



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていききたいという思いで命名しました。



病院の理念 赤十字精神のもと、患者中心の良質な医療を提供して、地域の健康増進に貢献する。

今号の表紙は労働安全衛生委員会委員長の八木救命救急センター長(中央)と委員のふたり。

日々、職員の安全と健康のため、活動しています!

巻頭特集

今からでも遅くない。

禁煙、しませんか?

呼吸器内科部長 河崎勉医師

紹介状なしに当院を受診される患者さんへ

第9号

病院
広報誌

今からでも遅くない。

禁煙、しませんか？



横浜市立
みなと赤十字病院
呼吸器内科部長

河崎 勉
かわさき つとむ

東京医科歯科大学卒。日本呼吸器学会専門医・指導医、日本アレルギー学会専門医、日本呼吸器内視鏡学会専門医など。

東京医科歯科大学附属病院、横浜赤十字病院等を経て平成19年から当院へ勤務、平成26年より現職。

困っている人の力になりたい気持ちと何か専門的な技術・資格を身につけたいと思ったことが医師を志すきっかけに。

趣味・息抜きは、読書・家族と外出すること。

最近の子ども達は小学校でタバコの害について教わることもあるそうです。タバコの煙は肺を黒くボロボロにし、がんなどの恐ろしい病気のきっかけになります。また将来、息切れのために生活が制限されたり、周りの人にタバコの害を及ぼすこともあります。妊婦さんがタバコを吸うと胎児の肺の発育が悪くなり、さらにタバコは肌荒れや白髪を増やすなど美容の大敵でもあります。

昨今の健康ブームで食事や運動についての情報は溢れているのに、タバコの害についてはまだまだ情報が少ないのが実状です。今回は禁煙の推奨についてのお話です。

Q. どうしてタバコを吸いたくなるの？

A. ■最初は漠然と大人などが吸っている姿への憧れなどがあっても知れません。そのうち吸うとストレス解消になったりして…。手持ち無沙汰や口さみしさでついタバコに手が伸びることもあるでしょう。

しかし、いざタバコを止めようとしてもなかなか止められません。

これはタバコ仲間の誘惑だけでなく、タバコの煙に含まれるニコチンが麻薬のような強い依存性をもつためです。つまり主な原因は「ニコチン依存症」という病気のためなのです。



Q タバコの害と

禁煙の効果について 教えてください！

A ■ タバコの害として、まず思い浮かぶのは「がん」ではないでしょうか。日本人の生命に関わる原因として一番多いのが「がん」です。なかでも肺がんは最も多い原因です。国立がん研究センターによると、タバコによる肺がんにかかる危険性は、タバコを吸わない人に比べ男性で4.4倍、女性で2.8倍であり、禁煙は肺がんを減らすための最も効果的な方法とされています。

タバコを吸う人でも禁煙することで肺がんにかかる危険性が減ることが知られており、今からでも決して遅くはありません。

その他、タバコは慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因になったり、気管支ぜん息を悪化させることが知られています。さらに動脈硬化を進めるとともに心筋梗塞や脳梗塞による死亡率を高めることが報告されており、禁煙することでこれらのリスクを減らすことが期待されます。

Q 「禁煙外来」に

興味があるんだけど…。

A ■ 横浜市には現在、禁煙外来を保険診療で行っている施設が400以上あります。日本禁煙学会や禁煙補助薬を作っている製薬会社のホームページなどで施設一覧をみるができます。かかりやすい施設

設を選んでいただくとういでしょう。

ちなみに当院の場合は完全予約制（☎045・628・6100）で、水曜の午後3時から4時までの間で禁煙外来を行っています。

対象となるのは、禁煙をしたい方ならどなたでも受診できます。ただ保険診療を行うには、簡単な問診票にお答えいただき「ニコチン依存症」であることが確認でき、（1日のタバコの本数）×（タバコを吸った年数）が200以上の方などの条件を満たす必要があります。

治療に用いる禁煙補助薬は、バレニクリン（飲み薬）またはニコチンパッチ（貼り薬）のどちらか一方を医師と相談して選んでいただきます。当院では、7割程度の方がバレニクリンで治療を受けておられます。

治療期間は、初日から2、4、8、12週後、つまり約3カ月間に5回受診していただきます。費用は、保険診療で2万円程度です。

Q 禁煙外来には

どんな患者さんが 受診していますか？

A ■ 当院の禁煙外来には、さまざまな理由で禁煙を希望される方が受診されます。「子供など家族にタバコの害が及ばないように」ですとか、「脳梗塞や心臓病、肺気腫などの病気がきっかけに」、「家族や同僚、医師などに禁煙を勧められた」などなど…。30代から70代と年齢幅があり、平均は58歳です。

男性が7割、女性が3割で、男性の割合が多いです。タバコの1日当たりの本数は平均で18本、吸った年数は平均で37年でした。

禁煙外来に関する お問い合わせ先

呼吸器内科外来

TEL：045-628-6100

FAX：045-628-6101

<受付時間>

平日 午前8時30分～午後4時

ズバリ! 苦しい? ツライ...?

