラリー 3ヵ月

川口市立医療センター  
イメージキャラクター  
「みみたース」



基本理念

市民に信頼され、安全で質の高い医療を提供します



# タバコについて考えてみませんか？

秋は青空の下、空気がおいしい時期ですね……喫煙者はなぜおいしい空気だけで満足できないのでしょうか？

## ●タバコをやめられない理由

「ニコチンがないと満足できない脳になっている」から。

タバコを覚えた人の脳にはニコチンをキャッチしてドーパミンという物質を出す「ニコチン受容体」ができます。ドーパミンは人に快感を与え満足させてくれる物質です。タバコを吸ったことが無い人の脳はニコチンがなくてもドーパミンを出せますが喫煙者の脳はニコチンが切れるとドーパミンが不足し非常に不愉快な状態、イライラ感をもたらします。ニコチンが不足すると喫煙という形でニコチンを脳に届けるのです。

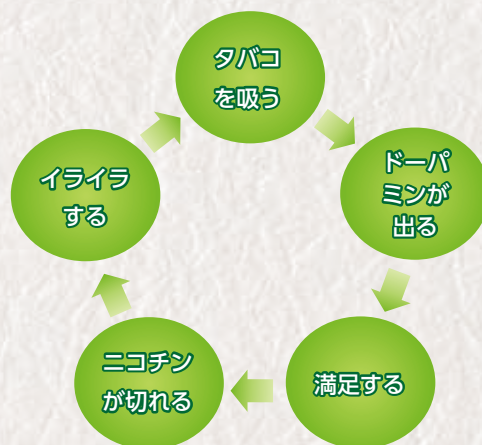


図 ニコチン依存の回路

## ●タバコの煙にはほかにも害になるものがたくさん

タバコの煙にはニコチンのほかに一酸化炭素、タールという有害物質がもれなくついてきます。

一酸化炭素は酸素を運ぶヘモグロビンと固くくっついて組織に酸素を運ぶ量を減らします。

タールには多数の化学物質および放射性物質が含まれ、がんを引き起こします。

ニコチン、タールが少ない表示のタバコはフィルターが長く穴がたくさんあいていて空気がいっぱい混ざるため、逆に本数がふえることにつながります。

タバコの煙が肺の組織を破壊する慢性閉塞性肺疾患（COPD）になると息切れが出始めます。

## たばこをやめる方法

決心しましょう。やめる前からできないと思って「タバコやめない」なんて思っていないませんか？

### ●準備

たばこをやめる日にちを決めます。

たばこ、ライター、灰皿を片づけます。

禁煙サポートをしてくれる身近な人を探します。

### ●対策

自分がいつどういうときに吸っているか考えます。

起きたとき、毎食後、仕事に区切りがついたとき、手持ち無沙汰なときが多いようです。だいたいニコチンが不足しているタイミングです。そんなとき喫煙とは違う行動をとって一瞬気をそらすとしばらく吸わずに過ごせます。



たとえば水を飲む、深呼吸する、好きなお香の香りをかぐなど・・・これらを利用していると吸いたかった気持ちがしばらく忘れられていることに気づきます。

## ●自分にごほうびを

禁煙でお金がどれくらい浮くか具体化します。

1か月で430円×30日＝12,900円

1年で430円×365日＝156,950円

これだけ浮いたら家族で旅行、釣り竿を新調、欲しかったバッグを買う、ゴルフクラブを買うなど。

ぜひ毎朝「禁煙貯金」をしましょう。

## ●禁煙で得すること

口がにおわない、タバコを吸える時間まであと何分なんてがまんがいない、咳が減る、痰が減る、肌のくすみが取れる、食べ物の味がよくわかる、血圧が下がる、がんの心配が減る、火の始末の心配がなくなる、夜中にタバコを買いに行かなくてすむ、子供の喘息発作が減る……禁煙したら自信が持てる、禁煙したら100%お得！！

## ●禁煙で損すること

なし

## ●準備できたら禁煙開始

スタートから一気に0本です。

本数を減らして0本を目指すことは困難です。

禁煙しようとするとうドーパミン不足によるイライラ、頭痛、だるさなどの症状が辛いですが2～3日がピークで1週間を過ぎると次第に楽になってきます。

## ●「今は吸わない」を続ける

せっかく何日か続いた禁煙、ニコチンを欲しがる脳を完全冬眠させるためにもう少し続けましょう。

とりあえず水を飲む、深呼吸することを思い出しましょう。

口寂しさのあまり食べすぎると必要以上に太る方がいます。一般に禁煙による体重増加は数kgとされています。

# 自力ではとても無理！！という方は禁煙外来へ

健康保険を使って12週間に5回の受診で費用は約2万円です。ただし使用する薬剤により差が出ます。専門スタッフがサポートします。

当センターの禁煙外来は予約制（新患は毎週火曜日午後3時30分より）です。予約は048-287-2525（病院の代表電話）へ「禁煙外来の予約をしたい」とお伝えください。

