

たけのこ

2015 JULY 7 第26号

医療法人 久盛会
秋田緑ヶ丘病院

日本医療機能評価機構
認定病院



〒011-0911 秋田市飯島字堀川 84 番地
TEL (018) 845-2161 FAX (018) 846-6942
ホームページ http://www.kyusei.or.jp/



理念

友情を因り、「生きる喜び」と「希望」を育み、「安全・安心・信頼の医療」を実現します。

指針

1. 医療の安全と質の向上に努め、患者さんに信頼される医療を提供します
2. 医療人の育成を因り、医の倫理の高揚に努めます
3. 患者さんの人権と個人の尊厳を守り、親切、丁寧な医療サービスに努めます
4. 社会の変化・医療の進歩に対応できるよう自ら研鑽に努めます
5. 医療を通して、地域社会の一員として貢献できるように努めます
6. 精神障がいに対する偏見や誤解の解消に努めます



たばこ、その歴史と害

副院長 高橋賢一



最近病院機能評価の審査を受けましたが、「禁煙運動により患者さんの喫煙率は改善する一方で職員には改善がみられていない」と指摘を受けました。来年の4月からは当院も全館禁煙となりました。そこでタバコとは何か、その害とは? という視点から、いろいろな本やネット等の情報をまとめてみました。

まずはタバコの歴史からです。タバコはナス科の植物で、南米のボリビアが主な原産地です。すでに1155年(西暦)には、メキシコの原住民はパイプを使って吸っていました。ヨーロッパには1497年のコロンブス第2次航海船によって、「葉草」としてスペインに紹介されました。16世紀中頃には薬としての効能が評判になりました。スペインの大学教授がタバコを治療薬として勧め、フランスの王妃がタバコの

粉末を頭痛薬として使用して評判になり、イギリスではタバコの煙がリウマチや神経痛に効果があるとされました。スペインでは「タバコは歯痛を治す」でおでまいて、あらゆる傷や病気を治せる」と記述された医学書が出版され、さらにペストが流行すると、「タバコの煙は、汚染された体液を体外に排出する働きがある」という理由で、ヨーロッパ中にタバコが流行しました。更にスペインの「葉巻タバコ」が兵士の間で流行しました。その後新大陸から「紙巻きタバコ」がスペインにもたらされましたが、クリミア戦争が始まると、戦場でも気軽に吸えるという理由で紙巻きタバコが流行しました。

日本へのタバコの伝来から6年後の



オリーブ前 遊歩道

1549年のことで、鹿児島でザビエルの従者がたばこを吸っていたという事です。種子島の平戸城内には「日本最初たばこ種子渡来之地」の石碑があります。日本で最初にたばこを栽培した時期や場所については、慶長年間(1596~1614年)に、南蛮貿易で来た長崎、あるいはザビエルが上陸した鹿児島で始まったという説が有力だそうです。日本のあらゆる階級の人が楽しんでいて、それはすべての病気に効く薬である」と書かれた文献があり、ヨーロッパと同様に最初は「万能薬」として扱われました。我が国ではたばこの葉一枚に対し銀十グラムという価格で取り引きされるほど高値だったことやファッションとしてのキセルの流行(南蛮趣味)が理由で、葉巻ではなくキセルが流行しました。

明治になり文明開化と共に日本初の本切りタバコ「サンライズ」が明治24年に発売されました。大正2年には、始めて香料を使用した葉を用いたラッカダの図柄で有名な「キヤメル」が発売になりました。戦後は昭和27年に発売した「丸濾過機能」をアピールした「ケン」が、昭和30年にハードパッケージの「マイルフォー」が、昭和31年にはメンソール「マイルフォー」が、昭和32年には日本初のフィルター付きタバコ「ホープ」が、昭和35年にはハッパ香料を加えた「ハイライト」がベストセラーになり、その後もアポロ11号の月面着陸の年である昭和44年には、約3190個の星のマークの図柄で有名な「セブンスター」が発売され、さらに香ばしいご飯のお焦げの香りをつけた「マイルセブンスター」が、米文化圏のアジアで流行しました。

歴史の次は、タバコの有害性についてです。発癌の時期の目安になる指標として有名なものにプリンクマン指数(喫煙指数×1日の喫煙本数×年数)があります。たとえば1日20本の喫煙者の場合、30年間の喫煙歴だと20×30で600となり、男性の肺癌については400が要注意の数値と考えられており、800だと極めて危険です。実際に私が大病院で研修した時に、「肺癌で入院していた患者さんは800以上が多い」という印象があります。さらに喫煙指数1200以上は、喉頭癌にかかる危険性が極めて高いといわれています。更にタバコは癌以外のリスクも高めます。タバコの煙に含まれる有害物質として有名なニコチン、タール、一酸化炭素です。

