

社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

ご自由にお持ちください

健康たうん

特集 外来診療

生活習慣見直そう レットライ !! 禁煙
こんな活動しています 訪問看護室
えいよう便り
地域の広場

2018年11月

秋号

発行／苫小牧東病院
編集／広報企画委員会

Vol.61



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院



ジャーとも連携し、患者さんのご自宅での生活をサポートできるよう、外来看護師として努めています。

私たちは、外来診療の中で患者さんとそのご家族とのコミュニケーションを大切に、笑顔での対応をモットーにスタッフ一丸となって看護・ケアに当たらせて頂いております。

医療、お薬、介護、生活支援についてお問い合わせ頂き、相談しやすく信頼されるあたかい看護を提供できるよう、努力してまいります。

尚、健康診断、特定健診も水曜日14時から、金曜日9時から健診センターにて実施しております。

(外来師長 松永 優子)



特集

「外来診療」

当院は、内科・リハビリテーションを中心に外来診療を行っております。

画像の読影や内視鏡検査もっており、総合診療医として外来診療を行い、身近で頼りになる、かかりつけ医となることを目指しております。

一般診療の他に、専門外来として、ペインクリニック外来、緩和ケア外来、禁煙外来、ペースメーカー外来、登山・ウォーキング外来（自費診療）も行っております。

その他にも、脳卒中等の後遺症によって生じる手足の筋肉のつっぱり（痙攣）の緩和に効果のあるボトックス治療にも取り組んでおります。また、最近では、高齢者の方の運転免許更新時での医療診断についての問い合わせが増えてきております。当院の外来でも問診や画像による診断を行っておりますので、是非ご相談ください。

外来患者さんの中には、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病、慢性疾患や認知症を抱える高齢者の方が多くいらっしゃいます。さまざまな病気をもちながら生活する

の方が肺炎になったり、転倒による骨折で入院する方、老老介護等、日常生活に困りごとを抱える方も数多くいらっしゃいます。

たとえば、薬の飲み忘れや、複数の医療機関を受診すること、ご自宅にお薬がたくさん余ってしまっているケースも多く見られます。そんな時は、お薬の整理のお手伝いもさせていただいておりますので、お気軽にご相談ください。

また、介護保険制度の利用など、患者さんやご家族のご要望があれば、医療ソーシャルワーカーや訪問看護室、訪問リハビリスタッフ、栄養士とも連携し、患者さんがご自宅での生活を継続できるよう、チーム医療の提供を心掛けております。

地域の包括支援センターや、居宅介護支援事業所、ケアマネー

**飲み忘れ入院などのため
家に薬あまって
いませんか？**

*そんな時は看護師に伝えてください
*余っている薬を持参してください
処方日数調整などお手伝いいたします

外来看護師

外来診療体制

平成30年12月1日現在

午後外来は4：00受付終了となります。

	月		火		水		木		金	
午前9:00～ 12:00	橋 今	本 澤	橋 今	本 澤	牧 船 浅	野※6 木※6 野※5	船 牧	木※6 野※6	船 牧	木※6 野※6
午後2:00～ 4:00	船	木	牧 浅	野※1・6 野※4 2:00～4:00	橋 今	本 澤	田 今 船	村 澤 木※2・3	三 田 浅	宅 村 野※4 2:00～4:00

※1. 禁煙外来のご案内

(通常の診療時間内で受付しております)

火曜日 午後2：00～4：00 牧野医師

※2. ペースメーカー外来

第2木曜日 午後2：00～4：00 船木副院長

※3. 登山・ウォーキング外来

第4木曜日 午後2：00～4：00 船木副院長

※4. ペインクリニック外来

火・金曜日 午後2：00～4：00 浅野顧問

※5. 緩和ケア外来

水曜日 午前9：00～12：00 浅野顧問

※6. 予約診療で受付しております。

*診療体制は都合により変更となる場合がございます。

生活習慣
見直し

シリーズ2
レッツトライ!!禁煙①

医局長 牧野 茂



療を行います。

治療前の問診…ニコチン依存度評価をし、禁煙治療のための条件を確認。

治療開始…2週間を目安に12週間の禁煙補助薬(チャンピックス錠)

