

Monthly Doctor's Column

皆様こんにちは、2022年4月より大浜第一病院で呼吸器内科外来を担当させてもらっている上若生(カミワカキ)と申します。今回はこのsmileをお借りして『禁煙のススメ』をさせていただきます。

正直言って「また禁煙？もういいよ聞き飽きたよ」と思われたかもしれません。しかしもし貴方が今も喫煙しているなら、あるいは貴方の周囲に喫煙者の方がいらっしゃるなら、この記事を一読していただき『禁煙のススメ』となれば幸いです。

呼吸器内科外来をしていると、結果的に煙草に苦しめられる患者さんに多く接します。その中で3つの「もったいない」を感じます。

①健康を損なって「もったいない」
喫煙は肺癌以外にも、COPD、間質性肺炎、咽頭癌などの様々な疾患の原因となります。「長年タバコを吸っても健康診断は大丈夫だよ」と話される方も時折いらつしますが、健診の胸部レントゲンではわからない程度で肺を傷つけていき、いつの間にか息切れや咳、喀痰などの症状が出現しあなたの健康を害していきます。(図1・2)

図1.喫煙による肺気腫化

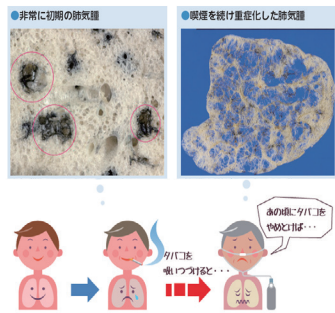
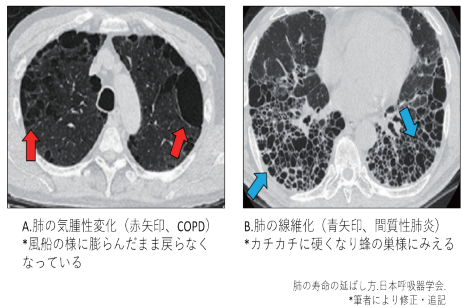


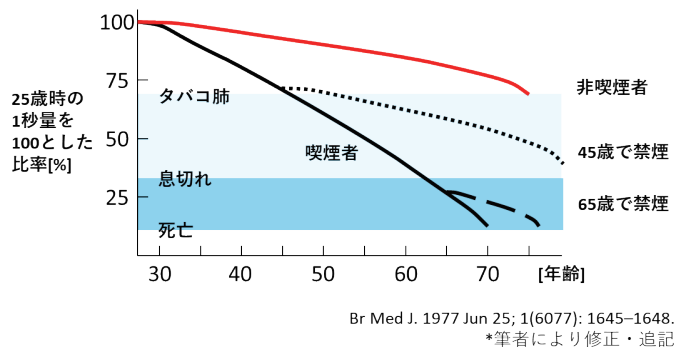
図2.喫煙による肺の変化(胸部CT像)



禁煙しないなんて「もったいない」

②寿命を縮めて「もったいない」
日本の研究(Sakata R. et al. BMJ. 2012; 345: e7093)で、喫煙により男性は8年、女性は10年の寿命が短くなるとの報告があります。これは肺癌やCOPD以外にも、心筋梗塞やその他の疾患を含み、寿命が短くなるといえます。さらに実際に「健康寿命」はより短くなるでしょう。一方で禁煙の効果は早いほど大きく、『肺は今が一番元気！』を合言葉に、ぜひ禁煙しましょう！(図3)

図3.喫煙による肺機能低下と禁煙の効果



Br Med J. 1977 Jun 25; 1(6077): 1645-1648. *筆者により修正・追記

③お金を費やして「もったいない」
1箱平均500円と煙草も高価となり、贅沢な嗜好品ともいえます。1日で1箱であれば月15000円となり、それ以上となれば二日の食費を上回ってしまいかもしれません。「自分のお金をどう使おうと勝手だろ！？」と思われるかもしれません。おっしゃる通りです。しかし、それはこれまで挙げた①健康・②寿命・③お金と引き換えにできるほど、貴方にとって煙草は「価値のあるもの」でしょうか？

この3つの「もったいない」を、御自身の、あるいは身近な喫煙者の方への「禁煙する理由」として動機づけになれば嬉しいですね。



今月のDr.

