

敷地内全面禁煙のお知らせ



当院では、これまで喫煙エリアを指定することで分煙してまいりましたが、本年5月6日より敷地内においては全面禁煙といたしました。

これまでも公共機関等では全面禁煙が望ましいとされていたわけですが、厚生労働省からの通知や「公共機関まして病院で喫煙場所を設けるのはおかしい」との患者さんの声もあり、決断いたしました。

愛煙家の方にはご不便をおかけしますが、ご了承頂き協力をお願いするとともに、これを一つのきっかけとして頂き、禁煙をお奨めします。

かすみがうら

第106号
<毎月1日発行>
発行所
霞ヶ浦医療センター
かすみがうら編集局
〒300-8585
土浦市下高津2-7-14
Tel 029-822-5050
Fax 029-824-0494
E-mail & Web Site
kasumi@kasumi.hosp.go.jp
http://www.hosp.go.jp/
-kasumi/

「禁煙のススメ」

呼吸器科医長 蒲原 一之

1. タバコの歴史

タバコはナス科のタバコ属の植物で、中南米が原産と言われています。タバコの葉を燃やして煙を吸う姿は古代マヤの遺跡から出土した壁画にも描かれていることから、1400年前には既に人類は喫煙を始めていたと考えられます。儀式やまじないなどに用いられていたものを、15世紀末に新大陸に上陸したコロンブスらが目にしてヨーロッパに持ち帰り、150年も経たないうちに全世界に広がったようです。

タバコには多種多様な成分が含まれており、多くの有害物質を含んでいることが明らかになっていきましたが、その中の一つであるニコチンには依存性があり、続けて吸っているとなかなかやめられなくなることで、タバコが広まってしまった一因であると思われる。

タバコを吸うと肺がんになりやすいことはよく知られていると思いますが、肺がん以外にも、大腸がん、喉頭がん、脳腫瘍、脳卒中、心筋梗塞、慢性閉塞性肺疾患(肺気腫慢性気管支炎、気管支喘息)、認知症など、いろいろな病気になりやすくなると言われています。

タバコの害は、タバコを吸う人(喫煙者)だけに現れる訳ではありません。喫煙者の周りにいる人も害が現れる危険性が高くなるのです。自分ではタバコを吸わなくても、周りの人が吸ったタバコの煙に含まれる有害物質を吸い込む(これを受動喫煙と言います)ことで、タバコを吸わない人にも肺がんや脳腫瘍、脳卒中、慢性閉塞性肺疾患、認知症など、いろいろな病気になる危険性が高くなってしまふのです。

2. タバコの害について

タバコを吸う時、燃焼されて発生する煙がタバコの中を通り、フィルターを通して喫煙者の身体の中に吸い込まれていきます。この煙を主流煙(しゅりゅうえん)と言います。それに対して、タバコの先から昇っている煙を副流煙(ふくりゅうえん)と言います。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、副流煙の方が実は含まれる有害物質の量が多いことがわかっています。ニコチンやタールは約3倍、酸化炭素は5倍弱、アンモニアは50倍弱にもなると言われています。また、50種類以上の発がん物質をも含んでいます。もちろん、副流煙は直接吸い込むわけではなく、周りの空気でもめられた状態で吸い込まれることがほとんどでしょうから、受動喫煙の方がより有害であるということにはなりません。しかし、タバコを吸わない人は、受動喫煙によって、自分ではタバコが嫌いであつたとしてもタバコの煙を間接的に吸い込むことになり、健康を害されてしまう可能性があります。言い方を換えれば、タバコを吸う人は周りにいるタバコを吸わない人に対して、その人たちの健康を害するようない行為をしてしまつてしまっているのです。また、タバコから直接出る煙だけではなく、喫煙者の吐く息や衣服にも有害物質は多く含まれるのです。喫煙室を設けて分煙しても、ドアの開閉時には相当の量の有害物質が室外に漏れ出ることがわかっています。

タバコを吸う時、燃焼されて発生する煙がタバコの中を通り、フィルターを通して喫煙者の身体の中に吸い込まれていきます。この煙を主流煙(しゅりゅうえん)と言います。それに対して、タバコの先から昇っている煙を副流煙(ふくりゅうえん)と言います。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、副流煙の方が実は含まれる有害物質の量が多いことがわかっています。ニコチンやタールは約3倍、酸化炭素は5倍弱、アンモニアは50倍弱にもなると言われています。また、50種類以上の発がん物質をも含んでいます。もちろん、副流煙は直接吸い込むわけではなく、周りの空気でもめられた状態で吸い込まれることがほとんどでしょうから、受動喫煙の方がより有害であるということにはなりません。しかし、タバコを吸わない人は、受動喫煙によって、自分ではタバコが嫌いであつたとしてもタバコの煙を間接的に吸い込むことになり、健康を害されてしまう可能性があります。言い方を換えれば、タバコを吸う人は周りにいるタバコを吸わない人に対して、その人たちの健康を害するようない行為をしてしまつてしまっているのです。また、タバコから直接出る煙だけではなく、喫煙者の吐く息や衣服にも有害物質は多く含まれるのです。喫煙室を設けて分煙しても、ドアの開閉時には相当の量の有害物質が室外に漏れ出ることがわかっています。