他の医療機関をお探しの方は次のホームページをご参照ください。

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

# 在宅酸素療法について

呼吸器内科 羽田 憲彦

在宅酸素療法(HOT; Home Oxygen Therapy)とは、慢性呼吸不全(常時血液酸素濃度が低下している)患者さんに自宅や、外出時などに酸素吸入していただく、在宅医療のひとつであります。

空気中の酸素(ガス)濃度は21%ですが、健常人はその空気での呼吸で、十分に酸素を全身にとりこむことが可能です。しかし、慢性呼吸不全患者さんは、それができず、日常生活の維持が困難となりさまざまな障害が起こり、究極的には、寿命が短くなります。

そこで、在宅酸素療法を行い血液中の酸素濃度を上げることで、全身の酸素不足を解消し、寿命の延長、生活の質(Quality of life)の改善、場合により社会復帰が可能になり、また酸素不足からの症状である、頭痛、イライラ、注意力、記憶力低下の改善が得られます。

しかし、在宅酸素療法は、あくまでも対症療法であり、もとの病気の改善は期待できません。近視で視力低下している人が、メガネで視力が改善することと同様です。

実際の在宅酸素療法受けている患者さんの原疾患は、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、肺結核後遺症、間質性肺炎(肺線維症)、肺がんなどの呼吸器疾患のほか、慢性心不全、肺高血圧症などの循環器疾患、神経筋疾患などがあります。その中で圧倒的に多いのがCOPDです。COPDは患者さんの数が多いのに、知名度が低い疾患です。喫煙と加齢により肺が徐々に破壊され呼吸困難やさまざまな症状、病態をとまなう疾患で、有名人では桂歌丸師匠が患者さんで、COPDの理解の啓蒙に協力されているようです。

酸素の機械は、病院からの貸し出しではなく、酸素を扱う業者が設置や運搬をしています。酸素の機械として、自宅に設置する酸素濃縮器(図1)と、携帯用の酸素ボンベ(図2)が一般的ですが、液体酸素を気化する装置(図3)(親機から子機への充填で携帯も可能)も使用されています。酸素吸入器具として、鼻カニューラ(図4)という鼻から酸素を吸入する細いチューブがあります。酸素吸入量は、病態に合わせ、担当医から指示があります。

COPDとなった患者さんは、血液酸素濃度(血液中に溶けている酸素の量)を測定するパルスオキシメーター(図5)と言われる機器を用いて、酸素不足になっていないかをチェックしていただきます。これを用いると酸素不足の状態はすぐにわかります。しかし酸素を吸入しすぎた結果、二酸化炭素が十分に排出できず、血中に溜まってしまった場合は、パルスオキシメーターを用いてもわかりません。血中に二酸化炭素が溜まると頭がぼーっとすることがあります。このような酸素濃度は高いのに調子が悪いという時は、医療機関へ連絡してください。

また酸素は燃えるものですので、酸素吸入器を使用している場合は火の近くには行かないようにしてください。もちろん酸素吸入しながらの喫煙など厳禁です。全身やけどによって死亡した方もいらっしゃいます。



図1 酸素濃縮器



図2 酸素ボンベ



図3 液体酸素装置



図4 カニューラ



図5 パルスオキシメーター



# 「ネパール連邦民主共和国地震被害への 国際緊急援助隊医療チーム活動に参加して」

救命救急センター 高岡 誠子

平成27年4月25日、ネパール連邦民主共和国にマグニチュード(以下M)7.8の地震が起き、人々は甚大な被害を受けました。ネパール政府からの要請を受け、日本国政府からの緊急な人的援助として、国際緊急援助隊救助チームと国際緊急援助隊医療チーム(以下JDR医療チーム)が派遣され、現地での人命救助と被災により怪我をされた方々への医療の提供が行われました。医療チームには医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学技士、救急救命士、JICA業務調整員がおり、それぞれが専門性を発揮し活動を行います。私は2次隊(計34名)の一員として5月7日(出発)から20日(帰国)まで、シンドゥパルチョーク郡バラビセ村で看護師として活動しました。今回のJDR医療チームの活動は、従来の外来診療だけでなく、手術・入院・透析といった高度な医療ニーズを満たせる、初めての体制でした。