呼吸器内科
KAMI WAKAKI
上 若生

日本内科学会認定医
ハワイ-沖縄医学教育
フェローシップ4期フェロー
NST研修修了



01 | 2022年度 永年勤続者顕彰

仕事始めの1月4日(水)18:00より、おもと天久の杜ふれあいセンターにおきまして、「2022年度永年勤続者顕彰式」が開催されました。今回の被表彰者は、合計93名で、その内訳は10年目66名、20年目19名、30年目8名が表彰を受けられました。

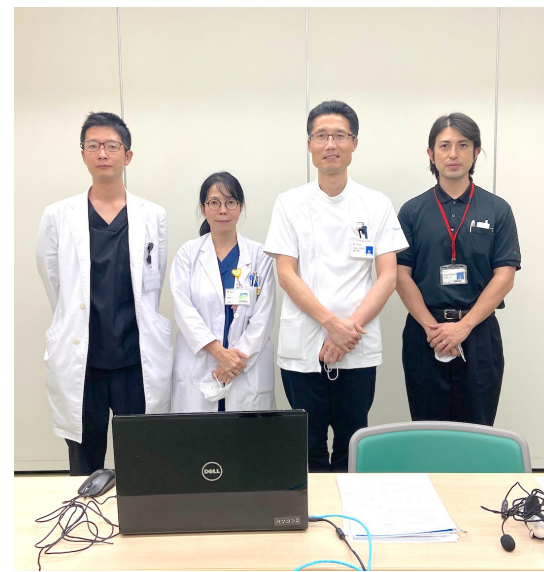
代表の祝辞では、人生の半分をおもと会で過ごして来た事や今後の意気込みが述べられており、聞いている側も気合の入る内容で良かったと思います。

被表彰者の皆様、永年に渡る勤務お疲れ様でした。また、永年勤続おめでとうございます。益々のご活躍を祈念申し上げますとともに、今後ともご指導ご鞭撻の程よろしくお願致します。



02 | 第20回天久の杜ハートセミナーが開催されました

2月15日(水)に地域の医療従事者を対象に天久の杜ハートセミナーがオンラインで開催されました。今回は第20回を記念して、昨年当院で導入したFFR-CTに関して、三井記念病院(東京)の小宮山浩大先生にご講演いただきました。国内外のガイドラインでは、慢性冠動脈疾患の診断に際し心臓CTはまず行うべき検査と位置付けられており、さらに機能的評価も行えるFFR-CTは新たなモダリティとして大きな期待が寄せられています。本検査を行える病院は県内でも限られており、当院はその数少ない施設の一つとなっています。



先日、子供に沖縄との違いを肌で感じて欲しくて、大人の社会科見学と題し二人で首都圏へ行ってきました。

1泊2日の短い旅行でしたが、子供にとっては人の多さや、寒さなど色々と感じられた様ですが、特に

医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

沖縄と比べTVチャンネル数の多さにビックリした様で、ホテルに着いてからは夕食も食わずに、TVの前から離れませんでした。

今月の smile スマイル

メディカルドクターズクラーク 看護師
臨床工学技士 看護師
皆様のお役に立てるよう精一杯頑張ります。

医療川柳

いったった？
旅行や居酒屋
行ったのは
50代医師

Dr. 仕垣セレクト
医学・医療
の名言

本当に偉大だと思ふ人には
みな平凡さがある。
平凡を鍛えあげて偉大にしている。
— 京都大学第16代総長 平澤興 —

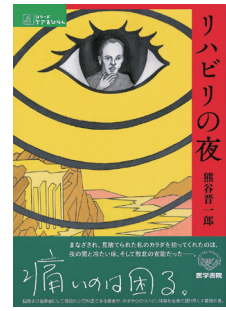
ひしり先生

編集後記 Text: 総務課 金城

春の日差しが暖かく感じられる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか？長引くコロナ禍で気分が落ち込んでいるかと思いますが私はランニングをして汗をかくことで気分転換しています。皆様も自分なりのストレス発散方法を見つけ乗り越えていきましょう！来年度は皆様が笑って過ごせる1年になることを願っております。



動きにくいとはどういうことか?身体論の新たな地平



ウルティモ尾本
おもと会純括本部
移住六年目に入、
好きな沖縄料理は
クーペイリチー。

筆者の熊谷さんは新生児仮死の後遺症で脳性まひとなる。現在は小児科医であり研究者。幼児期から中学生までに受けたリハビリの体験から、身体感覚を通しての自分と世界、自分と他者、自分と自分との関係について、一種のマジョリテイとして生きていくその内側から見た景色を描く。その中で、リハビリを提供するトレーナーと受療するトレーナーの関係性を独自の表現で綴る。①相手の信頼関係が「ほどきつつ拾い合う関係」②相手に監視されているという強い緊張感の中で身体が萎縮し、動けなくなる「まなざし」まなざされる関係③恐怖により身体の動きはバラバラになり、リハビリがそこで中断されてしまった「加害」被害関係である。さらには、脳性まひである自分の身体は、相手(トレーナーや補助してくれる人)の心理状態をそのまますのぶだとして語る。運動目標を押しつけ時に監視的なトレーナーの態度によって、トレーナーの体がこわばり、自壊することを回避し、相互的に情報を拾い合うように介入する状態が望ましい関係なのではないか?と筆者は説く。表層的にこの本を読めば、一生懸命リハビリに明け暮れた日々を否定的に描いているとも読める。しかし、そのイメージと身体の循環運動を駆動しているのは信頼であり、リハビリというものが、それがなれば難しい作業だったと語る。

