

Monthly Doctor's Column

喫煙はがんをはじめ、全身の多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因と言われています。喫煙者が手術を受けることになったとき、医師は手術前の禁煙を指導します。これは長期的な健康のためだけでなく、禁煙が手術後の回復を早め、合併症のリスクを大幅に減らす重要な要素であるからです。

タバコに含まれる有害物質として、一酸化炭素や一酸化窒素、ニコチン、タールがあげられます。これらの物質は、血管を収縮させて血流を妨げ、全身への酸素供給を低下させる、交感神経を興奮させて心臓での酸素消費量を増加させるなどの作用を持ちます。他にも、気道の分泌物増加や、気管支の収縮、線毛運動の抑制などにも関与します。

これらの作用の結果として、喫煙者では創傷の治癒が遅れ、創部感染のリスクが増加します。さらに、喫煙はいくつかの鎮痛薬の効果を減弱し、術後痛を増強するうえ、術後痛が慢性化するリスクにもなります。他にも、気道内分泌

物の増加により手術中の呼吸管理が難しくなる、血管内に血の塊ができやすくなる、術後の合併症が増加するなど、喫煙による弊害は枚挙に暇がありません。

手術前の禁煙は、こうしたリスクを軽減するために極めて効果的です。理想的には、手術の4週間以上前から禁煙を開始し、できる限り長期間の禁煙を行うことが望ましいとされています。しかし、たとえ4週間に満たな

手術の前に禁煙を



くても禁煙には意義があり、どの時期からでも禁煙を始めることが勧められます。

もちろん、禁煙は簡単ではありませんが、禁煙外来の利用や、ニコチンパッチやガムなどの補助療法を活用することで、禁煙の成功率は大いに向上します。病院には禁煙を希望する方のサポートをする準備がありますため、是非ご相談ください。

最後に、手術前の禁煙は一時的な措置ではなく、長期的な健康改善への第一歩です。手術をきっかけに禁煙を続けることで、心臓病や肺疾患、がんなど多くのリスクが減少し、将来的な健康状態が改善します。人生100年時代を健康に生き抜くためにもこの文を読み終わったら禁煙を始めましょう。

参考資料：日本麻酔科学会、
周術期禁煙プラクティカルガイド、2021



今月のDr.
麻酔科
Atsushi Oooka
大岡 篤司
麻酔科専攻医

INFORMATION

工事期間中の駐車場のご利用について

工事期間中はご不便お掛けしますが、ご協力宜しくお願い致します。

第1期工事期間：2024年5月末～2024年8月末頃まで



新棟建設工事に伴い工事期間中、平面駐車場の一部区画への駐車・進入が禁止となり、駐車場スペースが減少致します。来院の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。また、駐車場等については誘導員を配置しておりますので、指示に従い頂きますようお願いいたします。

今月の smile ナマイル

ニューミュージッククラブ

Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

Dr. 仕垣セレクト

変わることない優しさは、多くを成し遂げる。太陽が氷を溶かすように、親切な言いが誤解や不信や敵意を蒸発させる。

シユバイツァー

みり先生

医療川柳

別れ際
つつい癖で
お大事に
40代ナース

編集後記 Text：総務課 宮城

今年は例年より遅い「梅雨入り」ですが、いかがお過ごしでしょうか。毎年の事ながら沖縄の梅雨は、湿度も高くカビやダニの発生、熱中症に食中毒予防と心掛ける事も、この時期とても多いですね。

ではどうするべき？ 結論としては、適度な運動にバランスの良い食事を取る事、そして十分な睡眠を心掛ける事でしょうか。「皆さん、ファイト!!」



今年度も多くの新人看護師が入職しました。彼らは、採血や注射、心肺蘇生法、感染対策など、様々な技術研修を受けました。また、看護倫理や職種連携についての研修も行いました。新人看護師たちは、緊張しながらも看護師として働くという実感を持ち、真剣に研修に取り組んでいます。今後は、新人看護師の奮闘を皆様にお伝えしてまいります。新人看護師の成長と活躍をどうぞご期待ください。

新人看護師研修



おもと会から認定視能訓練士が誕生！

Q1. 視能訓練士を目指したきっかけ

A 以前は配達業の仕事をしていました。きつい仕事環境で長くは続かないと感じていました。

その折、看護師である弟からの紹介で眼科病院で検査の仕事を始めました。

仕事は奥深く楽しかったのですが、専門性が高く苦慮していました。

相談した眼科医のすすめで視能訓練士を目指しました。

Q2. 今回取得した資格は何ですか？ また、資格を受けるに当たり大変だったこと

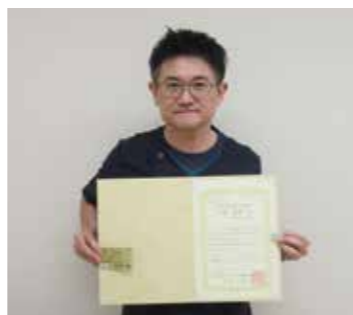
A 「視能訓練士」は眼科医療専門の国家資格です。今回取得したのは「認定視能訓練士」という日本視能訓練士協会からいただいた認定証になります。

