



札幌南一条病院

電車通り 通信

秋号

2022.10 vol.35

FREE



禁煙外来のご紹介

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

部署紹介～外来～

南一条INFORMATION



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院



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数年前より健康志向も高まり、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30～60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います。



01 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。

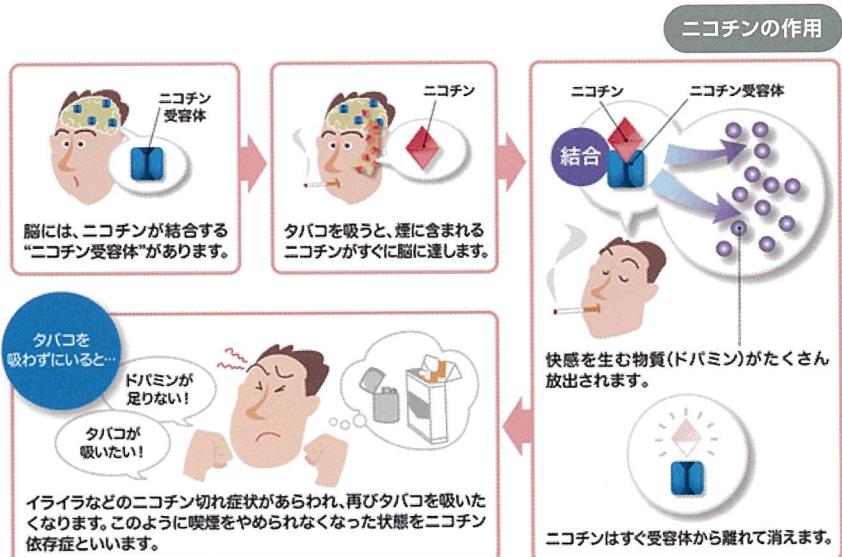


図1. ニコチン依存

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、これら3つからなるものです。治療薬(表2)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くますが、**現在、チャンピックスは、出荷が保留されており、ニコチネルパッチによる治療となります。**

ニコチンパッチ(ニコチネルTTS®)	バレニクレン(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倍に高まる ■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



02 禁煙治療について

ニコチン補充療法(ニコチネルパッチ)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できます。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すか?		
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すか?		
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すか?		
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ても、吸うことがありますか?		
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ても、吸うことがありますか?		
Q9	自分はタバコに依存していると感じることがありますか?		
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

03 ニコチネルTTSについて

(図2)

ニコチネルTTSは、ニコチン置換療法により離脱症状を一時的に軽減し、禁煙を容易にすることを目的とした貼り薬です。皮膚に貼ることにより、ニコチンが体内に吸収されるように設計されています。薬剤をはがしても数時間は皮膚に残ったニコチンが体内に吸収されます。



図2.ニコチネルパッチの断面図

04 標準禁煙治療のスケジュール

ニコチネルパッチで治療を開始した場合の流れは(図3)

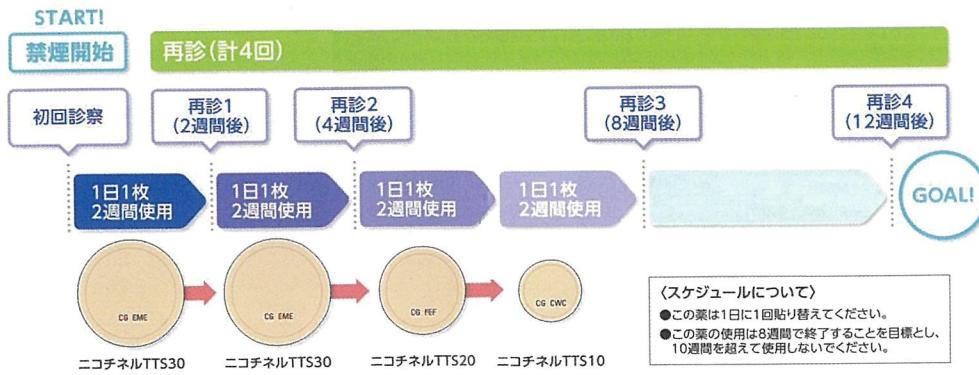
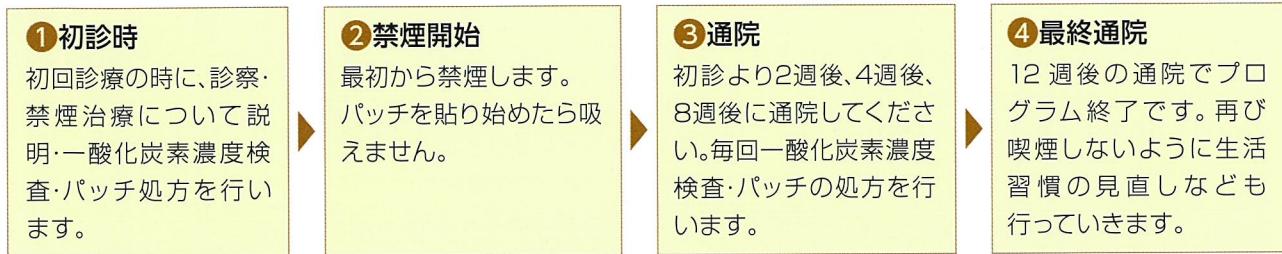