Review

からだの通知表 検査科 上江田 ゆかり

〈細菌のお話(病原菌)②〉

常在菌は皮膚を保護したり、消化を助けたり良い仕事をしますが、時に悪い菌にもなります。ニキビのアクネ菌や皮膚にできた傷を化膿させたりする表皮ブドウ球菌などがあります。また、傷口や虫歯などから血液内に菌が入ると敗血症という命を脅かす重篤な病気になることもあります。傷口は触らず清潔なガーゼなどで保護し、虫歯もきちんと治療し、規則正しい生活で免疫力をあげましょう。



セルフケア・カレッジ 動画配信

2023年2月7日(火)に当院ふれあいホールにてセルフケア・カレッジが開催されました。

今回は『感染症から身を守るための10ヶ条』をテーマに、おもと会グループ特別顧問 琉球大学名誉教授 藤田次郎医師による講演が行われました。

詳しくは、下記のQRコードからアクセス下さい。



セルフケアカレッジ
感染症から身を守るための10ヶ条

日付: 2023年2月7日(火)
時間: 13:00~14:00
場所: 大浜第一病院 ふれあいホール

新型コロナウイルスが国内で初確認されて4年目を迎えました。あらためて感染対策について藤田医師にお話を伺います

おもと会グループ特別顧問 琉球大学名誉教授 藤田次郎 先生

材料 (3~4人分)

- 米.....360ml(2合)
- あさり(砂抜きしたもの).....350~400g
- 酒.....小さじ2
- 焼きのり.....適量
- みつば(ザク切り).....適量

- しょうゆ...小さじ2
- みりん...小さじ2
- 塩...小さじ1/4
- しょうが...大きじ1(みじん切り)



あさりとしょうがの炊き込みご飯
あさりの旨味としょうがの香りが感じられる炊き込みご飯です。あさは旨味成分が多いので良い汁が出ます。また、鉄やビタミンB12が含まれ貧血の改善・予防にも効果があります。



- 米は洗ってたっぷりの水に30分以上浸し、ざるに上げる。
- あさり(砂抜きしたもの 350~400g)は殻と殻をこすり合わせてよく洗う。鍋にあさりと酒大さじ2、水カップ1/2を合わせ、ふたをして中火にかける。あさりの口が開いたら、ポウルに重ねたざるにあげ、蒸し汁と分ける(蒸し汁はとっておく)。スプーンであさりの身を殻から外す。
- 炊飯器の内釜に米を入れてAと②の蒸し汁を入れ、2合の目盛りまで水を注ぐ。よく混ぜて、普通に炊く。
- 炊き上がったたら、あさりの身を加え、全体をサックリと混ぜる。器に盛り、ちぎった焼きのり(適量)とみつば(ザク切り 適量)のをせたら完成。

お答えします! 病院のギモン!?

Q 国民健康保険証には有効期限があるの?

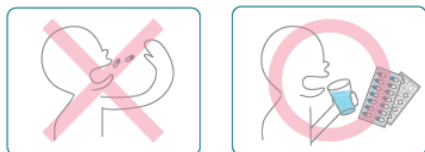
A 国民健康保険証には有効期限があります。毎年3月31日に保険証の有効期限が切れ、保険証の切り替えが必要になります。国民健康保険証の有効期限が切れると、医療機関で健康保険証を使って受診が出来なくなり、受診者へ自費(10割)での請求になります。※後期高齢者医療被保険者証は毎年7月31日です。

有効期限が間近になると、市町村役所(役場)から保険証が郵送で送られて来ます。期限までにお手元に保険証が届かない場合は、お住いの市町村役所(役場)へお問い合わせください。

薬にまつわる イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

今回から、くすりを正しく使うと題して、シリーズでお伝えしたいと思います。1回目は、くすりの正しい飲み方です。一般的にのみ薬は、コップ一杯程度の(約200CC)の水、またはぬるま湯で飲むように作られています。薬を水などで飲むと溶けにくいので、吸収が遅れ効果が現れにくくなったり、場合によっては、溶けずに便として出てしまうこともあります。



オーラルフレイルへの対策をしましょう!!

~オーラルフレイルとは~
口腔機能(噛みにくい、舌が動かみにくい)の軽微な低下や食欲低下、食の偏りなどを含む衰えの一つです。話しにくさや噛めない食品が増えたり、飲み込んだ時にムセたりするなどのトラブルはありませんか。オーラルフレイルは自覚がないまま見過ごされやすく、放っておくと身体機能低下につながります。食べにくいなどのさまざまな症状はサインになります。オーラルフレイルへの対策は大切です。あなたはオーラルフレイルですか?



舌先を歯切れよく



舌を喉に押し付ける



口唇を閉じる



舌を反らせる



おいしくご飯を食べ続けるために
食事前に「パ・タ・カ・ラ」と10回言ってみましょう!!