ニコチンは依存症を形成します。タールにはベンゾピレンなど数十種類の発癌性物質が含まれています。また一酸化炭素は血管壁を傷つけ動脈硬化を進めさせます。特に目の網膜に影響があるため視力障害の人には喫煙は問題が

あります。これら以外に煙に含まれる有害物質は4000種類以上だとも言われています。特にタイオキシンは燃焼の温度が低いほど発生しやすいため、より低燃焼である副流煙の方がタイオキシンの発生量が多くなります。高濃度のポリ塩化ジベンゾイオキシン(POPs)の濃度は、稲わらを燃焼させた煙の9倍、各種化学工場からの排出煙の2006倍、1200倍以上に及びます。2006年11月にイギリスで発生した元ロシア連邦保安庁情報部員の不審死事件では、ニコチン210の体内被曝による暗殺の可能性が指摘されました。実はそのニコチンがタバコには含まれているのです。タバコに含まれているニコチン210は、2500、3000度という温度に達すると、タバコの煙の中に発生し、1/4が肺に達します。もちろん、周りの人間もニコチン210を吸い込むことになると思います。喫煙本数と被曝量を計算すると、20本/日の人でレントゲン撮影200回/年となるという試算もあります。ニコチン210はタバコの煙にも微量に含まれていますが、タバコ栽培に多用される化学肥料の材料であるリンによるものと含まれているウランによるものとされています。

ところで健康を考えて「低タール・低ニコチン」タバコに変えたから安心かというと、実はかえって悪いのです。「低タール・低ニコチン」タバコは、フィルター部の穴によって煙を薄めるだけのもので、少ないニコチン効率よく吸収させるためアンモニアなどの各種添加物が増えられ、フィルターとの穴によって副流煙の発生量が多くなるものもあり、各種有害物質の発生量は多くも取り込むために、深く長い喫煙でニコチン以外の有害物質を十分に吸い込み、添加物を吸い込んでしまっています。結果として、一酸化炭素などの有害物質をいつもより多く吸い込むことになり、さらにニコチンの量が低いにもかかわらず本数が多くなっています。このように「低タール・低ニコチン」タバコを吸うことは、逆効果となりかねません。

さて、ニコチン依存症の簡易診断に、次のようなものがあります。起床後タバコを吸うまでの時間によるのですが、5分以内だと重症依存症、30分以内で重症依存症、1時間以内では中等度依存症、それ以外は軽度依存症となります。禁煙は、まず吸える場所を限定し、吸える時間を限定することから始めます。そしてその範囲を狭めていくことが肝心です。

歴史的な経過からすると、「タバコは、昔は薬、現代は毒」ということで



作業療法科 作業療法士
安田朋華

6月2日(火)に、平成27年度みどりンピック(運動祭)が開催されました。今年は5月から気温の高い日が続き、当日も炎天下の中での実施となりました。今回は例年と雰囲気を一変して、テントの位置を変えたり、職員が売り子のように籠を抱えて患者さんの所へ出向いたり、イベント感が満載のみどりンピックを、無事に終えることが出来ました。

午前は、屋外のグラウンドゴルフ場にて「借り物競争」、「玉入れ」、「綱引き」の3競技を行いました。暑い中でも、たくさんのお患者さん達が意欲的に競技に参加してくれており、誰もが真剣かつ楽しそうな表情で取りこんでくれていました。また今年は、職員と患者さんと一緒に楽しむことを目的として、「綱引き」を導入しました。職員と患者さんとの混合チームにて競い、普段見ることの出来ない盛り上がりが見ることが出来たように感じます。

午後には、屋内の多目的ホールにて「ボール送りリレー」を実施しました。昨年度と同じ競技ではありましたが、ルールを変更したことで昨年とは一味違った競技をする事が出来たと思います。どの参加者も、椅子から身を乗り出してボールの行方を確認するほど、ホール中が熱気に包まれていました。そして優勝チームは何と!!昨年と同じチーム(病棟)であり、患者さんと職員とがハイタッチして勝利を祝福している場面も見られていました。

模擬店においては、家族会からのババヘアアイス、ペプシコーラ様からジュースの協賛を頂きました。また、外来患者さんや来賓の方々等、暑い中お越しいただき、文面ではありますが、感謝申し上げます。ありがとうございました。

無事にみどりンピックを終えることができ、更なる患者さんへの楽しみの提供や、地域の方々との交流を図っていけるよう、今後も様々な企画をしていきたいと思っております。10月17日(土)には、みどりンピックフェスティバルが控えてありますので、ぜひまた多くの方々に楽しんでいただけるよう努めて参ります。

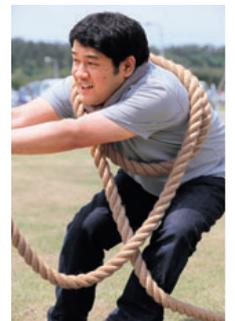
平成27年度 みどりンピック



大会実行委員長
齊藤診療部長



借り物競走での病院長



景品も多数用意しました!