またはニコチンパッチを処方、呼吸一酸化炭素濃度測定・医師のカウンセリングの実施が主な流れです。医師のカウンセリングでは、タバコを吸いたい気持ちの抑え方や禁煙を持続するアドバイスなどを行っています。

◎「禁煙外来」は保険が効きますか？
診察日は決まっていますか？

「保険対象要件」に該当する方は、健康保険の適用となります。診察日は毎週火曜日午後2時〜4時に予約外来で対応しています。詳細は直接病院にお問い合わせください。地域のかかりつけ外来としてお気軽にご相談ください。

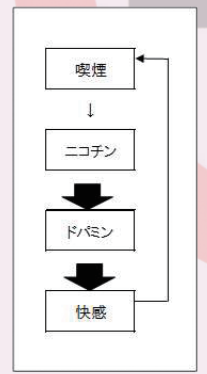


図1. 喫煙時の脳内での反応

◎「禁煙外来」ではどのような治療をするのでしょうか？

禁煙外来では、ニコチンの禁断症状をやわらげる薬を用いて、治

ばこ。これを機に禁煙を考えた方もいらっしゃるのでは？

今回は、生活習慣病の専門外来としてH18年から「禁煙外来」に取り組んでいる牧野医師に「禁煙」に関わる話を聞いてみました。

◎「たばこ」は依存症と聞きました、本当ですか？

「たばこ」にはみなさんご存じの「ニコチン」が入っています。実は「ニコチン」は、麻薬やアルコール同様の依存性薬物であり、喫煙が習慣化している方が、自分の意志でのみ禁煙を成功させることはとても困難です。

「ニコチン」は吸引摂取後数秒〜20秒で脳に到達し、快感を生じさせる物質(ドパミン)が放出され、一時的な快感や報酬感がもたらされます。ドパミンは一瞬のものに過ぎず、しかも速やかに肝臓で処

生活習慣
見直し

レッツトライ!!禁煙②
ご存じですか？禁煙補助薬

薬剤科主任 鹿島 桂一



れた量(徐々に減らしていきます)のニコチンを体内に取り入れることで、ニコチンによる快感や切れたときの不快感を軽減させることです。

飲み薬(チャンピックス)はニコチン拮抗薬と呼ばれる薬効を持っています。チャンピックスはニコチンの脳内での働きを抑え、しかも下流のシグナルであるドパミンを少量だけ放出させる効果があります(図2)。

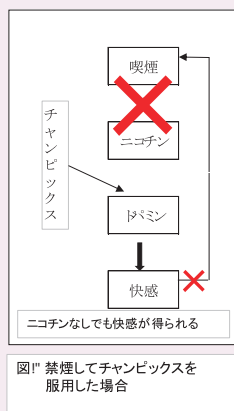


図2. 禁煙してチャンピックスを服用した場合

ドパミンが一気に減少するとニコチンを強く求める気持ちが起きてしまいますが、少量のドパミンが出ることでこの欲求を弱めることができます。チャンピックス服用中は喫煙は禁止されますが、これを破って喫煙した場合でも、チャンピックスによりニコチンの効果が邪魔されるので、それほど大きな快感は得られません(図3)。

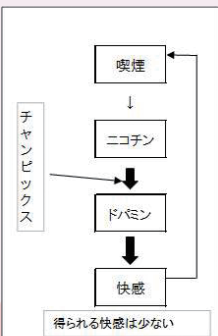


図3. チャンピックスを服用しながら喫煙した場合

禁煙をしている最中は補助薬の使用の有無に関わらず、精神・身体的な変動が多発することが多いです(イライラ・不眠・食欲増加・心拍数減少など)。さらに薬によっては傾眠や意識障害が起きる可能性のあるものもあるため、禁煙治療を受ける場合には医師・薬剤師の説明をよく聞くようにしましょう。

よい薬は開発されていますが、禁煙は喫煙者の「禁煙したい」という意志がきわめて重要です。薬はあくまでそのサポートであるということをしつかり理解していただきたいと思います。

現在日本で使える禁煙補助薬は貼り薬・ガム・飲み薬の3種類があります。貼り薬(ニコチンパッチ)とガム(ニコレット等)はニコチンそのものを含有しており、喫煙以外の経路で(コントロールされた量の)ニコチンを脳に届けるという戦略をとっています。この系統の薬に期待されることはまず喫煙という「行為」を行わなくなることで、そしてコントロールさ

