

AGIH Brief AKIMOTO HOSPITAL Letter

秋本病院ブリーフレター

'06 JAN.vol.33

■秋本病院は禁煙推進病院です p.1~2

今年こそ、禁煙はじめましょう！

■スタッフレポート p.3

福岡県保健医療

福祉職員海外派遣研修に参加して

外来主任 看護師 西原 良子

■ソーシャルワーカーの仕事 p.3

相談者のニーズを見極め、支援する

■職場体験レポート p.4

“チナース” 気分満喫！中学生の職場体験

■栄養を考える p.4

「七草がゆ」のはなし

■千一夜医話 p.5

がん検診のすすめ -アスベストより怖いた・ば・こ-

■くすりの話 p.6

お酒とお薬の関係は？

■スタッフの横顔 p.6

看護師 立石 純子・看護師 大江 知子

看護助手 岡部 陵子

essay

犬の年のはじまりに

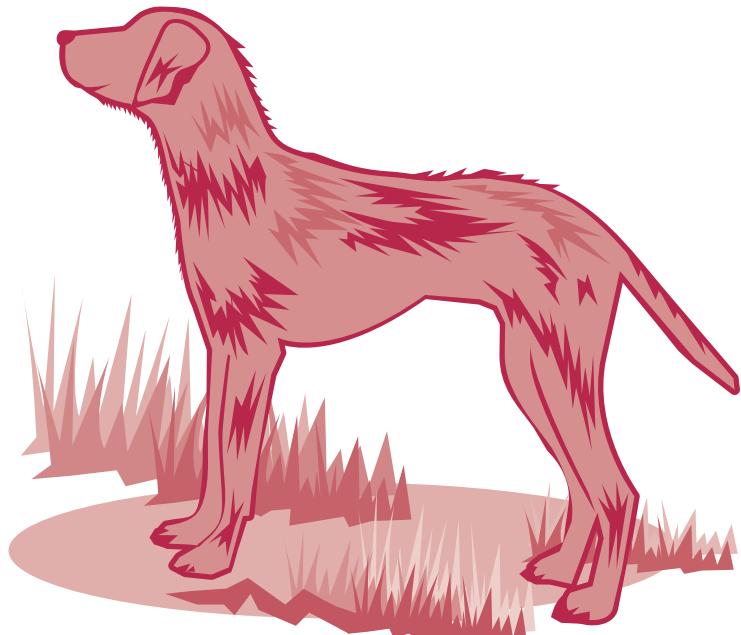
■巻頭エッセイ

2006年の干支は、「戌」。ふりかえってみると、私たちのまわりには、犬や猫をはじめ、鳥やうさぎ、魚など、さまざまな動物が暮らしている。「ペット(愛玩動物) ブーム」といわれて久しいが、最近では家族の一員としてかわいがる人が増え、「コンパニオンアニマル(伴侶動物)」という呼び名も定着しつつあるという。

動物の魅力はたくさんあるが、「接していると自然と心がなごみ、心身がリラックスする」といった経験は、多くの方に共通するものだろう。この、動物がもつ癒しの効果を心身の病気の克服に応用しようというのが、「アニマルセラピー(動物介在療法)」の考えだ。

欧米では昔から、馬の歩くりズムが体や脳に刺激を与えるとして、身体障害者や知的障害者、高齢者のリハビリに乗馬が使われてきた。最近では、イルカと戯れることで軽症から中等症のうつ病が軽減したとの報告もある。日本では、獣医師が自分のペットを連れてきたり、ボランティアが犬や猫と一緒にホームを訪問したりといった活動が中心だが、「動物と触れあことでお年寄りの表情が明るくなり、言葉も増えた」といった報告は、よく耳にするところだ。

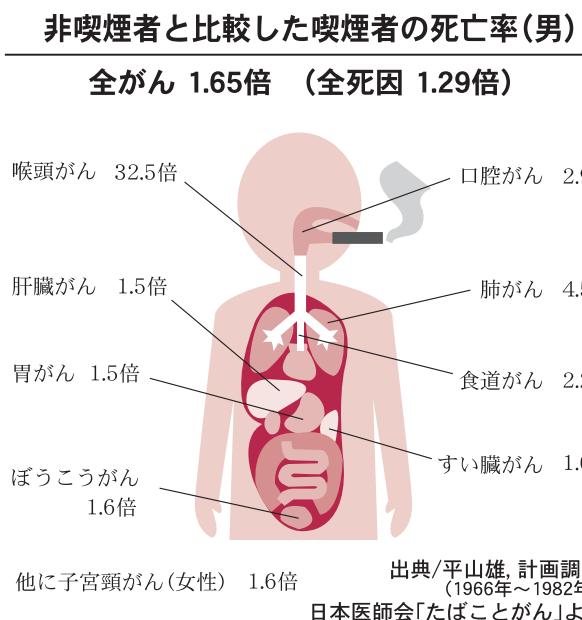
動物を愛し、愛されることで、心身ともに癒される…。人と動物との絆から生まれる相互作用は、私たちにとっても幸せなもの。新しい“犬の年”が、「愛」の多い一年であるよう心からお祈り申し上げます。



