

O's news



2017年4月1日発行

喫煙と脳血管障害 ～私の禁煙体験記～

脳神経外科部長 兼 放射線科部長 林 真人

喫煙と脳血管障害という題名をいただいて投稿させていただくのですが、“喫煙が体にはよくない”“脳卒中(脳梗塞、脳内出血)の危険因子”であることはみなさんご存知でしょう。タバコの煙に含まれるニコチンは、中枢神経にはたらきかけて血管の収縮、血圧の上昇、心拍数の増加をもたらします。また、一酸化炭素は、血液中の酸素の運搬を妨げます。こうして血管が詰まりやすくなり、動脈硬化が促進されて、脳卒中の原因となります。タバコを吸うことで、脳卒中で死亡するリスクは、男性が約2倍、女性が約3倍高くなります。さらに、タバコの本数が多い人ほど、脳卒中で死亡するリスクが高くなるのがわかっています。

今回は、約6年前までヘビースモーカー(ニコチン中毒者)であった私が、いかに禁煙することができ、外出していても、遠くで喫煙者がいればすぐにわかり、気分不良を起こすまでになったかを、お話させていただきたいと思います。

私も喫煙外来、パッチ療法、内服療法色々なことを試しました。確かにパッチ療法、内服療法は最初喫煙しますと、気分不良が起こってくるのですが、そのうち気分不良そのものが気持ちよく感じるようになりました。(喫煙の経験のない方にはご理解いただけないと思いますが、喫煙を継続している方も最初から、たばこが美味しいと思った方は一人もいないでしょう。まずは好奇心、不良ぶりたいとの思いから始めます。ところが徐々に美味しくなり、習慣化してしまいます。)結果として禁煙に失敗します。

また、「今日から禁煙しよう!」と思っても、すぐに「別に明日からでもいいかな。これ1本吸ったらやめよう。これひと箱吸い切ればやめよう。来月からやめよう。来年からやめよう。たばこを吸っても元気な人もいるから、別にやめる必要ない……」などと次から次へと誘惑が頭の中を駆け巡ります。

私の場合、禁煙できるかなと思ったのが一か月後、完全にたばこの臭いが気持ち悪くなったのが一年後でした。禁煙のために、どういう手段をとったかといいますと、私の場合、煙草が一番美味しいのは、朝食後のコーヒーを飲んだ後でした。ですので、朝食後すぐにまた布団に入り、これ以上家にいると遅刻になるところまで布団で過ごし、そのまま間髪入れずに仕事に向かいました。また頭で誘惑があれば、煙草の吸殻が捨てられている水の色を思い浮かべ、それが体内に入っていくのをイメージし気分不良を起こすぐらいにまでしました。今では喫煙しようとは全く思いません。

今となれば喫煙にかかる費用、時間が本当に無駄であったと思っています。今日からでも遅くありません。皆さんも是非禁煙に挑戦してみましょ!



北2階病棟の紹介

副看護師長 宮脇満花



2階病棟は脊椎・脊髄外科センターとして43床を有し、脊椎・脊髄疾患を中心に脳血管疾患を含め手術やリハビリテーションを目的とした患者さまが入院されています。

スタッフは看護師、介護福祉士、看護補助者、医療秘書で構成されています。

それぞれがコミュニケーションをとりながら、患者さまが安心して治療を受けられる様に努めています。病棟内では、歩行訓練に取り組んでいる患者さまが多くおられ、他職種とカンファレンスや情報交換を行いながら生活動作にあわせた援助を行っています。

今年でセンターとして4年目を迎えます。今後も新たな治療についての知識の習得や専門性を発揮し、より良い援助が提供出来る様にスタッフ全員で取り組んでいきたいと思えます。