えいよう便り

《主食ってなに？》

みなさんは、毎日どのように食事をされていますか？

今回は主食について、お伝えします。

主食と聞いて、思い浮かぶものは何でしょうか？

主食とはごはん、パン、めん類（うどん、そば、ラーメンなど）などの糖質の多い食材のことを言います。

主な主菜：ごはん、玄米、めん類（うどん、そば、ひやむぎ、ラーメンなど）、パン類、など



主食編

主な働きは？ 車でいうとガソリンになります。食べることで、からだを動かす原動力となります。生命を維持するために大変重要な器官の脳を働かせる、唯一のエネルギー源となります。

食べる量は？ 人それぞれ食べる量は異なります。というのは、体の大きさが違うからです。軽自動車とトラックでは消費するガソリンの量が違うのと同じです。

めん類 + ごはんの組み合わせにはご注意ください！

ラーメンとご飯やチャーハン、おにぎりとカップラーメン、うどんと寿司など糖質と糖質を一緒に食べる事はありませんか？

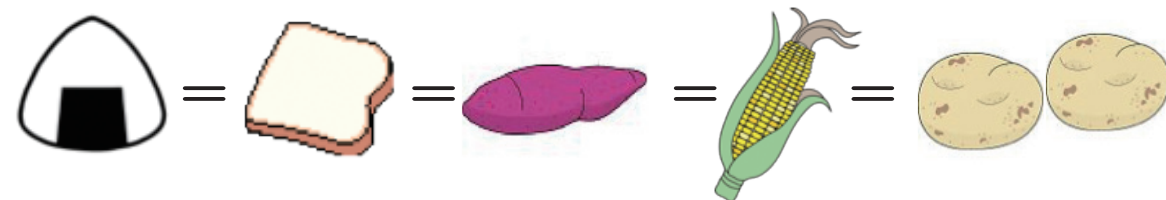
満腹感はあると思いますが、糖質の摂り過ぎになりたんぱく質、野菜類が不足しがちになります。

食事はおいしく、でも健康もちちょっと考えてみましょう。

ちょこっと情報

おにぎり 1 個と同じエネルギー（160 キロカロリー）です。

おにぎり 1 個 = 食パン 1 枚（6 枚切） = さつまいも小 1 本 = とうもろこし 1 本 = じゃが芋 中 2 個



訪問看護室

こんな活動しています『訪問看護室』

訪問看護室

師長 相澤 律子
看護師 後藤 菜美

苫小牧東病院には「訪問看護室」があります。

地域でよく聞く「訪問看護ステーション」との違いは、苫小牧東病院に入院していただいている患者さんを利用者さんとして、主に「主治医とのパイプ役」「入院時のサポート」をさせていただいています。

訪問看護を利用されていない方々は「まだ看護師さんの世話にはならなくても大丈夫だよ」と大半の人は思っていると思います。そこで訪問看護師とはどのようなことをするのかご紹介させていただきます。

看護師が自宅に訪問し「看護を提供する」……。具体的に何を

する人？ 私たちはご自宅で生活をするための支援者です。

Aさん「だんだん食べる量が減ってきて体力がなくなった」

Bさん「なんだか耳が遠くなって先生の話がよく聞こえない」

Cさんの家族「退院したと思ったら、すぐ熱がでて……また入院」

Dさん「なぜか：お薬が余ったり、足りなくなったりする」

おまかせください！

訪問看護師がご自宅に伺うだけで解決します！

訪問看護師にお話をお聞かせください。専門の知識でアドバイスさせていただきます。

訪問看護師は「熱・血圧を測る人」「注射や採血をする人」「医療処置をする人」と思っているイメージと違い、「生きる為のアドバイス」「終活」「家族支援」と幅広く対応させていただいています。

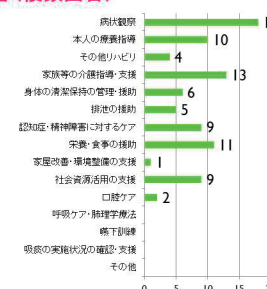
生活に不安、お困りごとがありましたら、是非、ケアマネージャーや主治医にご相談ください。訪問看護師がお伺いします。

ご本人を中心に、各サービスと連携し生活支援をさせていただきます。

当院の訪問看護実施状況

平成29年12月実績

提供内容(複数回答)