一百害あって一利なし
秋本病院は「禁煙推進病院」です

■“たばこと”がんの密接な関係

昔から「百害あって一利なし」と言われてきましたたばこ。がんとの関係も深く、がんで死亡した人のうち、30%は喫煙が原因だったことがわかっています。それでは、なぜ、たばこががんを引き起こすのでしょうか。現在、解明中の部分もありますが、はつきりしているのは、たばこの煙の中には数十種類の発がん物質が含まれているということ。これらがDNAの複製を妨げ遺伝子変異を引き起こし、細胞をがん化すると考えられています。



昨年2月に「たばこ規制枠組み条約」が発効され、もはや、国家目標に格上げされた感もある「禁煙」。

医学的にも、たばこが健康に害を及ぼすことは明らかですが、健康のためのサプリメント摂取もよいですが、確実な健康増進効果が見込める禁煙は

さらに効果的ですよ。

今年こそ

禁煙

百害あって
一利なし



—秋本病院は「禁煙推進病院」です—

■喫煙率は減っているが…

日本たばこ産業の調査(※)によると、わが国の成人男性の平均喫煙率は46%で、女性は14%です。男性の喫煙率は1966年をピークに減少していますが、女性は15%前後とほとんど変化していません。年代別みると、高齢者は減少傾向にありますが、若者は増加しており、特に若い女性の喫煙率の高さがめだちます。

喫煙は、発がん物質の蓄積と同じ！

女性の喫煙は、子宮がんや不妊症、月経不順につながり、妊娠中の喫煙は、流産、早産、死産、

低体重児、先天異常、新生児死亡等のリスクを高めることが明らかになっています。妊婦の喫煙は、胎児にとっては“強制喫煙”です。若いちは、興味本位でたばこを手にすることも多いですが、喫煙は将来の子どもにまで影響を与える

ということを、再確認したいですね。

※平成17年全国たばこ喫煙者率調査

若者&女性の喫煙は、特に注意を！



■本人より、まわりの人が困ります

たばこの煙には、本人が吸う「主流煙」と、たばこの先から立ちのぼる「副流煙」があります。自分はたばこを吸わなくても、この副流煙を自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを、「受動喫煙」と呼びます。

植物だって、きれいな空気が大好き！
公共の場や交通機関での禁煙・分煙化が進み、喫煙者にとっては肩身の狭い毎日ですが、それよりも数倍から数十倍も多いからです。心地よい一服が、まわりに害を及ぼさないように、禁煙・分煙への協力をお願いしたいところです。

漂う紫煙は、恐ろしい副流煙！



体に悪いとわかっていても、やめられない…。

それが、多くの喫煙者の本音だと思います。禁煙できないのは意志の問題にされがちですが、実際は、ニコチンという薬物に依存しているから。

つまり、「ニコチン依存症」という病気を治療すれば、たばこをやめることができます。

例えば、ニコチンパッチやニコチンガムのよ

うに、喫煙以外の方法でニコチンを体に与え、喫煙習慣から抜け出す療法もあります。今年の

■禁煙に、遅すぎる“ということはない

4月からは医療保険の適用も予定されており、受診しやすくなると思われます。長く喫煙して

いても、禁煙して5年経てば、発病や死亡の危険性を大幅に下げることができます。

これまで禁煙できなかつたあなたも、今年こそ、「禁煙」にチャレンジしてみませんか。

◎ニコチン依存度チェック

	0点	1点	2点
(1)朝、目覚めてから何分位で最初のたばこを吸う？	30分後	30分以内	
(2)禁煙場所で、たばこをがまんするのは難しいと感じる。	いいえ	はい	
(3)一日のうちでいちばんやめにくいタバコは？	右記以外	朝、目覚めの一本	
(4)一日に何本、たばこを吸いますか？	15本以下	16~25本	26本以下
(5)午後よりも午前中の方がたばこを多く吸う。	いいえ	はい	
(6)かぜで一日中寝ているような時にもたばこを吸う。	いいえ	はい	
(7)たばこを肺まで吸い込む。	吸い込まない	時々吸い込む	いつも吸い込む
(8)いつも吸っているたばこに含まれるニコチンの量は？	0.9mg以下	1.0~1.2mg以下	1.3mg以上