日本の診療テントに来られる方々は、自宅の崩壊により怪我や骨折をした方や、地震による生活環境の変化や不衛生により体調を崩した方々です。また持病が悪化した方もいらっしゃいました。大きな怪我や骨折をした方は、医師の診察後にレントゲン写真を撮影し、手術が必要となれば本人とご家族に説明を行い、承諾を得て手術を行います。手術後経過をみて、落ち着いていれば帰宅できますが、遠方から来られた方は、安全を考慮し夜間に移動しないよう入院される方もいました。看護師は、可能な限り患者さん一人一人に付き添い、患者さんの表情や行動を見て、どんな健康問題があるのかを予測し考え、また通訳を介して、詳しい症状や不安や痛みがないか、生活環境はどうかを聞き取ります。そのうえで、患者さんが自分で自身の健康を守るような工夫や説明を行います。例えば、土埃などから手術後の患部を清潔に保てるような方法を考え、また患部の安静や痛みを和らげることができる方法を解ってもらえるように説明します。言葉や文字が通じない方は、絵やジェスチャーを交えて行います。治療を終えた患者さんは、過酷な環境にも関わらず笑顔で、お礼を言って帰られました。私はその姿から、人間の強さと命の尊さに触れ、元気をいただき励まされました。

今回を含め4回の派遣経験を通して、災害時であっても、看護師が行う看護の本質は変わらないのだと実感しました。今後も看護師として患者さんにより看護ができるように研鑽していきます。

最後にJDR医療チームの活動に、市や病院のご理解とご協力をいただき、感謝申し上げます。またネパールの一日も早い復興と、人々の笑顔が見られることを心から願います。



ガレキにより怪我をした方の傷の処理をしている

写真提供：JICA

受付テント内で待っている方々の状態を観察している



## 部署紹介

### 呼吸器内科



平成6年に当センター開院以来、常勤医師1～2人で、綱渡りの呼吸器診療をどうにか継続してきました。最近、日本呼吸器学会認定施設にも認定され、一昨年から常勤医師3名、週1日の大学からの応援非常勤医師3名の人員が確保できました。呼吸器内科医師は全国的にも不足しており、いまだに人員と設備不足にありますが、数年前と比べ診療内容が充実してきました。

当科で取り扱う疾患は、肺がん、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、喘息、肺炎、間質性肺炎などがあります。

肺がんは、呼吸器内科の扱う主要な疾患として定着し、患者さんの増加とともに医学の進歩に伴う、検査や治療が多様化、複雑化しています。当センターでは、当科と呼吸器外科及び放射線治療科が相互に協力し、肺がんの集学的治療を行っています。

COPDは、喫煙により肺が壊れていく疾患で、高齢化に伴い患者さんが増加しています。この疾患は治療不可能と言われていましたが、近年、吸入気管支拡張薬の進歩がみられ、治療可能となりました。患者さんから息切れなどの自覚症状が改善したという声が聞けるようになりました。

その他の呼吸器疾患にも、病態解明や治療薬の進歩がみられるため、新たな検査法や治療の投入を行います。また、臨床試験や治験参加を行い、今後の治療への貢献と最新の呼吸器疾患診療に遅れをとらないよう努力したいと考えています。

### 呼吸器外科



当科は、胸部の臓器のうち、心臓以外の胸壁や肺、縦隔、横隔膜などの疾患の手術や処置を行っています。代表的な疾患として原発性肺癌や他臓器癌からの肺転移、気胸や膿胸、縦隔腫瘍などが挙げられます。

スタッフは、それぞれ専門医資格を持つ2名が診療に当たっています。普段より学会や各種セミナーなどに参加し、スキルアップを図るとともに、最先端の医療技術の導入にも、積極的に取り組んでいます。

具体的な治療内容について、簡単にご紹介します。原発性肺癌については、呼吸器内科、放射線科、病理診断科と相互に協力し、治療を進めています。臨床病期(ステージ)Ⅰ、Ⅱ期の場合には、基本的に胸腔鏡(内視鏡)を使って手術をしています。安全性を最優先にしており、必要に応じて開胸手術も選択します。

自然気胸では、特に若年者の場合、できる限り入院期間を短縮するよう努めています。また手術は、全て胸腔鏡にて行っています。昨年からは、術後の再発防止を目的に、切除した部分に吸収性シートを縫着し補強することで成果を上げています。

最近急増している高齢者の気胸ですが、もともと肺が弱くなっているため、ひとたび気胸が起ると、空気漏れが止まりにくいことが問題となります。そこで当センターでは、電動吸引器を使用しながら、薬剤を投与する方法を用いています。