図3.外来受診の流れ

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てはいかがでしょうか。



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。



呼吸器内科主任医長

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。



ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄



父が娘に語る経済の話。

著:ヤニス・バルファキス 訳:関 美和
ダイヤモンド社 1500円(+税)



経済の本と言われると、普通は数字や統計を駆使した理解するのも大変な専門的な本といったところでしょうか。本書は読んでみるとすぐわかりますが、数字や統計はもちろんのこと、理論や数式も登場しません。それでいて小説を読むようにぐいぐいと引き込まれ、気がつくと読み終わっており、更に経済について、読む前とは全く異なる地平に立っている自分に気がきます。現代社会の経済は市場社会(資本主義)を前提にして、交換価値(おカネ:全てが売り物)で人を含めて全て

が評価できるとされています(信じ込まされていると言つても過言ではありません)。それ以前から存在していた経験価値(売り物ではないもの:海に飛び込み、夕日を見て笑ったりすること)は価値のないものとされ、その傾向は強まる一方です。その結果、格差が拡大し、世界の富はごく一部人々(権力者)に集中しています。著者は歴史、文化、神話、小説、SFを挿みながら、なぜこのような体制になってしまったのかを古代から現代に至るまで1段ずつ階段を昇るように説明し、問題の本質を解き明かして行きます。また、経済に介入する金融機関(銀行、証券会社)の問題についても世界恐慌、リーマンショックを例にあげてわかりやすく解説します。そして著者は一握りの人たちが「全てを商品化」することで経済を支配するのではなく、多くの人々が経済に携わるべき('全てを民主化')と主張しています。

未来の二つの顔とも言えるべき「全てを商品化した世界」か「全てを民主化した世界」か。選択するのは私達なのです。

糖尿病・腎臓病向けレシピ



作り方

- ① さけは皮をひき、半分に切り、料理酒で下味をつける。
- ② むきえだまめは粗みじん切り、Aと合わせる。
- ③ ①に②をのせ、200度のオーブンで10分焼く。
- ④ さつまいもはいちょう切りにし、茹でる。
- ⑤ まいたけは食べよい大きさに房分けし、茹でる。
- ⑥ フライパンにバターを入れ、④と⑤をさっと炒め、塩を入れて味を整える。
- ⑦ 器に③と⑥を盛り付ける。

さけのすんだみそ焼き

材料 (1人分)

さけ	40g
料理酒	10g
むきえだまめ	8g
A	白みそ 4g
	オリーブオイル 1g
	みりん 2g
	さつまいも 20g
	まいたけ 20g
	バター 2g
	塩 0.1g

エネルギー
141kcal

たんぱく質
10.1g

塩分
0.8g

連携医療機関の ご紹介

▶きゅうま内科循環器クリニックの特色◀

2019年4月1日、きゅうま内科循環器クリニックを開院しております。内科、循環器内科の勤務医として23年間培ってきた臨床経験をもとに、地域の方々へより身近な良質な医療を提供したいと考えております。また専門である循環器疾患および生活習慣病の治療に積極的に介入し、近隣の大学病院、総合病院、診療所と連携し、適切かつ充実した地域医療を目指しております。

現在通院されている患者さんの多くは生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病)の方ですが、狭心症、心不全などの循環器疾患に加え、甲状腺疾患、貧血など内科疾患を幅広く診療しております。またペースメーカー、植込み型除細動器の定期followにも対応しております。

前職場である天使病院は札幌市内でも特に周産期領域の患者さんが多い病院であり、この領域の循環器疾患(妊娠高血圧症、周産期心筋症、川崎病心臓後遺症など)を数多く診療してきました。このため周産期に婦人科で対応困難な症状、川崎病の既往の方の経過観察で受診される方も増えてきております。

▶南1条病院について◀

土田院長を中心として循環器内科の先生方、また呼吸器内科の先生方にはいつも大変お世話になっております。

▶南1条病院の患者さんに、伝えたいこと◀

火曜、木曜は19時まで(受付は18時半まで)の夜間診療、土曜日は午前中の診療をしておりま

きゅうま 内科循環器 クリニック

すので、気になる症状を認めた際には仕事終わりに気軽に立ち寄りください。

▶院長のプロフィール◀

土田院長には公私共に大変お世話になっており、10年ほど前は競うようにマラソン大会(フル、ハーフ)に登場しておりました。私自身は体力の衰えとともにフルマラソンは2019年を最後に、以降はハーフマラソンまでとしております。そうこうしている間にコロナ禍でこの2年間各種マラソン大会が中止となり、今年10月の札幌マラソンが復帰戦です。