ニコチン依存度は

(1)~(8)の回答の合計点数を右表にあてはめて判定します。

0~3点	低い
4~6点	ふつう
7~11点	高い

たばこをやめて5年もすれば、ピンク色のきれいな肺を取りもどせます！



70歳男性
(1日60本×55年間喫煙)



65歳女性
(非喫煙者・夫も非喫煙者)

すべて真っ黒！

きれいな肉色の正常な肺

ノバリティスファーマ(株)「いい禁煙サポートサイト」より
資料提供:呉羽内科医院・水上陽真氏

禁煙は、ニコチン依存からの脱出！

Staff Report

2005.10.18～10.27

福岡県保健医療・福祉職員海外派遣研修に参加して

10月18日から27日までの10日間、ニュージーランドとオーストラリアの2カ国の福祉・介護・看護を学びに研修に参加した。

初めて会う研修生と10日間寝食を共にすることに多少の不安もあったが、皆同じ不安と同じ目的意識を持って参加していることがわかり、その不安もすぐに吹き飛んだ。研修生は全部で21名。福岡県内の病院や老健施設に従事している人ばかりだが、中には福祉を学んでいる50歳台の大学院生や、看護学校で10年以上も教鞭を執っている人もいて、よい刺激を受けながらの研修となった。

訪問施設の中では、エイズのケアで世界的な注目を浴びている施設や認知症専門施設の訪問が印象的で、多くの質問が飛び交った。訪問した認知症専門施設にヒントを得て、帰国後すぐに勤務先で実践に取り入れた研修生もいた。

私たちは3つのテーマに別れ、班ごとに学んだ。私の班のテーマは、「国際比較」である。『オーストラリアの看護師の発言権は、世界一です』と言われ、レベルの高さを感じた。キャリアだけでは評価されず、専門性を学び常にスキルアップを目指す。免許も日本のように終身ではなく、一年ごとの更新が必要だ。

また、介護・看護の面でも驚かされるものがあり、国民は自宅での介護を望み、在宅ケアが94%も普及している。ボランティア活動も盛んで、文化の違いがあるとはいえ、宗教的な博愛の精神や在宅ケアを支えるシステムの定着を強く感じた。これらのこと、今後、看護師として何らかの形で活かしていきたいと思う。

最後に、この研修に参加するにあたって協力してくれたスタッフや、推薦していただいた院長に深くお礼を申し上げます。



外来主任
看護師

西原 良子

にしほら りょうこ



経験も年齢もさまざまですが、みんな、前向きで研究熱心な研修生です！



シドニー大学医学部の実習病院としても有名な「セント・ジョセフ・ホスピタル」



オペラハウスをバックに一枚。白い帆をイメージした外観が、青い空と海に映えて



ニュージーランドの非営利目的の老人ホーム。敷地内にチャペルも備えた充実の施設

ソーシャルワーカーは、いろいろな相談を受けますが、さまざまな制度を紹介することが多いのも特徴の一つです。

例えば、在宅で療養の方から相談を受けたとします。その方が高齢者であれば高齢者福祉制度、あるいは介護保険制度などが最初に思い浮かびます。障害があれば身体障害者福祉や知的障害者福祉制度、支援費制度になります。認知症や精神障害があれば地域福祉権利擁護事業や成年後見制度、精神保健福祉制度などです。通勤や仕事中の災害であれば労働者災害補償保険制度、難病であれば特定疾患治療研究事業、経済的に生活が苦しければ公的扶助（生活保護）などが考えられるでしょう。

ソーシャルワーカーのしごと

相談者のニーズを見極め、支援する

その方がどのような制度に該当するのを見極めるのもちょっと大変ですが、該当するからといって制度を紹介すればそれでよし、というものではありません。大切なのは、「その人が何を必要としていて、これからどうしたいのか？」ということです。必ずしも何かの制度を利用することを望んでいるとは限らないのです。普通に考えれば利用するべき…というような押し付けではなく、その方のニーズ（困っていること・望んでいること）に合った支援（援助）をすることが、ソーシャルワーカーには求められます。