これからも、安全で質の高い医療を提供すべく努力いたしますので、よろしくお願い申し上げます。



## 外来受診時のお願い

患者の皆さんに安全かつ円滑な診療を受けていただくため、お願いしたいことがございます。以下の点について、ご協力をお願いいたします。

### 『診察時にお名前をおっしゃってください』

患者さんの取り違えを防止するため、診察室に入った際には、お名前をおっしゃってください。また確認のため、何度もお名前をうかがうことがあります、ご了承ください。

### 『保険証を提示してください』

月替わりや保険証が変更となった際には、3番窓口には保険証（医療券等を含む）をご提示ください。

### 『お渡しした書類に目を通してください』

お渡しした診断書の氏名をすぐにご確認ください。また検査前の説明書には、注意事項が記載されておりますので、必ずお目を通していただき、検査に臨んでください。

不明な点がありましたら、病院スタッフにお尋ねください。

## 医師の交代のお知らせ

### 新 任



イシイ タカオ  
**石井 隆雄**

10月1日付

**整形外科 副部長**

患者様のために  
より良い医療を  
提供できるよう  
努力します。



ナカハシ マサヒロ  
**中橋 昌弘**

10月1日付

**整形外科 医長**

よろしくお願いいたします。



サイトウ ソウスケ  
**齊藤 壮介**

10月1日付

**整形外科**

10月から赴任  
した齋藤です。  
一緒になって頑  
張りましょう。



カジモト リョウタ  
**梶本 隆太**

10月1日付

**脳神経外科**

他の医療スタッ  
フと連携して緊  
急の疾患にも対  
応します。

### 退 任

**及川 久之**

9月30日付

**整形外科 診療局長**

長い間お世話になり  
ました。

**佐久間 俊行**

9月30日付

**整形外科 医長**

**伊藤 友久**

9月30日付

**整形外科**

**槇田 浩太郎**

9月30日付

**脳神経外科**

## 四季の移ろい

### 並木道の紅葉

自宅周囲の私のウォーキングコースには有名な並木道があります。近くの駅前で「さくら通り」と「けやき通り」が、交差しており、すばらしい景観となっています。「さくら通り」は線路と並行に3つの駅にまたがる3.2kmの間に625本のソメイヨシノとオオシマザクラが植えられており、日本の道100選に選ばれています。春には素晴らしい桜のアーチを作ってくれて、毎年4月の第1土日には「さくら祭り」が開催されます。道は歩行者天国となり、両側の歩道にびっしり様々な露店が並び、遠いところからも人々が訪れ、さながら満員電車のような混雑になり、春の風物詩になっています。そして「けやき通り」は、駅から線路と垂直に1kmにわたりほぼ真っ直ぐにのびているけやきの見

事な並木道であり、新・日本街路樹百景に選ばれています。

春のはじめは「さくら通り」が主役であり、その後「けやき通り」が新緑でまぶしいほどになり、こちらが主役となります。そして今の季節になると「けやき通り」が見事に紅葉し、新緑のまぶしい景観とはまた違った風情があり、とても気持ちの良い場所となります。秋の高い青空を背景に紅葉がとても鮮やかであり、落ち葉を踏みしめながらのウォーキングはとても爽やかな気分になり、心も癒されます。この時ばかりは勿体なくてイヤホンをつけて音楽を聞きながら歩く気にはなりません。

汗を流した後にビールを飲みながら食欲の秋を満喫するのは最高です。

皆さんも家の周りで心休まる場所を探してみたいかがでしょうか？ (お)

## ミニギャラリー3ヵ月

8月は「西大三展<sup>にし だいぞうてん</sup>」、9月は「爽展<sup>そうてん</sup>」、10月は「世界遺産写真展Part 4」でした。

西大三展では、型染めの技法を使用し、自然をテーマにした作品を展示いたしました。爽展では、自然によって人々の心の中にある感情が沸き立ち、それを絵に表現しています。世界遺産写真展Part 4では、圧倒的な存在感で、古代から現代へのメッセージが感じられます。

「どの作品もととてもすばらしく、明るい気持ちになりました。」という感想が寄せられています。

なお、ミニギャラリーの展示内容は医療センターHPでもご覧いただけます。

#### ◆「西大三展」(8月)◆



#### ◆「爽展」(9月)◆



#### ◆「世界遺産写真展Part 4」(10月)◆



編集後記

すっかり肌寒い時期になりました。この時期になると、病棟のデイルームから見えるグリーンセンターの木々が紅葉して、仕事の合間に目に入ると癒されます。

さて今号は喫煙者にとって耳の痛い内容になっているかもしれませんが、たばこを吸う、吸わないは「個人の自由」ではありますが、それでもこの広報誌を通して呼吸器の病気になる患者さんが一人でも減ることを願っています。

発行責任者 川口市立医療センター 杉木 武一

編集 広報委員会

〒333-0833 川口市西新井宿180

☎048-287-2525(代表)

HP <http://kawaguchi-mm.org>