認定を受けるにはまず協会が定める40ちかくの教育プログラムがあり、講習・試験に合格し、最後に面接試験を合格していただける認定証になります。

勤務年数の条件などもあり、すべて終わるのに5年もかかり大変でした。

今回、認定を受けるにあたり、病院の支援はもとより上司、医局秘書、眼科スタッフと多くの方にお世話になりました。

この場を借りてお礼を申し上げたいと思います。ありがとうございました。



からだの通知表

検査科 上江田 ゆかり

〈輸血検査と安全性④〉

不規則抗体には約0.1~0.4%の方が持っています。日常生活をしていて問題ありません。輸血経験や妊娠経験のある方が不規則抗体を作りやすいです。輸血するときに必ず適合血のバッグが選択されます。不規則抗体を調べた病院で陽性になったらカードを渡されることがあります。【~という不規則抗体を持っています】というカードです。輸血する際に必要になります。大切にお持ち下さい。



手術やカテーテルなどの侵襲的治療・検査の際には体内や血管内に細菌やウイルス、微生物が入らないように医師やスタッフは手術時手指消毒と呼ばれる特殊な手洗いを正しい消毒薬で手指を消毒します。さらに電子線やガスで細菌やウイルスを死滅させる滅菌と呼ばれる処置をした手袋・ガウンを装着します。手術用ロボットももちろん患者様の体内に一部を挿入しますので医師やスタッフと同様に滅菌力パーを装着します。その姿はまるでロボットが手袋をしているようです。



ロボットの手術？

臨床工学科 前川正樹



イベリコ 柏木

内科医。
"Read Hard!
Sleep Well!"
がモットー。

身近な悪口を深掘りする

コミュニケーションのハツター本では「会話の糸口は天気やスポーツの話で」などとよく書かれている。個人的にはもう一つある。気難しく扱いづらい人には特に威力を発揮する。それが他人の「悪口」だ。共通の知人の悪口を手土産に会話を始めると、相手との距離がグッと縮む経験を少なからずしてきた。人間は互いをランク付けせずにはいられない。容姿や学歴など日常にはランキングが溢れている。「相手を下のランクとして扱うこと」を悪口の定義とするならば、ランキングが大好きな私たちにとって悪口は本能的な所業と言える。だから皆、悪口の話にはつい食指を伸ばす。

しかし、同じ話題であっても悪口ではなく軽口で済む場合もある。逆に褒めたつもりが悪口ととられることもある。その差は何かという問いが本書では繰り返して議論されている。私たちが生きる令和はオンラインアンスの時代だ。お笑い芸人のネタであっても、抵触する話題が一言でも入っていれば場は一瞬で凍り付く。賞レースならまず勝てない。現代人は明らかに敏感になっていく。言い換えると、人を傷つけるリスクを常に背負って私たちは毎日を生きている。「悪口」を深く知ること、人間関係のリスクを回避するだけでなく、むしろコミュニケーションの本質を知ることもなる。逆説的かもしれないが、「悪口」のリテラシーは日々の会話を豊かにしてくれるかもしれない。



和泉悠

悪口ってなんだろう

2023年 筑摩書房

Review

材料 (2人分)

- 豚ロース 30g、
 - 卵液 20g、
 - ゴーヤスライス 45g、
 - ニンジン千切り 20g、
 - 玉ねぎスライス 30g、
 - 豆腐 50g、
 - まーす 0.4g、
 - 醤油 2g、
 - サラダ油 10g
- (310kcal/食)



ゴーヤチャンプルー

ゴーヤの旬は6~8月。ゴーヤの苦み成分には胃酸の分泌を促し消化吸収を促進する作用があります。豚肉はたんぱく質やビタミンB1を多く含む糖質代謝を促してくれます。



栄養給食士 加島ひとみ

タオルを使って太もも前側を伸ばすストレッチ

○太もも前側ストレッチの特徴

・もも前側の大腿四頭筋を適度に伸ばすことで、膝関節の動きがスムーズになります。また、下肢筋肉の緊張による疲労回復にも効果的です。

○運動時のポイント

・動作はゆっくりと、痛みを感じない程度で行う
・息こらせずゆっくりと呼吸を意識して行う
・1日左右2回程度、ウォーキングの前後などにもおすすめ

やり方

①片方の足を軽く持つ



- 1 体を安定させるため壁に手を添えて立つ
- 2 足首にタオルをかけて軽く足を持つ
- 3 背中が真っ直ぐになる姿勢を保つ

②タオルを引き上げて膝を曲げる



・膝を座面に置くとより安定して行えます

- 1 かかとをゆっくりとお尻に近づけるように膝を曲げる
- 2 前ももの伸びを感じるところで20秒~30秒キープ
- 3 腰が反ったり、曲げた膝が体より前に出ないように注意

健康運動指導士による

健康体操館