タバコを吸う時、燃焼されて発生する煙がタバコの中を通り、フィルターを通して喫煙者の身体の中に吸い込まれていきます。この煙を主流煙(しゅりゅうえん)と言います。それに対して、タバコの先から昇っている煙を副流煙(ふくりゅうえん)と言います。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、副流煙の方が実は含まれる有害物質の量が多いことがわかっています。ニコチンやタールは約3倍、酸化炭素は5倍弱、アンモニアは50倍弱にもなると言われています。また、50種類以上の発がん物質をも含んでいます。もちろん、副流煙は直接吸い込むわけではなく、周りの空気でもめられた状態で吸い込まれることがほとんどでしょうから、受動喫煙の方がより有害であるということにはなりません。しかし、タバコを吸わない人は、受動喫煙によって、自分ではタバコが嫌いであつたとしてもタバコの煙を間接的に吸い込むことになり、健康を害されてしまう可能性があります。言い方を換えれば、タバコを吸う人は周りにいるタバコを吸わない人に対して、その人たちの健康を害するようない行為をしてしまつてしまっているのです。また、タバコから直接出る煙だけではなく、喫煙者の吐く息や衣服にも有害物質は多く含まれるのです。喫煙室を設けて分煙しても、ドアの開閉時には相当の量の有害物質が室外に漏れ出ることがわかっています。

タバコを吸う時、燃焼されて発生する煙がタバコの中を通り、フィルターを通して喫煙者の身体の中に吸い込まれていきます。この煙を主流煙(しゅりゅうえん)と言います。それに対して、タバコの先から昇っている煙を副流煙(ふくりゅうえん)と言います。喫煙者が吸い込む主流煙よりも、副流煙の方が実は含まれる有害物質の量が多いことがわかっています。ニコチンやタールは約3倍、酸化炭素は5倍弱、アンモニアは50倍弱にもなると言われています。また、50種類以上の発がん物質をも含んでいます。もちろん、副流煙は直接吸い込むわけではなく、周りの空気でもめられた状態で吸い込まれることがほとんどでしょうから、受動喫煙の方がより有害であるということにはなりません。しかし、タバコを吸わない人は、受動喫煙によって、自分ではタバコが嫌いであつたとしてもタバコの煙を間接的に吸い込むことになり、健康を害されてしまう可能性があります。言い方を換えれば、タバコを吸う人は周りにいるタバコを吸わない人に対して、その人たちの健康を害するようない行為をしてしまつてしまっているのです。また、タバコから直接出る煙だけではなく、喫煙者の吐く息や衣服にも有害物質は多く含まれるのです。喫煙室を設けて分煙しても、ドアの開閉時には相当の量の有害物質が室外に漏れ出ることがわかっています。

