

札幌南一条病院
電車通りの
通信

夏号

2021.7 vol.30

FREE



禁煙外来のご紹介
栄養指導について
ドクターオススメの一冊
糖尿病・腎臓病向けレシピ
連携医療機関のご紹介
南一条INFORMATION



禁煙外来のご紹介



喫煙は、肺気腫や慢性気管支炎などの慢性閉塞性肺疾患などの主たる原因とされており、また喫煙は肺癌のみならず、ほとんどの癌の発生に悪影響を及ぼし、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)による動脈硬化症の進行を促進し、心筋梗塞や脳卒中のリスクもさらに高めるとされています。

喫煙による健康被害が認識されるようになり、この20数年前より、禁煙も徐々に浸透してきています。2020年12月の厚生労働省「最新たばこ情報」の統計によれば、現在習慣的に喫煙している人の割合は、16.7%であり、男女別にみると男性 27.1%、女性 7.6%です。この10年間でみると、いずれも有意に減少していますが、年齢階級別の喫煙者は20~60歳代男性ではその割合が高く、約3割が習慣的に喫煙とされております。

ニコチン依存

喫煙をなかなかやめられないのは、単に意志の弱さだけではなく、実は、ニコチン依存症という立派な病気である可能性があります。たばこの中のニコチンは、麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。ニコチンは身体的、心理的、精神的依存を引き起こすことにより、タバコをやめたいけれどやめられないという状況に陥ります(図1)。これが禁煙を難しくする最大の原因です。

ニコチンの作用

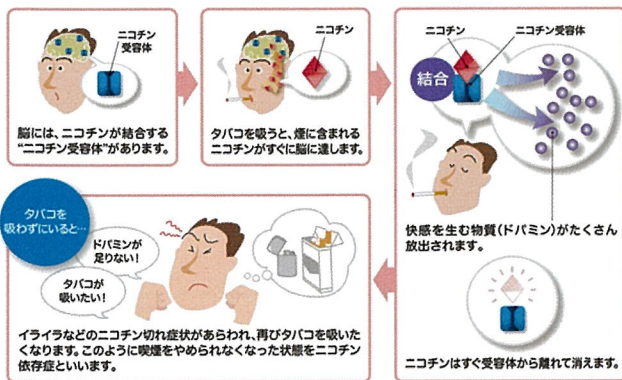


図1. ニコチン依存

禁煙治療について

ニコチン補充療法や、ニコチン受容体部分作動薬(チャンピックス)などの禁煙補助薬を使用することにより、禁煙の成功率を高めることが出来ます。以下の条件に合致する人は、保険による禁煙治療(ニコチン依存症の

治療)を受けることができます。保険給付の対象は以下の条件を満たす(ニコチン依存症)の患者さんで、すなわち

- ①直ちに禁煙しようと考えていること
- ②ニコチン依存症のスクリーニングテスト「Tobacco Dependence Screener」(以下 TDSと呼ぶ)が5点以上であること(表1)
- ③35歳以上の場合、ブリンクマン指数(1日喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意していること

の4つの条件に全て該当した患者さんです。

ニコチン依存度テスト

	質 問	はい (1点)	いいえ (0点)
Q1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか?		
Q2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか?		
Q3	禁煙したり本数を減らそうとした時に、タバコがほしくてたまらなくなることがありましたか?		
Q4	禁煙したり本数を減らした時に、次のどれかがありましたか?(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲増加)		
Q5	上の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか?		
Q6	重い病気にかかった時に、タバコはよくないと分かっているのに吸うことがありましたか?		
Q7	タバコのために自分に健康問題がおきていると分かっているのに、吸うことがありましたか?		
Q8	タバコのために自分に精神的問題がおきていると分かっているのに、吸うことがありましたか?		
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか?		
Q10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか?		
	合計		