企画室長
医療ソーシャルワーカー
社会福祉士・介護支援専門員

内田 浩稔

うちだ ひろとし

“チーナース”気分満喫！中学生の職場体験報告

2005.09.15~09.16

2005年9月15日から9月16日の2日間、福岡市立舞鶴中学校2年生の生徒さん2名が看護師の体験学習に来られました。元気あふれる中学生ふたりが、療養中の患者さんの気持ちになって、松葉杖での歩行訓練や寝たまま入れるお風呂体験、さらに、血圧測定や骨密度測定など各種検査まで体験しました。

ここ数年続いている中学生の職場体験ですが、今回は、2日間と時間の余裕もあって、シャンプーや足浴など患者さんとふれあう時間も多くとれました。あれもこれもと欲張りなスケジュールだったにもかかわらず、2日間ずっと笑顔・笑顔のふたり。むしろ、指導する私たちがお疲れぎみだったかもしれません…? 終了後の感想を聞くと、「チーナース気分！」と元気な声が。とってもキュートで、将来が楽しみな“看護師の卵”たちでした。

病棟主任 看護師 黒川 恵美



11月から勤務している伊藤さん。趣味は食べ歩きと小旅行。「笑顔と元気をモットーに、食を通して患者さまのお役に立てるように研鑽していきたい」と語る、元気印の栄養士です。皆さま、どうぞよろしくお願ひいたします。

これらの七草、ビタミン豊富なことからかぜ予防にもよく、造血作用、利尿効果、薬用効果もありの優れもの野菜です。昔は、あぜ道にたくましく咲いていた和製ハーブですが、今ではハウス栽培のパック詰め販売がほとんど。今年は散策(=軽い運動)も兼ねて、天然の七草を探してみてはいかがでしょうか? 合わせて、昔の食習慣をひもといてみるのも、新発見があつて楽しそうですね!

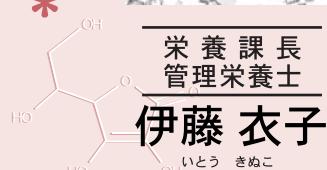
七草がゆの風習は、中国から伝わり、江戸時代に日本に広まつたとか。中国では「6日年越し、7日正月」といい、7日をひとつ目の節目として節句の祝行事として、春の七草を入れて食べたのが始まりといわれています。ちなみに、七草とは、セリ・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろのこと。「今年も家族みんなが元気で暮らしますように!」と無病息災を祈る気持ちがこめられています。

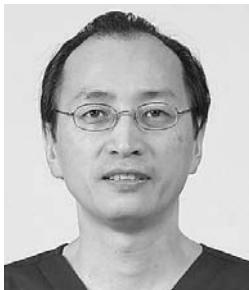
1年の中で一番あわただしいこの時期、宴会料理やおせち料理のごちそう続きで、胃に負担がかかった人もいらっしゃるのでは? そこで今回は、身体にやさしい薬膳料理ともいえる「七草がゆ」をとり上げます。

「七草がゆ」のはなし



栄養課長
管理栄養士
伊藤 衣子
いとう きぬこ

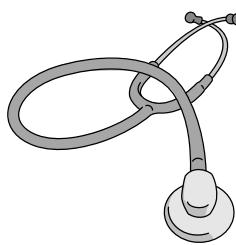




たばこをやめられないあなたに がん検診のすすめ

—アスベストより怖いた・ば・こ—

院長
秋本 亮一



さて、たばこの関係で最も有名なのは肺がんですね。他にも喉頭がん・咽頭がん・食道がん・胃がん・大腸がん・ぼうこうがん・子宮頸がんなど、たばこは多くのがんの発生に寄与しています。今回は特にたばこの関与が強いとされるいくつかのがんの初期症状と検診法を、たばこをやめられないあなたにあらわします。

たばこには、発がん物質がいっぱい詰まっています。これを吸い続ければ、がんのリスクが年々高まることがよく知られています。発がん率は、喫煙量（総量）に比例して高まります。大さつばな話ですが、たばこ代200万円分ぐらいたばこを吸った方に比べてがんの発生率に差が出てくるそうです。

最近、アスベストの恐ろしさが盛んに報道されていますが、たばこでがんになつた方のほうが圧倒的に多いのです。それなのに、なぜ、マスクはその点に触れないのでしょうか？ 医療従事者としては、非常に不思議な感じです。・・・