栄養科だより



食中毒予防・夏バテについて

管理栄養士 佐藤 由香

高温多湿になる夏季は、食中毒について注意が必要です。食中毒予防の原則として「菌を付けない」「菌を増やさない」「菌を殺す」の3つです。

家庭で気をつけて行ってほしいポイント4つを紹介します。

- ①「手をしっかり洗うこと」です。調理中にトイレに行ったり、魚や肉、卵などを扱ったり、顔を触ったりした後は必ず手洗い石鹸で十分に洗いましょう。人の皮膚や鼻、のどの粘膜・傷口には黄色ブドウ球菌が住み着いており手指を介して食品を汚染します。しっかり手洗いし食品に菌をつけないことが大切です。
- ②「惣菜や調理した食品はなるべくはやめに食べること。」翌日まで置いたり、常温で放置するのは厳禁です。菌に汚染されていても、腐敗が進んでいなければ臭いや味ではわかりません。
- ③「冷蔵庫の詰め込み」です。冷蔵庫内に食品がいっぱいだと十分に食品が冷えないので、3割程度の空きをつくるようにしましょう。
- ④「加熱は十分にすること」も大切です。汁は沸騰していても、内部まで火が通っていないことがあるので中心部までしっかり加熱しましょう。

また、今の季節食中毒と一緒に知っておきたいのが夏バテについてです。

夏季は体力の消耗が激しく、胃酸の働きも衰えがちです。暑いからと言って冷たい物やそうめんなどあっさりした食べ物でつい済ましてしまいがちですが、これでは栄養バランスを欠いてしまいます。特に朝食は1日の活動力のもとであり、体のリズムを整える為には欠かせません。ご飯やパンなどの炭水化物とともに、良質のたんぱく質を含む肉や魚・大豆製品などを1～2品取り入れるようにします。暑さの為、消耗が激しくなるビタミン類も野菜・きのこ類・果物からも十分摂りましょう。

日頃から規則正しい食生活を心がけ、食中毒・夏バテに負けない体づくりを心がけましょう。

移動動物園

6月24日(水)午後。当院の多目的ホールが動物園と化しました!!!
秋田市内にある移動動物園『岡村動物プロダクション』さんが来院して下さい、ウサギやモルモット、カメ、鷹、フクロウなど数種類の動物たちと触れ合うことが出来ました。今回初めての試みであり、患者さんだけでなく、私たちがOTスタッフや病棟職員の方々も大変楽しみにしていました。参加してくれた患者さん達は物怖じすることなくニコニコした笑顔で動物を撫でたり、膝に抱っこしたりと

積極的に関わりを持っていく様子が見られていました。今回の見所は、なんとと言っても鷹匠です。鷹が腕から腕へ飛んでいく姿を間近で見ることが出来るだけでなく、体験をすることも出来ました。楽しそうに笑顔で臨む方がいる一方で、中にはやや腰が引けた姿、強張った表情を見せる方もいました(笑)
大変好評だった今回の企画は、来月2回目を計画中です。触れ合える動物たちも変わる予定ですので、ぜひお楽しみ♪



地域活動支援センター

クローバー



地域活動支援センタークローバーでは、地域交流と社会貢献活動の促進を目的として、毎月1回、上飯島駅前地下道の清掃活動を行っております。今後も丁寧で心のこもった清掃活動を続けていきたいと考えています。

第3回 カンゴサウルス賞 授賞

去る5月13日、日本看護協会主催第3回「看護職のWLB推進 カンゴサウルス賞」授賞式が行われ、当院が表彰されました。平成24年度から3年間継続して「看護職のワーク・ライフ・バランス普及推進ワークショップ」に参加し、組織を上げてワーク・ライフ・バランスに取り組んだ成果が認められたものです。今後も病院目標として子育て支援を充実させ、働きやすい職場作りに取り組んでいきます。



外来診療のご案内

心療内科・精神科・内科・麻酔科

◆初診の場合

〈受付時間〉 午前 8:45～11:30まで
 〈受付窓口〉 受付・総合案内へ
 〈外来診療受付時間〉 平日・土曜日問わず受付は午前11:30までに
 お願いいたします。