表1. ニコチン依存症のスクリーニングテスト TDS

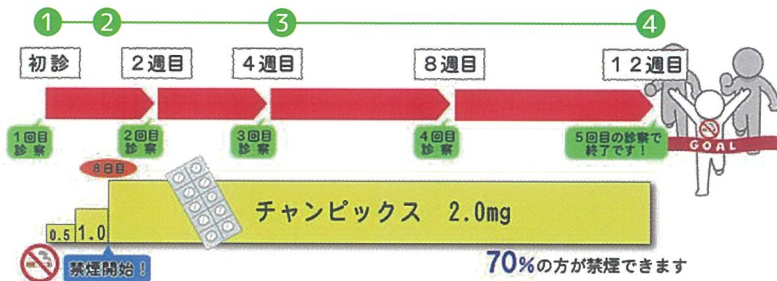
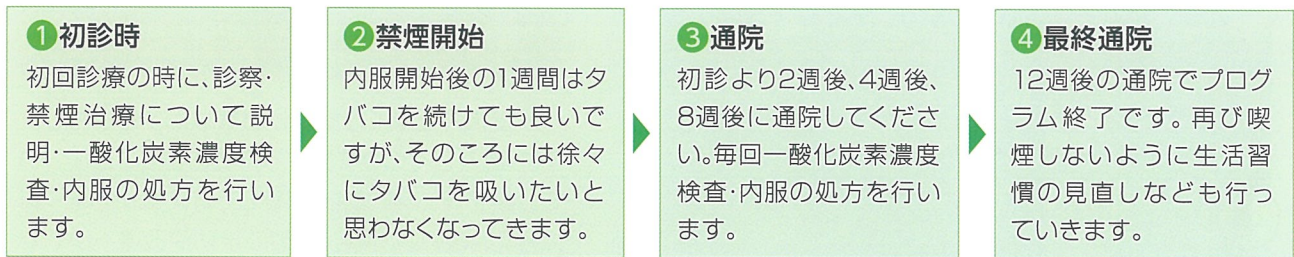
実践していく禁煙法は、禁煙意思のある患者さんと、それを支援する医師やスタッフ、さらに禁煙補助薬(表2)、これら3つからなるものです。治療薬に関しましては、患者さんの体の状態、希望を考慮し、相談しながら選択していきます。

ニコチンパッチ(ニコチネルTTS®)	バレニグレン(チャンピックス®)
<ul style="list-style-type: none"> ■ニコチンを含む貼り薬 ■禁煙の成功率が約2倍高まる ■スタートと同時に禁煙開始 ■食欲抑制効果で体重増加軽減が期待できる ■貼付しながら喫煙するとニコチン過量で心疾患や不整脈の悪化がでるため心疾患の人には使用を控える ■皮膚の弱い人、汗をたくさんかく人は使いにくい 	<ul style="list-style-type: none"> ■ニコチンを含まない飲み薬 ■禁煙の成功率が約3倍高まる ■離脱症状・喫煙による満足感を抑制 ■最初の1週間は喫煙を徐々に減らす ■循環器疾患があっても使いやすい ■抑うつ状態などは悪化の可能性あり ■運転業務や危険作業のある人は使いにくい

表2.禁煙補助薬の特徴

例えば

チャンピックスで治療開始した場合の流れ



しかし、禁煙外来で、禁煙補助薬を使用しても、治療開始12週間後の成功率は約70%、1年後の成功率は30%~40%程度といわれています。喫煙は治療困難であり、再発性の高い慢性疾患です。もちろん、再発予防策を十分に話し合うことも重要ですが、再喫煙を繰り返したとしても、禁煙治療を繰り返すことで、長期的喫煙に成功する方も増えてきています。禁煙は、気楽に始めていただき、あきらめず繰り返すことが大切だと思います。

禁煙することのメリットはたくさんありますので意思のある方は、これを機にチャレンジしてみたいでしょうか。



禁煙外来

〈診察日〉 毎週水曜日 完全予約制

〈予約時間〉 15:00 または 15:30

〈診療科〉 呼吸器内科

〈費用について〉

①初診開始日②2週間後③4週間後④8週間後 ⑤12週間後の5回通院していただきます。自己負担3割では、薬剤費を含めると20,000円程度の費用が必要です。

呼吸器内科 医長

中島 一貴
なかじま かずたか

PROFILE

金沢大学医学部卒業。札幌医科大学附属病院、余市協会病院、JR札幌病院などの勤務を経て、2021年1月より現職。日本呼吸器学会所属。





栄養指導について

食事療法が必要な患者さんに対して、医師の指示に基づき栄養指導を行っています。栄養指導とは、管理栄養士が食事療法のポイントをわかりやすく説明し、患者さんの食生活に合わせた実践しやすい方法を具体的に提案させて頂くものです。基本予約制ですが、当日でも行うことができます。個室で行いますので、プライバシーは守られますので、お気軽にご相談下さい。ご家族と一緒に受けて頂くことも可能です。