禁煙外来で治療をしても、残念ながら皆さん全員が禁煙できるわけではありません。当院でも禁煙できる方は6割程度です。しかし、禁煙できなかった方でもタバコの本数が減るなどの成果が出ています。保険診療での禁煙外来は1年経過すれば、再び保険診療での禁煙治療が可能です。あきらめずに禁煙を目指すことが大切だと思います。



管理栄養士おすすめレシピ!

火を使わずとても簡単!
洋風まぜずし



暑く台所で食事を作るのも面倒な時に、火を使わず混ぜるだけで出来ます。その上、栄養のバランスを配慮し見た目も良いのに、安上がりな1品です。暑くて食欲がない時に、是非お試しください!



材料(2人分)

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| ・ご飯……………300g | ・◎酢……………大さじ2杯弱 |
| ・まぐろ油漬缶(汁サッ・ルー)…1缶(70g) | ・◎砂糖……………大さじ1/2杯 |
| ・ホールコーン缶……………1/2缶(60g) | ・◎塩……………1g(ひとつまみ) |
| ・きゅうり(イチョウ切り)…1/2本 | ・◎こしょう…少々 |
| ・人参(イチョウ切り)…1/4本 | ・レタス……………適量 |
| ・塩……………1g(ひとつまみ) | |

栄養表示(1人分)	
エネルギー	350kcal
塩分	1.2g

作り方

【下ごしらえ】

きゅうりと人参は薄いイチョウ切りにし、塩で軽くもみ5分程おき水気を絞る。まぐろ油漬缶は、軽く油気を切っておく。ホールコーン缶は、水気を切る。

【作り方】

- ◎の調味料を合わせよく混ぜておく。
- 温かいご飯に(1)の合わせ酢を切るように混ぜ、下ごしらえしたものを加え、さらに混ぜ合わせます。

【盛り付け】

器にレタスを敷き、(2)をふんわりと盛り付けます。

【ポイント】

まぐろ油漬缶をノンオイルシーチキン缶に変更すると、エネルギー量は50Kcal低くなります。「合わせ酢」の代わりに「すし酢」を大さじ2杯弱入れても良いです。(少し甘めですが)「カニ風味かまぼこ」などを加えても、きれいで美味しいです。魚の缶詰やコーン缶詰を、ご家庭で非常食として常備して置くのも良いでしょう。(参考:9月1日は「防災の日」です。)



INFORMATION

アレルギーセンター講演会のお知らせ

- 関節リウマチ教室 第3回
 - ◆日時:平成28年9月27日(火) 15:00~16:00
 - ◆内容:福祉制度/療養生活
 - ◆講師:上原保健師/相談室
- 第4回
 - ◆日時:平成28年11月1日(火) 17:00~16:00
 - ◆内容:関節リウマチの合併症
 - ◆講師:萩山医師
- 第5回
 - ◆日時:平成29年1月24日(火) 15:00~16:00
 - ◆内容:リハビリテーション
 - ◆講師:小泉理学療法士
- 成人喘息教室 第2回
 - ◆日時:平成28年10月26日(水) 15:00~16:00
 - ◆内容:ぜん息を知って発作を予防しよう
 - ◆講師:アレルギーセンター看護師
- 個別喘息相談会
 - ◆日時:毎月第2火曜日
 - ◆相談医師:中村医師、遠藤医師、小松崎医師
- 小児喘息・アレルギー教室 第2回
 - ◆日時:平成28年10月27日(木) 15:00~16:00
 - ◆内容:小児の食物アレルギー
 - ◆講師:磯崎医師
- 個別喘息相談会
 - ◆日時:毎月第3木曜日
 - ◆講師:磯崎医師
- ◆会場:当院3階大会議室
- ◆問い合わせ先:当院アレルギーセンター 045-628-6381
- 第11回みなと市民セミナー「知らないで損! 肝臓がんのお話 ~かからないために、かかったときのために~」
 - ◆日時:平成28年9月22日(木) 13:00~15:00 (12:30開場)
 - ◆場所:はまぎんホールヴィアマーレ(みなとみらい)
 - ◆詳細は病院ホームページをご覧ください。