3 咽頭がん

症状としては血痰（痰に血が混じる）が有名ですが、初期に血痰で見つかる方は運の良い方です。通常、初期の肺がんには症状がなく、健康診断や人間ドックで見つかる方がほとんどです。検査は胸部レントゲン検査と喀痰検査が一般的ですが、健診で引っかからないことも多く、最近ではコスロトがかかりますが胸部のCT検査が推奨されています。

4 食道がん

初期症状はありません。食事が通らないなどの症状が出たときは、かなり進行しています。初期のがんは胃の内視鏡検査の際に発見されることが多く、喫煙者の方はその旨を検査前に伝えていただくと、検査医は食道を念入に検査するはずです。

1 喉頭がん

喉頭はいわゆる「のどぼとけ」に位置し、呼吸の際の空気の通り道であり、食物を飲み込んだときに気管に入らないように防御する機能があります。声帯があり、发声機能もあります。「ここにがんが発生すると、声がかれたり、食物を飲み込んだときに異物感が出たりします。一般的健診や人間ドックでは診察できれないところなので、気になる方は耳鼻咽喉科で診察・検査を受ける必要があります。

2 咽頭がん

のどの奥にできるがんです。小さいうちは比較的の症状が出にくく、首のリンパ節が腫れて見つかることがあります。のどに違和感がある方は、早めに耳鼻咽喉科の先生に診てもらいましょう。

8 子宮頸がん

帯下（おりもの）が増えるなどの症状があります。検査では子宮の細胞を調べます。



7 ぼうこうがん

尿の潜血反応で発見されます。ぜひ、尿検査を受けましょう。

5 胃がん・大腸がん

たばことは無関係に思われるがちですが、喫煙者は非喫煙者と比べその危険度は1.4～1.7倍といわれています。どちらも早期に発見するには検診を定期的に受けるしかありません。症状が出たらかなり進んでいます。

発がん物質を毎日お金をして吸つているあなた。早期に見つかれば、治るがんもたくさんあります。末期がんの苦しさは良くご存知だと思います。明るい健康生活のためにも、たばこ代を少し減らして、検診に投資しませんか。



くすりの話

Medicine Information

お酒とお薬の関係は？



薬局長・薬剤師

中村 恭子
なかむら きょうこ

お酒を飲む機会が多いこの時期、お酒とどのようにつきあっていますか？お酒（アルコール）はとても身近な飲み物で、適量では血行をよくするなど体によい作用をもたらしてくれます。しかし、その一方でお薬を服用しているときにアルコールを飲むと、お薬が効きすぎたり、逆に効きめが弱くなってしまったりと作用に影響を与えることがあるので注意が必要です。

例えば、風邪薬や睡眠薬、鎮痛薬などと一緒に飲むと、アルコールには神経の興奮を和らげて気分を落ちさせたり眠くさせたりする働きがあるため、神経抑制作用が増強されてしまいお薬の効果が強く出てしまいます。また、ある種のお薬はアルコールを分解する酵素の働きを弱めてしまうためアルコールが分解されなくなり、たとえ少量でも酔った時の症状が強く現れ、具合が悪くなることがあります。いずれにしても、お薬をアルコールと一緒に飲むことは避け、原則としてお水、またはお白湯で服用するようにしましょう。

新年を迎える機会も増えていると思いますが、飲みすぎに注意し、“休肝日”をつくるなどしてお酒と上手につきあい、健康な毎日を過ごすようにしましょう。

看護師の中でいちばん若くて、元気者の立石さん。プライベートでは、ソフトパンクホークスの応援団に入ってパワー全開！トランペット片手にドームへ足早に向かう姿には、感心するばかり。最近はシーズンを終えて一段落ついたのか、ワンちゃんを飼った様子。人気のチワワで、ワンちゃんの話をすると永遠というくらい、おしゃべりが止まりません。まだ名前もついていないようなので、よい名前があれば教えてあげてくださいね。喜びますよ、きっと☆

紹介者・りんご

STAFF PROFILE

看護師
立石 純子
たていし じゅんこ



「はーい、行きまーす！」患者さんの体を拭くタオルを準備中にも呼びだしが

大江さんといえば、“おじいちゃん大好き”で有名。そのせいか、病院内でもおじいちゃん、おばあちゃんに大人気です。おしとやかなところも魅力で、かわいい笑顔で患者さんを癒してくれる……そんな優しいナースです。彼女の趣味はサッカー！試合がTVである日は、いつも増してニコニコです。もしかしたらワールドカップ観戦でドイツに行っちゃうのかな！？ 病院で接するときは、そんな大江さんに癒されてみてください。

