

岩美病院

2011. ①・②



特集 禁煙のすすめ

岩美町で流行中のこどもの病気について

クリスマスコンサート開催について



禁煙のすすめ



昨年11月1日からタバコの値上げがあり、健康以外にも家庭にあたえるダメージが大きくなりました。この際、思い切ってタバコをやめてみられたらいかがでしょうか？今回は、たばこの害についてご説明させていただきます。



●タバコの有害物質について

実はタバコには4000種類以上の化学物質が含まれ、このうち200種類以上が体に害のあるもので60種類以上がガンになる原因となります。

その中でも特にいけない物質について説明いたします。

ニコチン：この物質によってなかなかやめることができない、中毒になります。

タール：ガンをおこす物質のかたまりです。毎日1箱タバコをすうと1年間でコップ1杯分のタールを体にとることになります。

一酸化炭素：酸素を体に運ぶのを邪魔して体を中からだめにします。



タバコをすうとこれらの有害な物質が原因となって、膀胱ガンが1.6倍、肺ガンが4.5倍、肝臓がん2.1倍、胃がん2.7倍、食道がん6.6倍、子宮がん1.6倍、白血病3.6倍、その他に、脳梗塞3.3倍、心臓の病気1.8倍、気管支喘息3倍、胃潰瘍1.9倍、乳児の突然死が4.7倍おきやすくなります。

●どうして、タバコをやめるとイライラするの？

タバコに含まれるニコチンの毒によって、体を落ち着かせる物質が脳からでなくなります。そのため、ニコチンをとってないといらいらするようになります。ただ2週間ニコチンをとることをがまんでくれば、体をおちつかせる物質が、また脳からできるようになるため、タバコをやめることができるようになります。



●禁煙治療について

禁煙の治療ですが、敷地内で完全に禁煙ができていない病院、医院では一月あたり毎日1箱400円程度のタバコをすっているのと同じぐらいのお金がかかります。しかし、敷地内で完全に禁煙ができていない病院、医院では保険がきいて、この約3割程度のお金で禁煙を補助するお薬をだすことができます。岩美病院は敷地内での完全な禁煙が残念ながらできておりませんが、町内でも敷地内で完全に禁煙ができていない医院もあります。

この際、タバコを思い切ってやめてみられたらいかがでしょうか？



最後に、タバコの煙は、あなたの大切なひとから病気にしていきます。タバコからでる煙だけでなく、でた煙がカーテンや壁にこびりつき、あなたの配偶者をタバコをすわない人の2倍の確率でガンにしてしまいます。最後に、タバコの煙は空気清浄機では除去できません。どうか、みなさまタバコをやめていただき、すこしでも健康な生活をおくられますように切に願っております。

流行しそうな病気おたふくかぜとインフルエンザについて

おたふくかぜ：ムンプスウイルスが感染しておこります。耳下腺（耳より前で顎より下の部分）のところのはれが主です。潜伏期はおおむね 16～18 日といわれています。現在有効な薬は開発されておられません。通常 7 日前後で治りますが、時に髄膜炎、精巣炎、卵巣炎、膵炎、聾等をおこすことがあります。中でも聾は、2～20 万人に 1 人の頻度とまれですが重症です。予防にはワクチンが有効です。ただ発症した人と接触して 3 日以内にワクチンを緊急接種しても無効です。



インフルエンザ：通常 1～4 日の潜伏期間の後、突然、発熱します。さむけ、頭痛、体のだるさ、筋肉痛、咳、鼻水、下痢、嘔吐、腹痛などの症状がでます。検査キットを利用し、鼻水で診断可能ですが、発熱早期に検査するとウイルスが鼻水に増えておらず誤って陰性となることも多いです。治療は、ウイルスを抑える薬（タミフル、リレンザ、イナビル）が有効です。麻黄湯という漢方薬も有効です。ただ解熱剤を使うときには特に注意が必要です。お近くの医療機関または、主治医にご相談ください。予防接種は、季節性ワクチンにおいて、約 70%の有効率があるとされています。



そのほか休日や夜間に発生した子供の病気について、鳥取県では＃8000で、平日 19 時～23 時まで、土日祝日 9 時～23 時までは無料で相談を受け付けております。（通話料は必要です。）ダイヤル回線や IP 電話では 03-5772-0576になります。（通話料は必要です。）

電話で不安な場合、東部医師会附属急患診療所では、平日 19 時～22 時まで、土曜日 19 時～22 時まで、日曜祝日は 9 時～17 時、19 時～20 時まで診療を行っている場合がほとんどです。ただ、場合によっては内科医のみで小児科医不在の場合ございますので、受診の前には必ず、電話 0857-22-2782にてお問い合わせください。鳥取県東部地区全体のことを考え、現在当院小児科医師も全面的に急患診療所での診療に協力しています。

そのほかの取り組みとして鳥取県では、小児救急ハンドブックを用意しております。鳥取県のホームページ（とりネット）へも掲載されております。鳥取県福祉保健部医療政策課が発行しておりますのでご参照いただけましたら幸いです。



クリスマスコンサート開催



毎年恒例となっております、クリスマスコンサートが、去る12月21日（火）にひまわりホールにて開催かいさいされました。岩美コーラスのみなさまの演奏、当職員イベント部によるハンドベル演奏がしよくいんおこなわれました。「岩美コーラス」の皆様によるクリスマスメロディーの美しい歌声が、ホールの隅々まで響きわたり、外来では診察を待っていらっしゃる患者様も聴き入っておられました。続いて行われましたハンドベル演奏では、演奏と一緒に曲を口ずさまれたり、アンコール演奏の「幸せなら手をたたこう」では手拍子をされたり、お互いの肩をたたかれたり、集まれた患者さま、岩美コーラスの皆様、当職員一同、心をかよいあわせて、なごやかで楽しいひと時を過ごすことができました。本当に皆さまありがとうございました。



編集後記

今回は、1 禁煙のすすめ、2 岩美町で流行しているこどもの病気、3 クリスマスコンサート開催についての記事を掲載させていただきました。岩美病院は、日々の診療や情報の発信を通じて、地域の皆様が健康で安心して暮らしていけるお手伝いができるかと考えております。また町民の誇りとなれる病院を目指しておりますので、皆様方のご指導、ご鞭撻を賜べんたつ たまわれましたら幸いと考えております。どうぞ、これからも岩美病院をよろしくお願いいたします。

（近藤 松井 湊 矢田 後藤）