3. 禁煙するために

まずは現在喫煙している方々に「禁煙しなかつちゃ」と思っていただかないと話は始まりませんが、そう思っていたいただいたものとして話を進めます。

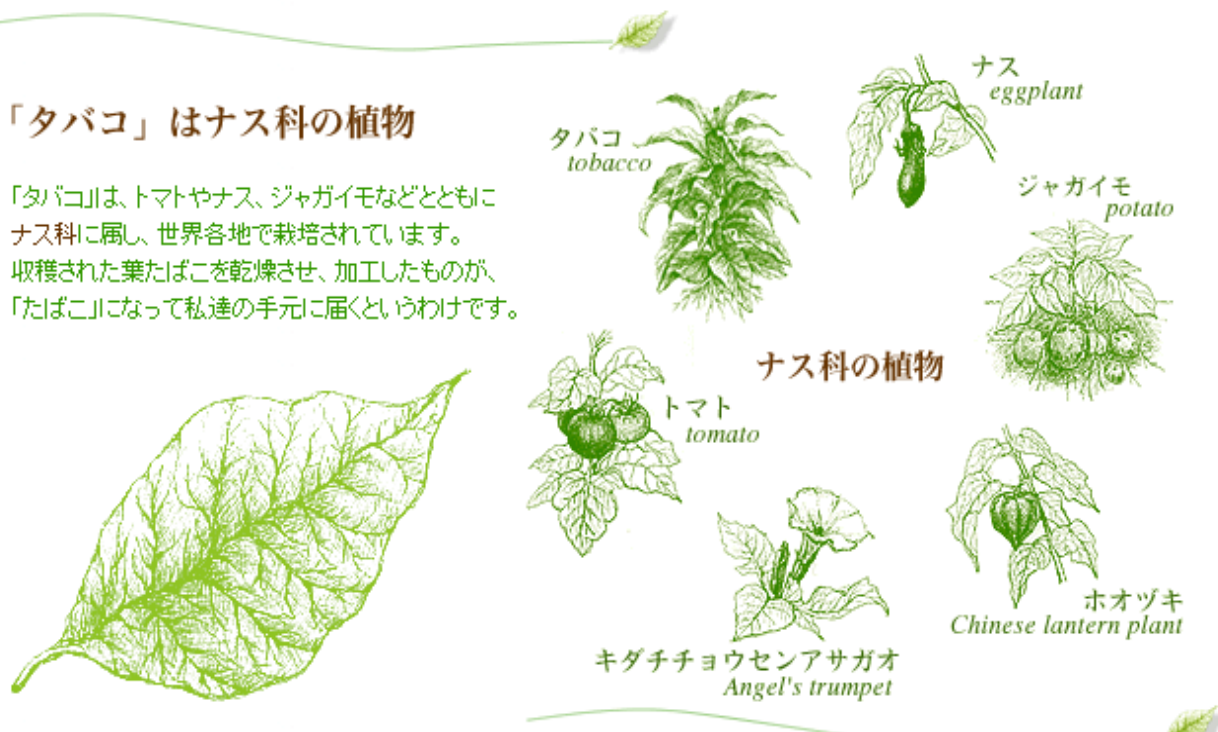
禁煙しようと思いつつできないことの理由の一つに、前述したニコチン依存性があります。ニコチン依存状態を断ち切るために、飲み薬やニコチンガム、ニコチンパッチ(貼り薬)などの禁煙補助剤があります。しかしながら、それらを利用して禁煙できない人が多いのが実状です。

禁煙するには、やはり「本人の強い意志」なくては禁煙できません。本人の意志が固ければ、少々のニコチン依存など、禁煙補助剤を使わなくても禁煙できます。ただ、人間は弱いもので、それほど強い意志を持っている人はめったにいません。しかし、「面白いことに人間というのは、自分のためであれば「まあいいか」となってしまうやすいのに、たとえば家族など、愛する人のためなら頑張れる」という面も持ち合わせています。私の父も以前は喫煙していましたが、「子供のために」禁煙できました。受動喫煙の害が多く語られるようになった今、愛する誰かを受動喫煙の害から守ることを誓って禁煙してみるのはいかがでしょうか。

私達が普段喫煙する紙巻たばこや葉巻、パイプたばこ。これらの「たばこ」は、植物である「タバコ」の葉から作られています。では、いったい「タバコ」とはどんな植物なのでしょう？

「タバコ」はナス科の植物

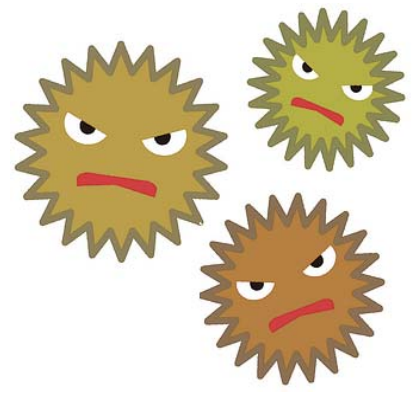
「タバコ」は、トマトやナス、ジャガイモなどとともにナス科に属し、世界各地で栽培されています。収穫された葉たばこを乾燥させ、加工したものが、「たばこ」になって私達の手元に届くというわけです。



ナス科の植物

- ナス eggplant
- ジャガイモ potato
- トマト tomato
- ホオヅキ Chinese lantern plant
- タバコ tobacco
- キダチチョウセンアサガオ Angel's trumpet

みんなで防ごう食中毒!



管理栄養士 本吉 真由美

日に日に気温や湿度が上がると、天気予報では早くも夏日と耳にする今日この頃、食中毒という言葉に一層注意が必要な季節になってきました。(もちろん、冬でも注意は必要です。)

食中毒予防の3原則は、ばい菌を『つけない・増やさない・やっつける』ことです。自分の健康管理はもちろんなこと、トイレの後や調理・食事前の手洗い、食事を長時間放置しないなど日頃の積み重ねが大切です。