紹介者・マリエ

STAFF PROFILE

看護師
大江 知子
おおえ ともこ



事務処理も大事なおシゴト。にこにこ笑顔で、がんばってます♪

いつも明るい笑顔で、テキパキと仕事をこなしている岡部さん。見てのとおり、大きな瞳が魅力的なアジアンビューティーです。来春には准看護師検定試験を控え、ただ今、臨床実習中（でも、もうすぐ終わるかな？）。

仕事との両立はラクではないと思うけど、この時期にしっかり勉強して、素敵なナースとして羽ばたいてくださいね！

病院のみんなで応援しますよ。ガンバレ、岡部さん！

紹介者・あんぱんマン

STAFF PROFILE

看護助手
岡部 陵子
おかべ りょうこ



リネン庫でシーツを整理する姿をパチリ！ 撮影中も、手は休めずに

STAFF PROFILE

スタッフの横顔

スタッフだけが知っている職員の素顔（？）を紹介するこのコーナー。今日は看護師と看護助手の登場です。どんな話が聞けるかな？

お知らせ

■ 患者さまの声に応えて、接遇セミナーを実施しました

「親しくても、年長者には敬語を使ってほしい」「患者をお客さま扱いしていいない感じを受けた」など、スタッフの接遇に関する投書がいくつもありました。病院あげて接遇教育には力を入れているつもりでしたが、まだまだ未熟な点があるということを真摯に受け止め、再度、職員の接遇研修を行いました。



院内研修「豊かな感性と接遇」
2005年10月15日(土)
14:00-15:30
講師:田中裕士(学研パル専任講師)

勤務中のスタッフを除く全員が参加し、講義内容を一言も聞き漏らさないよう、持参のノートに熱心にメモをとりました。ふだんから意識はしているものの、外部の方の話を聞くことで、改めて接遇的重要性を再確認できました。有意義な研修を、今後の職務に活かしていきたいと思います。
(よりよい病院をつくる会)

【九州場所の医務室勤務】

初日から千秋楽まで15日間、当院の看護師が2名ずつ交代でスタッフを務めました。



【ふれ太鼓】

「ふれ太鼓」は、九州場所のはじまりを実感する行事、受付前で明るく響く太鼓の音に、患者さまからも大きな拍手が送されました。



【新弟子検査】

方衆ははもちろん、スポーツ記者やカメラマンも大勢集まって、ふだんは静かな検診フロアが狭く感じるほど。



当院は、日本相撲協会の指定病院です。九州場所の前後は、「新弟子検査」「九州場所の医務室勤務」などの業務も加わり、スタッフ一同、忙しくもハリのある毎日を過ごしました。

■ 日本相撲協会指定病院の業務が無事に終わりました

【ホームページからの「健康診断予約」が好評です】

人間ドックや健康診断に、「メタボリックシンдро́м 健診」や「育児・健康・福祉相談」など多彩なプランが登場しました。予約フォームも一新し、ほぼ全てのプランがインターネットからお申込みいただけるようになりました。



www.akimoto-hospital.jp

医療法人AGIH 秋本病院
院長 秋本亮一

ドクターアイ

天神・西通りから警固に新築移転して、はや1年。「健診センター」「消化器内視鏡センター」の活動も浸透し、地元の皆さまをはじめ、多くの企業・団体さまにもご利用いただいております。新たに導入した「電子カルテシステム」も軌道に乗り、「開放型病院」による共同診療もスタートすることができました。

2年目となる本年は、周辺医療機関とのネットワークをさらに密にして、地域の皆さんに信頼される「質の高い医療」を提供すべく、より一層努めて参ります。ご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。



医療法人AGIH
秋本病院
日本医療機能評価機構認定病院
消化器内視鏡センター・健診センター

診療科目

外科(消化器外科)・内科・胃腸科・肛門科・整形外科・脳神経外科・放射線科・心臓血管外科

主な検査機器

超音波診断装置・上部・下部消化管内視鏡(電子スコープ)
CT 診断装置・X 線透視装置



認定・登録

日本医療機能評価機構認定病院・日本外科学会外科専門医制度修練関連施設・福岡市ミニドッグ実施医療機関・福岡市胃がん検診精密検査実施医療機関・福岡市大腸がん検診精密検査実施医療機関・福岡市肝臓がん検診精密検査実施医療機関・福岡市肺がん検診精密検査実施医療機関・乳がん検診実施医療機関・救急告示病院・災害指定医療機関・生活保護法指定医療機関・日本相撲協会指定病院・施設基準「開放型病院」適合病院