糖尿病講習会のお知らせ

- 平成28年9月から平成29年1月のスケジュール
- 9月16日(金)
 - 14:00~ 「糖尿病の薬物療法~私の薬はどんな薬?~」(小蒲医師)
 - 15:00~ 「糖尿病の薬~〇×クイズ! 全問正解できるかな~」(豊田薬剤師)
 - 15:30~ 「防ごう合併症 ①高血圧編~美味しく減塩~」(黒田管理栄養士)
- 10月21日(金)
 - 14:00~ 「糖尿病の運動療法~運動にはいろいろな効果があります~」(足立医師)
 - 15:00~ 「日々の運動で健康な生活を~体を動かして血糖値を下げよう!~」(小泉理学療法士)
 - 15:30~ 「防ごう合併症 ②脂質異常編~良い油・悪い油~」(小林管理栄養士)
- 12月9日(金)第2週
 - 14:00~ 「Stop腎臓病! ~糖尿病から腎臓を守るために~」(宮村医師)
 - 15:00~ 「インスリン製剤の歴史~はじまりから、現在に至るまで~」(細田薬剤師)
 - 15:30~ 「誘惑に負けないぞ! ~年末年始の楽しみ方~」(田代管理栄養士)
- 1月27日(金)第4週
 - 14:00~ 「糖尿病の神経障害~合併症進行への警鐘~」(林医師)
 - 15:00~ 「糖尿病は健康食(応用編)~バランスの良い食事とは~ 外食・コンビニ活用法(楽しくグループワーク)」(興水管理栄養士)
- ◆会場:当院3階大会議室
- ◆日時:毎月第3金曜日 14:00~16:00 ※4・8・11月はお休みです。
- ◆講師:医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・歯科衛生士
- ◆問い合わせ先: 当院外来業務課 045-628-6330 (栄養課 045-628-6730)
- 当院通院中の患者様はもちろん、近隣の医療機関に通院中の方、ご家族の方。これまで糖尿病と関わりはないけれど勉強してみたい方など、どなたでもご参加いただけます。
- 参加費や事前予約は不要です!** 当日、会場に直接お越しください。

<重要なお知らせ> 紹介状をお持ちください！

初診時に「かかりつけ医(地域の病院・診療所)」より紹介状をお持ちいただくと、現在までの病状、お薬の内容など治療経過がわかり、無駄な検査を省き、治療を早く始めることができるというメリットだけでなく、当院の診療内容をかかりつけ医に報告いたしますので、当院での診療が終わったあともかかりつけ医と当院の担当医が連携して患者さんの症状に応じた治療に当たることができます。

当院では7月1日より紹介状なしに受診される患者さんについては選定療養費として、医療費とは別に下記金額をご負担いただくことになります。

何卒ご理解いただきますようよろしくお願い申し上げます。



【選定療養費】

○初診時 5,400円(税込)※医科と歯科は別

- ①当院を初めて受診される方
- ②前回の受診時に医師から再診の指示がでない方
- ③今回の受診が前回の受診と同じ病名、症状であっても患者さんが任意に診療を中止された場合
- ④前回の病気が治癒された方で、新たに同じ診療科で受診される場合や別の科に初めて受診される場合

ただし次の場合ご負担はありません。

- ・救急車で搬送された方
- ・特定の疾病または障害により、各種公費負担制度の受給対象となられている方
- ・生活保護法の医療扶助の対象となっている方
- ・当院の他の診療科に受診中の方
- ・当院の医科と歯科の間で院内紹介があった方
- ・特定健康診査・がん検診等の結果により精密検査受診の指示を受けた方
- ・外来・救急外来受診後にそのまま入院となった方
- ・災害により被害を受けた方
- ・労災、公務災害、交通事故、自費診療の方
- ・治験にご協力いただく方
- ・その他当院が必要性を特に認めた方



○再診時 2,700円(税込)

- ①他の医療機関への紹介を当院が申し出たが患者さんが引き続き当院での診療を希望された場合
- ②当院から紹介状をお渡しした後に他院からの紹介状がなく患者さんご自身の選択で当院を受診された場合



※選定療養費とは…「選定療養費」は国の方針で『病院と診療所の機能分担と医療連携』を目的として制定されているものです。初期治療は地域の医療機関で、高度・専門医療は200床以上の病院で行うことを推進しています。

「しあわせを運ぶ花 すずらん」を ありがとう!

平成28年6月2日、ANA(全日本空輸株式会社)グループから入院する患者さんの回復を願う「すずらんのしおり」が寄贈されました。

「しあわせ」「幸福の再来」などの花言葉を持つすずらん。しおりは、客室乗務員や地上スタッフの皆さんが勤務の合間に手作りしたものです。

同グループによるすずらんの贈呈は1956年(昭和31年)から始まり、今年で61回目を迎えました。

客室乗務員さんが病室をまわり、入院する患者さんにしおりを手渡しすると「元気をもらえます。ありがとう!」「いい香りですね」とのお言葉があちこちから聞かれました。



熊本地震災害へ救護班を派遣しました

平成28年4月14日(木)21時26分 熊本県熊本地方で発生した地震災害に対し、当院から熊本県へ救護班を派遣しました。

救護班は医師2名、看護師3名、薬剤師1名、主事2名、調整員1名、ボランティア1名の計10名で構成され、益城町や西原村の避難所で診療にあたりました。また、避難所の感染症対策等の環境整備や熊本赤十字病院の業務支援も行いました。



派遣期間:平成28年4月18日(月)~23日(土)(医師、看護師、薬剤師)
平成28年4月18日(月)~24日(日)(事務主事、調整員、ボランティア)



編集後記

今回は禁煙特集。タバコに限らず、みなさんは嗜好品等おありでしょうか?
編集者はコーヒーとお茶。特に濃くて苦〜いのが好きで、コーヒーであれば、豆を買い自宅で挽き、ドリップしています。
1日5分でも「ホッ」とできる時間をつくる。
慌ただしく過ぎる毎日だからこそそんな時間を大切にしていきたいです。