医療処置内容(複数回答)



地域の広場

「あけのやなぎふれあいサロン」

～身近な場所で気軽に仲間と楽しめるサロン～

運営主体：明野柳町内会

開催場所：明野柳町総合福祉会館

開催日：月1回第3金曜日 12:30～14:30

対象：明野柳町内会地域にお住まいの70歳以上の方（毎回40～50名参加）

参加費：毎回100円

内容：お茶やお菓子を囲んでのおしゃべりやセミナー・音楽鑑賞など。

当院が位置する明野新町には明野柳町内会があり、子供から高齢者まで顔が見える関係作りに力を入れ、多彩な企画で地域交流が図れる、市内でも活発な町内会のひとつです。今回、地域交流の企画で実施している「あけのやなぎふれあいサロン」で、当院よりミニ講演会を開催させていただきました。

～ミニ講演会の内容～

日時：9月21日（金）12:45～13:30

内容：「フレイルの予防」田口栄養士 「正しい薬の使い方」鹿島薬剤師

50名ほどの方が参加され、お茶やお菓子で歓談し、和やかな雰囲気でした。この日は、お誕生日会やトランペット奏者の方の鑑賞も企画され、参加する方々の交流も深まり、身近な場所で気軽に仲間作りができる、住み慣れた地域での大切な活動だと感じて帰ってきました。

地域みなさんと健康の維持・病気の予防を共に考える貴重な機会を持つことができ、明野柳町内会みなさんに感謝申し上げます。

ありがとうございました！



今後も地域のみなさんと共に健康の維持や病気の予防に取り組める出張ミニ講演会の継続を考えております!!!
ご希望がある方はお気軽にご相談ください。

診療のご案内

診療科目	内科・リハビリテーション科・ 消化器内科・循環器内科・ 呼吸器内科・リウマチ科・放射線科・ 緩和ケア内科・ペインクリニック内科・ 麻酔科（浅野 真）
診療時間	月～金曜日／午前9時～午後4時 ※健康診断は予約制です
休診日	土・日曜日・祝祭日・年末年始

病院の概要

理事長/院長	橋本 洋一
病床数	260床 ○一般病床 65床 ・急性期一般入院基本料5 50床 ・緩和ケア病棟入院料2 15床 ○療養病床 195床 ・回復期リハビリテーション病棟入院料1 104床 ・療養病棟入院基本料1 91床
主な医療設備	・MRI(1.5T)・マルチスライスCT・2ヘッドガンマカメラ・超音波診断装置・呼吸心拍監視装置・ホルター心電図解析装置・高気圧酸素治療装置・X線テレビ(DR)・X線各種撮影装置(CR)・電子内視鏡・トレッドミル・エルゴメーター等
施設	敷地面積 5,342.91㎡ 延床面積 ◇東棟 6,237.31㎡ ◇南棟 4,105.23㎡
構造	鉄筋コンクリート造 地上4階 駐車場 約75台
■(公財)日本医療機能評価機構認定病院	
■リハビリテーション付加機能評価認定病院	
■ISO9001認証	
■(公社)日本リハビリテーション医学会研修施設	
■(社)日本老年医学会認定施設	
■(社)日本脳卒中学会認定研修教育病院	
■NST稼働施設認定	
■健診センター	
■苫小牧市三光地域包括支援センター(とまほっと)	

交通機関のご案内(道南バス)

- 駅方面より
 - 01 永福三条線
 - 02 日新国道線
 - 03 鉄北北口線
 - 21 日の出町線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
 - 26 沼ノ端線
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)
- 沼ノ端方面より
 - 03 鉄北北口線
 - 31 苫東工業基地線
(苫小牧営業所前 下車徒歩1分)
 - 25 勇払線
(職訓センター前 下車徒歩2分)
- 千歳方面より
 - 30 千歳空港線
(職訓センター通 下車徒歩9分)

私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人平成医塾
苫小牧東病院



〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号 TEL(0144)55-8811 FAX(0144)55-8822
E-Mail: heiseiizyuku@tomahigashihsp.or.jp URL: <http://health-heart-hope.com/>

※本誌掲載の写真は、すべてご本人許可のもと使用させて頂いております。本誌の一部、または全部を許可なく、複製、複製することはご遠慮願います。

次号は2月を予定しています