基本的な栄養指導の流れ

01

医師による診察を受け、医師が必要と判断した場合や患者さんが栄養指導を希望された場合、予約を行います。

02

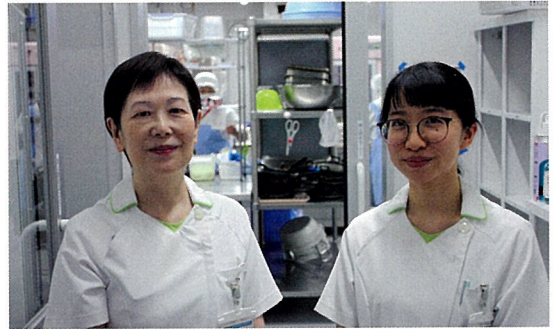
初回指導(30分程度)

食事時間や内容、間食、アルコール、運動などの生活習慣を伺い、管理栄養士が食べ方のコツや調理の工夫について提案し、目標を一緒に考えさせていただきます。

03

継続指導(20分程度)

初回の指導での目標が達成できているか、改善点、問題点があるかなどを確認し、再度適切な提案をさせていただきます。



栄養指導と聞くと堅苦しい感じがするかもしれませんが、日々の食に関する事でお困りごとについてお話を伺い、無理なく継続して行える方法を一緒に考え、実践して頂き、病気の予防や改善へ少しでもつなげていけるお手伝いができればと思います。

管理栄養士 相内昭子



ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄

「空気」を読んでも従わない (生き苦しさからラクになる)

鴻上尚史 岩波ジュニア新書 820円(+税)



で、それに抗うことはある意味、「ムラ八分」になるのを覚悟しなければなりません。それほど「空気」の同調圧力は強力です。海外でも同調圧力はありますが、日本と異なり、それに負けないために、自尊感情・意識を育てようとしています(あなたはかけがいのない「あなた」です)。日本では、同じ集団に長期間在籍することが多く、他集団へのかかわりが乏しいため、繋がりが強くなり、「空気」に縛られ、生き苦しさを覚えるのではないのでしょうか? 著者はこれを回避する方法として、①同時に他の弱い「世間」に所属する②「社会話: 知らない」社会の「人との会話」をできるようにする(たまにあう人達との関係もつくっておく)、を挙げています。弱い繋がりを複数持ち、強い繋がりの「世間」からの同調圧力をそらすことで、生き苦しさが救われると考えられます。

スマホは特に「世間」を「見える化」してしまいました。感じるだけだったものが、目で見えるようになったのです(フォロワー数など)。世間に生きる人にとっては常に気にせずにはいられず、スマホを手放す事ができなくなってしまいました。しかし、スマホの目的は本来、「世間を強化すること」ではありません。「社会(まだ見ぬ情報や人)」と繋がる事です。スマホは道具にすぎません。著者の回避策を参考に生き苦しさを逃れる術(すべ)を身につけることで、スマホを介して他者とのより良い関係を築くことが可能となるのです。

「KY」(K:空気、Y:読めない)。最近、あまり聞かなくなりました。それはもしかしたら、「空気を読み、それに従うこと」が当たり前になったからなのでしょう? 「空気」今風に言えば、ムード、ノリ、雰囲気、といったところでしょうか。「空気」を読むことは、特に「世間(現在、将来にわたり、関係のある人たちで形成される空間)」が根強い日本では重要です。それは、めぐりめぐって自分のためだと思っているからです。集団内では構成員は常に同じ空間で同じ時間を過ごすため、強い繋がりができてしまいます。いわゆる「ムラ社会(東北震災時に言われた「原子カムラ」など)」ではそれが顕著です。「空気」を読まなければならない空間では、個人(の意見、尊厳)よりも集団(のまとまり)が重視されがちです。一旦できあがった「空気」のもと