栄養管理室では、毎日業務前に健康管理をチェックし、作業前・作業変更時などの手洗いの徹底や、検査科の協力を得て定期的に検便や調理師の手指・調理室内の拭き取りを行っています。納品業者からも検便結果を提出していただきます。食材は納品時に発注量と規格の突合だけでなく、鮮度や品温が適切か否かを確認しています。加熱調理では中心部まで十分に加熱されているかを中心温度計で測定し、記録しています。また、原材料と調理済み食品は万が一食中毒発生時の原因究明の証拠のために保存検査としてマイナス20℃以下で2週間以上保存しています。大

量調理施設衛生管理マニュアルという食中毒予防のために厚生労働省が作成したものによると、調理後の食品は、調理終了後から2時間以内の喫食が望ましいとされています。そのため、当院では、入院中の食事が検査などで遅く食べる場合は「待ち食(パン・牛乳等時間をおいても安全性が確認できる食事)」を用意していますので、食事のとりおきはご遠慮ください。また、入院中の方で、外泊される際の帰院時間も併せて確認された上で、食事の欠食に印をつけていただければと思います。

最後に、家庭での食事もチェックしてみたいかがでしょうか? (食中毒の危険から身を守りましょう!)

新鮮な食材を使用しましょう。
生鮮品を購入した際は寄り道せず、帰宅することも大切です。

調理食品の常温放置はやめましょう。
できる限り保存せず、早めに食べきましょう。
食べきれない量を作る事を意識してみるのも良いでしょう。

冷蔵庫の過信は禁物です。
7割程度を目安に!
カレー、チャーハン、スパゲツティー等、翌日再調理することは

避けましょう。作りおきはやめましょう。
ばい菌が増える元につながります。

おにぎり、サンドイッチは手洗いを十分に行ってから調理しましょう。
手袋の着用や十分冷ましてから盛りつける等の工夫も大切です。

卵のひび割れの放置や割おきはやめましょう。



「1」挨拶

始めまして。平成22年5月1日付けで霞ヶ浦医療センターに赴任しました。新里知佳にいらさうと申します。どうぞ宜しくお願い致します。

歯科口腔外科医師 新里 知佳

歯科の中でも、親知らずの抜歯を始め、口腔内外傷や、口腔内の病変などの治療を行う口腔外科を専門としております。霞ヶ浦医療センターに口腔外科が新設されて、早いもので3年半が経過しました。今後口腔外科の分野で、地域の中核医療病院として、かかりつけ医の先生方と密に連携をとりながら、当院へいらっしやられた皆様により良い医療が提供できるよう

今月の一品料理

【オクラの豚肉巻き】

栄養管理室

＜材料(4人分)＞	
オクラ	12本
豚肉薄切り	12枚
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2

作り方
オクラはヘタをとり、塩でもむようにしてウブ毛をこすり取る。塩を水で流し、水気をよく切っておく。
豚肉を広げ、かるく塩こしょうする。

のオクラを、の豚肉で巻き、かるく小麦粉をふる。
フライパンにサラダ油を熱し、を入れてコロコロさせながらまんべんなく火をとおす。
に酒、しょうゆ、みりんを入れ、煮立たせながら表面にからめる。
真ん中から切り、切り口が見えるよう盛り付ける。

オクラは代表的な夏野菜で6月頃から出回り始め、9月頃までが旬とされています。
栄養面では、カロテン、カリウムなどが豊富に含まれています。が、最も特徴的なのは、ねばねばした独特のぬめりです。このぬめりの成分は、水溶性食物繊維であるペクチン、ガラクトタン、アラバンなどで、整腸作用やコレステロールの吸収を抑える効果が期待されています。また、ペクチンは糖質の吸収速度を低下させ、食後の急激な血糖上昇を抑える効果があるとされています。

ヘルシー食材を利用した彩りのよいメニューです。是非お試しください。



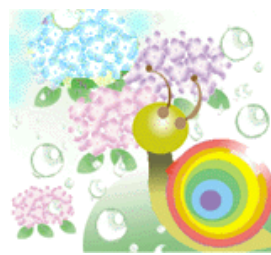
【エネルギー 1人前 240kcal】

6月集団指導の「案内

- 減塩教室(第3木曜日)
午後2時から 第4会議室
- 17日
「外食の塩分量はどれくらい?」
管理栄養士
- 糖尿病教室(第1、4火曜日)
午後3時から 第4会議室
- 1日
「長く続ける食事療法のコツ」
管理栄養士
- 8日
「糖尿病の薬って何があるの?インスリン注射って不安...そんな疑問に薬剤師がお答えします。」
薬剤師
- 15日
「減らせ血糖・減らす歯数」
歯科口腔外科医師
- 22日
「妊娠と糖尿病」
産婦人科医師

公開市民講座のお知らせ

会場/地域医療研修センター講堂
日時/7月15日 14時



「臨床検査について」
臨床検査技師長 渡司 博幸
予約の必要はありません。お気軽にお越しください。