他の趣味として2014年より札幌近郊の登山を始め、2017年、2018年には富士山に登頂しております。「写真1」は「影富士」と呼ばれるもので、富士山がシルエット(影)となって雲海や下界の地表に浮かぶ姿です。これは日の出から数時間、日没前数時間の斜光状態の時にしか見れないもので、この際幸運にも「影富士」も見ることができました。直近では、昨年天候不良で登頂困難であった恵庭岳に先日無事登頂(写真2)しております(頂上付近は崩壊が進み現在は立ち入り禁止区域であり、自己責任での登頂です)。

当クリニックが生活習慣病の診療を主にしているため、患者さんの手本となるべく体重管理、運動を心がけ、生活習慣病にならないよう日々体調管理しております。この地域の医療水準の向上に多少なりとも貢献できるよう頑張っておりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



院長 久馬 理史 先生

PROFILE

略歴

札幌南高校卒業
札幌医科大学医学部卒業
札幌医科大学第2内科(現循環器・腎臓・代謝内分泌内科)入局
前職:天使病院 副院長・診療第1部部長
専門医等
日本内科学会 認定内科医、総合内科専門医
日本循環器学会 専門医
日本心血管インターベンション治療学会 専門医
日本医師会認定産業医
所属学会
日本内科学会、日本循環器学会、日本心臓病学会、
日本心血管インターベンション治療学会



写真1



写真2

【診療時間】

[月・金] 9:00~12:00 / 14:00~18:00
[火・木] 9:00~12:00 / 14:00~19:00
[水・土] 9:00~12:00

【休診日】

日曜・祝日

*受付は終了30分前までとなります。
予約、電話をいただいた場合はこの限りではありませんのでご相談ください。

私たち、こんな
仕事をしています

部署紹介

外来



当院は、循環器・腎臓内科、呼吸器内科、消化器内科、加えて、5つの専門外来があります。これらの診療や治療を安全に安心して受けていただけるように、医療クラーク6名(医師補助業務・診察介助など)看護師4名(採血・検査・処置・内視鏡介助など)で外来業務を行っております。勿論、外来診療は我々だけでは遂行できません。医師をはじめ、多職種と連携・協力し円滑に受診できるよう努めています。

当院を受診される患者さまの中には、開院当初から通院されているという方もいらっしゃって、スタッフも知らない当院の歴史を教えていただくことがあります。歴史を知る

患者さまとの会話は私たちの活力になると同時に、地域に根ざした医療の提供を継承していくかなければ改めて感じる場面もあります。

また、当院は腎臓病の専門医療機関としての地域医療も担っています。慢性腎臓病の患者さんには出来るだけ早い段階から寄り添うことをモットーに、日常生活も安心して送れるよう支援しています。外来は短い時間の中で、満足していただける医療を提供しなければならないと考えています。それは、診察だけでなく、待ち時間も含まれると思います。(待ち時間が短いのが理想ですが…)そこで、診察室前のスペースに、毎月違った飾りつけをしています。少しでもみなさまに楽しんでいただけたらと思っております。来院時はぜひご覧下さい。今後も、患者さまの声を大切に、伝統を継承しつつ、発展していくける外来でありたいと思います。お気づきの点がありましたら、お声かけいただけますと幸いです。



MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション

1

令和4年度の入社式が執り行われました

去る令和4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8名、薬剤師1名、介護福祉士1名、外来クラーク1名の計11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した。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。



2

ベストナース6月号に 掲載されました

ベストナース6月号において、当院の取り組みである『看護師が膀胱内の残尿測定で安全な尿道留置カテーテルの離脱実現』が記事として掲載されました。当院では、看護師が携帯型超音波検査装置(ハンディエコー)を活用し、安全かつタイムリーな膀胱留置カテーテルの離脱を実現しています。



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	
		山下 (腎臓専門外来)	鳥井	陳	神津	鳥井	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	
呼吸器 内科	午後	土田 (透析専門外来)	土田	高木	鳥井	青山	休診
			陳	鳥井※3 (透析専門外来)	青山※4 (透析専門外来)	陳	
	午前	原田	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	原田	中島	担当医 下記参照※5
	午後	中島	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	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 漢方外来 一般診療との並行診療	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 <small>※6</small>	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

〈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 9:00～13:00

〈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/>



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.35

〈発行日〉令和4年(2022) 10月31日

〈発行元〉札幌南一条病院 広報委員会