ひき肉と根菜の常備菜



糖尿病向け

材料(1人分)

鶏ひき肉	20g
人参	10g
ごぼう	20g
れんこん	20g
サラダ油	3g
かつおだし	30g
みりん	4g
きび砂糖	2g
しょうゆ	4g
白いりごま	1g
ごま油	1g

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、鶏ひき肉を入れほぐしザルに上げる。
- 人参、ごぼうはささがき、れんこんはいちょう切りにする。
- 鍋にサラダ油をひき、人参、ごぼう、れんこん、鶏ひき肉をさっと炒める。
- かつおだし、みりん、きび砂糖、しょうゆを入れ強火で煮切る。
- 火を止め白いりごま、ごま油を和えて、保存容器で保存する。

エネルギー
130kcal

たんぱく質
4.9g

塩分
0.7g

かぼちゃとパクチーのアジアンマリネ



腎臓病向け

材料(1人分)

かぼちゃ	35g
赤玉ねぎ	5g
パクチー	1g
レーズン	3g
オリーブ油	5g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
白ワインビネガー	2g
ナンプラー	2g

作り方

- かぼちゃは食べやすい大きさに切り、鍋に水を入れ火にかけて、かぼちゃに竹串が通ったらお湯から上げる。
- 赤玉ねぎはスライスし、パクチーとレーズンは粗く刻む。
- ボウルにかぼちゃ、赤玉ねぎ、パクチー、レーズン、オリーブ油、塩、こしょう、白ワインビネガー、ナンプラーを入れ混ぜる。
- 器に盛りつける。

エネルギー
92kcal

たんぱく質
0.9g

塩分
0.6g



連携医療機関の ご紹介



01 はじめに

電車通りに面した南一条病院さんの並びに中村記念病院があります。今回、「電車通り通信」広報委員会様からのコラムのお話がありましたので、昔話を交えつつ、当院の紹介をさせて頂きたいと存じます。

中村記念病院は昭和42年(1967年)中村脳神経外科医院として、円山の麓に脳神経外科の専門病院として開院しました。その後、昭和45年(1970年)に現在の南一条病院さんの地に移り中村脳神経外科病院として診療を開始しております。昭和55年(1980年)現在地に引っ越しし、現病院名である「中村記念病院」として今に至っております。

02 中村記念病院とは

当院は開院当初から脳の専門病院として、最高の医療が提供できるよう心がけており、絶えざる技術研修、研究とともに、最新の医療機器を設置して参りました。社会の高齢化や疾病構造の変化に対しても、慢性疾患を含めた一貫した中枢神経疾患に対する総合医療システムを目指し、脳神経内科、眼科、耳鼻咽喉科、内科・循環器内科、整形外科、リハビリテーション科などの診療科を開設しております。

また、脳疾患の発症は思いがけない時間や場所で起こるものです。そのためにも迅速で的確な診断・治療が最重要であり、その後の社会復帰に影響を及ぼします。当院では開設以来、24時間365日休みなく、診療・治療・手術等が行える救急体制をとっており、急な発症の受入れについても対応しております。



社会医療法人
医仁会

中村記念病院

さらに、急性期治療を終え、社会復帰や更なる機能回復を目的に集中的リハビリテーションを実施する回復期リハビリテーション病棟も設置しており、超急性期から急性期、回復期、慢性期の全てのステージで対応できる体制をとっております。

国の発表では、2019年の平均寿命は女性で87歳、男性で81歳といわれております。また、「人生100年時代構想会議」では、2007年に生まれた子供の半数が107歳より長く生きると推計されているそうです。今後、更なる超高齢化の到来、人生100年ともいわれる現代、いかに健康で豊かな人生を末永く元気で過ごすかが重要であり、そのためにも病気の早期発見・予防が必要な条件の一つと思います。そこで当院では、脳ドックでの病気の早期発見・予防、また、医療過疎と呼ばれる地方にお住まいの方たちを対象とした移動式MRI(モービルMRI)を導入し、現地においてのMRIによる脳の健康診断及び当地住民を対象とした医師による講演会を通じて、健康な社会作りを力を入れております。