NCDデータベース事業に参加

医療情報管理室 特命主任 伊藤 優実

当院は、一般社団法人National Clinical Databasa(NCD)が実施するデータベース事業に2015年1月1日より参加しています。

この事業は、日本全国の手術・治療情報を登録し、集計・分析することで医療の質の向上に役立て、患者さまに最善の医療を提供することを目指すプロジェクトです。

登録された情報はNCDにより厳重に管理され、また患者個人を特定できる情報は含まれません。なお、登録に関しましては、患者さまの意思により拒否することも可能です。

何卒趣旨をご理解の上、ご協力賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

登録に関して詳しい情報をお知りになりたい場合は、下記に掲載されていますのでご覧ください。

※NCDホームページ URL:<http://www.ncd.or.jp/>



他院にも掛っておられる方は、**お薬手帳**や**血液検査データ**、**紹介状**などもご持参ください。

紹介状がある方も**保険証**は必要です。必ずご持参ください。

JR西明石駅～JR大久保駅～山陽電鉄江井ヶ島間で無料送迎バスを運行しています。受診予約はかかりつけの診療所からしていただけます。

詳しくは地域医療連携室まで。駐車料金は1時間毎に100円です。外来患者さまにはサービス券をお渡しします。



日本の四季暦 /

4月

「二十四節気と七十二候」のお話

ガーデンQoo
秋吉 美穂子

うづき
卯月

桜前線が北上し、日本が南から北へ桜色に染まってゆきます。
「卯の花」が咲く月という「卯月」、稲を植える「植月」など諸説あります。



四節気
春分
しゅんぶん

3/30~4/3(十二候) **雷乃発声** / かみなりこえをはつす

遠くのでゴロゴロと短く聞こえる春雷。
天候が不安定なこの頃、桜が咲く時期に急に寒くなる「花冷え」。
お花見には上着を忘れずに♪



五節気
清明
せいめい

4/4~8(十三候) **玄鳥至** / つばめきたる

暖くなるこの頃、東南アジアやオーストラリアから、子育ての為に燕が渡ってきます。四月八日は、「灌仏会法要」お釈迦様の誕生日です。桜やたくさんの花の咲く時期「花まつり」とも呼ばれ、お寺で仏像へ甘茶をかけてお祝いします。



「清浄明潔を略した清明、生命が春の光の中ですがすがしく輝く様子をあらわします。」

4/9~13(十四候) **鴻雁北** / がんきたへかえる

燕と反対に、暖になると北へ帰る冬鳥「雁」、遠くシベリアへ帰ってゆきます。
春に田んぼを桃色に染める「れんげ草」、「紫雲英」とも呼ばれます。

昔は肥料を兼ねてたくさん栽培され、薄紫の雲海のように見えたことから名付けられました。

4/14~19(十五候) **虹始見** / にじはじめてあらわる

大気が潤い始め、虹のあらわれるこの頃、木々も色づき、花が色とりどりに咲き、明るく輝き出す頃です。おいしい筍の季節♪
炊き込みご飯、若竹煮に木の芽を添えていただきます。



六節気
穀雨
こくう

4/20~24(十六候) **葭始生** / あしはじめてしょうず

水資源の豊富な日本、昔から葦が生え、生活と共にありました。
緑がぐんぐん伸び始めるこの時期の恵みの雨「菜種梅雨」がしとしと降ります。春から初夏においしくなる「鱸」、日本人に親しまれている魚です。「うまくて参ってしまう。」から魚片に参るとなったという説も。



春雨が穀物を潤します。種まきの好期、天気も安定し日差しも強まり始まります。

4/25~29(十七候) **霜止出苗** / しもやんでなえいづる

寒さが大きく戻る心配もなくなり、田植えを待つ稲の苗も成長してきます。
晩春の頃に見られる、五弁の黄色い花「山吹」です。

日本固有の色「山吹色」、江戸時代は大判、小判を「山吹」と呼ぶこともありましたが、太田道灌に「七重八重、花は咲けども山吹の(実)みひとつだになきぞかなしき」有名な一句です。



今月の花

わすれな草(勿忘草)

[forget-me not]