〈診療時間〉 平日（土曜日は午前中のみ）
 9:00～12:00 / 14:00～17:00
 土曜日の診察は「第2・第4」のみ行っています。
 但し、救急の場合はその限りではありません。
 （午後には予約制による診察を行っています。）
 ※内科は土曜日休診、麻酔科は平日午後・土曜日休診。

〈必要なもの〉 保険証
 ※受給証をお持ちの方は併せて受給者証を提示してください。

◆院外処方について

当院では外来の院外処方を行っています。ご不明な点につきましては、外来受付までお問い合わせ下さい。

◆2回目以降受診（再診）の場合は

〈受付窓口〉 外来・再診受付へ
 〈必要なもの〉 診察券と予約券

◆専門外来について

「うつ・ストレス外来」「女性専門外来」「思春期外来」「もの忘れ外来」「睡眠障がい外来」「てんかん外来」「PTSD外来」「頭痛外来」こちらの外来診療については完全予約制となりますので受付までお電話下さい。

毎月1回は保険証の確認をさせていただきますのでご提示願います。

クレジットカードでの 支払いが可能です

サービス向上の1つとして、診療費等の支払いについては、JCB、AMERICAN EXPRESS、VISA及びMasterCardの4ブランドのクレジットカードがご利用できます。クレジットカードが利用できることにより、支払方法の選択肢が広がるほか、現金の持ち合わせがなくても安心して受診できるようになります。



Q&A



Q 自動販売機のそばでお金を落とした際、機械の下に入り込み、取れなかった。

A ご意見有難うございます。この度のご指摘を受け、自動販売機会社と交渉し、専用マットを準備しました。また、専用のマットが無いメーカーについては、素材の近い代用品を検討し、現状では全ての機械に何らかのマットを敷いています。

職員や病棟に関するご意見につきましては、各担当責任者が個別に対応しております。病院運営の参考にさせていただきますので、今後ともご協力宜しくお願いいたします。

こんにちは。新人です！



事務部 総務課
櫻田 譲

私が秋田緑ヶ丘病院に入職したのは4月20日のことです。それから2カ月が経ちましたが、先輩の方々から指導していただきながら、少しずつ秋田緑ヶ丘病院における業務に慣れてきています。秋田緑ヶ丘病院では、親睦会やたけのこ会など、これまでに経験したことのない職場内行事が行われていることに大変驚きました。これらの行事を通して、職員が親睦を深めている様子を見て、自分も一日も早く仕事を覚え、総務課員として戦力になりたいと感じました。まだまだ未熟者ではありますが、皆さんのお力を借りながら精進していきたいと思っております。今後ともご指導の程よろしくお願いたします。



事務部 医事課
西川 亜耶美

昨年12月より医事課で勤務し、早いもので半年が経とうとしております。社会人1年目ということで不安も大きかったのですが、職員の方々に温かく迎えていただき、やりがいを感じながら日々業務に励んでおります。初めてのことがばかりで色々とはならない点もあるかと思いますが、1日でも早く皆様のお役に立てるよう努力して参ります。

前期総合防災訓練を行いました

6月26日（金）14:00から前期総合防災訓練を行いました。患者さん達も避難誘導訓練に参加しておりました。避難誘導訓練終了後は、新人職員を対象とした消火器・放水訓練です。消火器訓練では実際の炎を前に行いました。



今後も様々な防災訓練を行い、意識を高めて参ります。

秋田緑ヶ丘病院はこのたび、日本医療機能評価機構による病院機能評価の更新受審を終えました。「安全・安心・信頼の医療」を目指し、今後も患者さんへのサービス向上と、医療業務改善に努めてまいります。

編集 後記

昨年7月にスタートしたストレスケア「オリーブ」は、皆様のご協力のもとで1年を迎えました。オリーブ開設に合わせて新たに造られた中庭では、植木もしっかりと根付き、身近に自然を感じられる場として人気を集めています。皆様にもその雰囲気を感じていただくべく、今号の巻頭写真としております。

四季が巡り、また暑い夏がやってきます。屋外での活動も多くなる季節ですが、こまめに水分補給をするなど体調管理に気を配り、夏を満喫しましょう。

院内にある粗大ゴミの 廃棄作業を行いました



6月12日（金）、院内で不用となった粗大ゴミの廃棄作業を行いました。冬を終えて春を迎えると、想像以上の粗大ゴミが発生します。この日は施設管理課職員主導のもと丸1日かかりました。今後も環境美化に力を入れて参ります。