03 連携

南一条病院さんは呼吸器疾患、循環器疾患、腎臓(透析)の専門病院として、当院とは異なる疾患領域で専門性を有しており、今後とも両病院の互いの専門領域を発展・補完し合いながら、地域の医療水準の向上に貢献させていただきたいと考えております。

今後ともよろしくお願ひいたします。



社会医療法人 医仁会 中村記念病院

〒060-8570
札幌市中央区南1条西14丁目291-190
☎011-231-8555(大代表)
<http://www.nmh.or.jp>

【診療科目】

内科、消化器内科、循環器内科、外科、脳神経外科、
心臓血管外科、整形外科、眼科、耳鼻咽喉科、
リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、消化器外科、
小児神経内科、糖尿病代謝内科、脳神経内科、病理診断科
【診療時間】 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00
【休診日】 日曜・祝祭日・年末年始

社会医療法人医仁会中村記念病院
理事長・院長

中村 博彦 先生

〈PROFILE〉

東京大学 昭和52年(1977年)卒業

専門分野

脳神経外科全般(特に脳腫瘍)

学会認定資格

日本脳神経外科学会専門医

日本脳卒中学会専門医

所属学会

日本脳神経外科学会 特別会員 日本定位放射線治療学会 名誉会員
日本脳神経学会 世話人 日本臨床脳神経外科協会 理事
日本医療マネジメント学会 評議員 日本脳神経外科認知症学会 理事
日本診療情報管理学会 理事など



MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション



1

令和3年度の入社式が 執り行われました

去る令和3年4月1日、新年度の入社式が執り行われました。コロナ禍での入社式、万全の感染対策の上で行われました。

今年度は、看護師12名、臨床工学技士1名の計13名が入職し、札幌南一条病院にて新社会人としての第一歩を踏み出します。新入職者の、医療人としてのひたむきに学ぶ姿勢に、職員一同改めて気持ちが引き締まる想いです。まだまだ未熟な点はございますが、皆様どうぞよろしくお願い致します。



※撮影の時のみマスクを外しております。



2

当院では機械空調による 24時間換気システムが 作動しております



当院では、三菱電機の換気設備「ロスナイ」を新築移転時より導入し、機械空調による24時間換気システムが作動しております。換気は、感染対策として非常に大きな効果があります。

3

外来待合室のソファが新しくなりました



この度、外来待合室のソファが新しくなりました。患者さんの診療、および受付・会計に係る待ち時間の負担が軽減されるものと思います。これからも、来院される患者さん並びにご家族の方にとって、より良い院内環境づくりを続けてまいります。



外来担当医一覧

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
循環器 腎臓内科	午前	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
	土田		鳥井	陳	神津	鳥井	
		午後	陳	工藤	高木	鳥井	
土田※2 (透析専門外来)	鳥井※3 (透析専門外来)			青山※4 (透析専門外来)	占部		
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	眞木	原田	中島	担当医 下記参照※5
	午後	中島	眞木	中島 禁煙外来・完全予約制 一般診療との並行診療	田垣	眞木	休診
糖尿病 内科 <small>一般診療との 並行診療</small>	午前	高木	高木	—	—	—	休診
	午後	—	—	高木	—	—	
消化器 内科 ※6	午前	小林	小林 (内視鏡検査)	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後	—	—	—	—	—	

- ※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。
- ※2 循環器・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※3 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※4 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。
- ※5 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。 第1週/田垣医師 第2・4週/中島医師 第3・5週/原田医師
- ※6 消化器内科の診察は、月・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

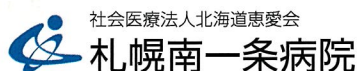
地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

VOL.30

〈発行日〉 令和3年(2021) 7月30日

〈発行元〉 札幌南一条病院 広報委員会

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉 平日 8:30~11:30、13:00~16:30
土曜 8:30~11:30

〈診療時間〉 平日 9:00~17:00 土曜 9:00~12:00

〈休診日〉 日曜・祝祭日・年末年始

〒060-0061 札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>