科名: ムラサキ科 / 一年草扱い / 原産地: 世界の温帯
開花期: 3月~6月 / 花言葉: 「私を忘れないで」



やさしいブルーの小花に柔らかな葉色のわすれな草、花言葉も「私を忘れないで」。ドナウ川の岸辺に咲く花を取ろうとして、足をとられ、「私を忘れないで」と、手にした花を恋人に投げた騎士の話が有名です。また生き物へアダムのそれぞれ授けた名前をわすれな草だけが、自分の名を忘れてしまいました。二度と忘れないように神様がつけてくれた名前が「わすれな草」だったという話もあります。秋まきの一年草として扱われますが、冷涼な地では多年草です。
花色はブルー、白、ピンク、草丈も低いもの、高いものなど様々です。こぼれ種で翌年も発芽し、楽しめます。病院屋上庭園にもわすれな草がたくさん咲いています。



Ohnishi Neurological Center

外来担当医表

		月	火	水	木	金
1診	午前	大西	大西(宏)	久我	林	兒玉
	午後	—	大西(宏)	久我	林	兒玉
2診	午前	高橋	津田	角田	埜本	担当医
	午後	高橋	津田	角田	—	担当医
3診	午前	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
	午後	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
5診	午前	津田	金光	津田	津田	古家一
	午後	津田	金光	津田	津田	三好
6診	午前	脳血管内治療外来 高橋	佐藤	脳血管内治療外来 大西(宏)/高橋	富士井	脳血管内治療外来 大西(宏)
	午後	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 林	脊椎・脊髄外来 山本	脊椎・脊髄外来 山本
7診	午前	神経内科 立花	—	—	内科 竈門(カマド)	神経内科 上田
	午後	—	—	—	内科 竈門(カマド)	<13:00-> 麻酔科 鈴木

※診察受付時間:月~金 <午前>8:30~11:30 <午後>13:30~16:30 (H29.4)

連携協力医療機関のご紹介(No.124)

よこた内科クリニック

院長:横田 一樹

認定・資格:神戸大学大学院医学研究科 糖尿病・内分泌内科学 医学博士・日本内科学会認定内科医総合内科専門医・日本糖尿病学会糖尿病専門医・研修指導医・日本糖尿病協会療養指導医・日本消化器病学会消化器病専門医・日本腎臓学会腎臓専門医・日本透析医学会透析専門医

診療科目:総合内科、糖尿病内科、消化器内科、腎臓内科、メタボ・肥満外来、禁煙外来、睡眠時無呼吸症候群、女性医療、予防接種・健康診断、アンチエイジング

住所:明石市大明石町1丁目6-1 パピオスあかし3階
電話:078-915-0377

横田院長からのメッセージ

当院では糖尿病内科・消化器内科・腎臓内科を大きな柱に内科全般に幅広く診療しております。何でもお気軽にご相談ください。

診療時間		月	火	水	木	金	土	日祝
午前(9:00~12:30)	1診	○	○	○	○	○	○	/
	2診	☆			☆			
午後(16:00~19:00)		○	○	○	○	○	/	/

☆印の診療時間中は女性医師による外来も行っております。



連携協力医療機関のご紹介(No.125)

はなふさメンタルクリニック

院長 花房 廣

認定・資格:精神保健指定医・日本精神神経学会専門医
診療科目:心療内科、精神科、物忘れ外来
住所:神戸市西区玉津町今津366-8
電話:078-911-2140

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前(9:00~12:00)	○	往診	○	往診	○	○	/
午後(14:00~17:00)	○	往診	往診	往診	往診	○	/

※個人宅・施設の往診もご相談ください。

※受付時間は午前11:30・午後16:30までとなっております。

花房院長からのメッセージ

当施設はもともとはデイケア(高齢者)を目的として設立されましたが、その付随的役割となる医師の専従という形で、外来も併設という形態になっています。往診は定期的なものと臨時的なものがあります。

施設の形態上、認知症者のADL維持に力を入れていますが、一般精神医療も幅広く受け入れています。



〒674-0064 兵庫県明石市大久保町江井島1661-1

TEL:078-938-1238/FAX:078-938-1236 mail info@onc.akashi.hyogo.jp <http://www.onc.akashi.hyogo.jp/>

地域医療連携室 TEL:078-938-1288/FAX:078-938-0399

発行責任者:院長 大西 英之 編集責任者:事務次長 瀧原 健司

