

# せと

## JA広島総合病院 広報誌 Vol.18

### 新年号

●発行所

## JA広島総合病院

〒738-8503

広島県廿日市市地御前1丁目3-3

TEL 0829-36-3111(代) FAX 0829-36-5573

http://www.hirobyo.jp



### がん診療連携拠点病院

J A 広島総合病院  
病院長 角 重信

現在、わが国のがん対策は、平成16年度から開始された「第3次対がん10か年総合戦略」に基づき、各種の施策が積極的に推進されています。この総合戦略においては、全国どこでも質の高いがん医療を受けることができるよう、がん医療の「均てん化」を図ることが目標とされています。がん医療水準の均てん化の実現に向け、がん診療連携拠点病院が整備されていますが、平成18年8月24日、当院は地域がん診療連携拠点病院の指定を受けました。がん診療連携拠点病院の指定及び要件について、要点を列記します。

#### I がん診療連携拠点病院の指定および役割について

##### ◆がん診療連携拠点病院

国立がんセンター中央病院及び東病院

・他のがん診療連携拠点病院への支援、並びに専門的医師等の育成等

##### ◆都道府県がん診療連携拠点病院

広島県においては、広島大学病院

・主に地域がん診療連携拠点病院で専門的ながん医療を行う医師・薬剤師・看護師等を対象とした研修の実施

・地域がん診療連携拠点病院に対し、情報提供、症例相談や診療支援の実施

##### ◆都道府県がん診療連携協議会の設置

##### ◆地域がん診療連携拠点病院

二次医療圏に1カ所程度：

広島県においては現在9病院

県立広島病院、広島市民病院、広島赤十字・原爆病院、JA広島総合病院、呉医療センター、JA尾道総合病院、福山市民病院、東広島医療センター、三次中央病院

#### II 地域がん診療連携拠点病院の指定要件について

##### ◆診療機能

①診療機能

▼各医療機関が専門とする分野において、集学的治療（手術・抗がん剤治療・放射線治療等）及び各学会の診療ガイドラインに準ずる標準的治療並びに応用治療を行うこと。

▼わが国に多いがんについて、セカンドオピニオンを提示する機能を持つか、又は施設間連携によって対応できる体制を有すること。

##### ▼緩和医療の提供

▼地域の医療機関への診療支援や病病連携・病診連携の体制

##### ②診療従事者

▼専門的ながん医療に携わる医師の配置

▼専門的ながん医療に携わるコメディカルスタッフの配置

##### ③医療施設

▼専門的治療室の設備

##### ▼禁煙対策の推進

##### ◆研修体制

①主に地域のかかりつけ医等を対象とした、早期診断、緩和医療に関する研修の実施

②地域がん診療連携拠点病院内外の講師による公開カンファレンスの定期的な開催

##### ◆情報提供体制

①地域がん診療連携拠点病院内に相談支援機能を有する部門（相談支援センター等）の設置

②標準登録様式に基づく院内がん登録の実施

当院は、広島県西部の中核病院として一般診療は勿論のこと、今後さらにながん診療の充実に入力を入れたと思っています。

標準的治療法等がん診療に係る一般的な情報提供を受けたい、セカンドオピニオンを受けたい、あるいは医師の紹介、患者さんの療養上のご相談等を希望される方は、地域医療連携室（相談支援センター）にご相談ください。

## 診療科紹介

主任部長  
内藤博之主任部長代理  
藤本英夫部長  
向井啓司

今福雅子



坂手慎太郎

産婦人科のスタッフは、写真のよ  
うに『内藤』『藤本』『向井』『今福』『坂  
手』の5人です。

外来診療の受付時間は、月曜日から金曜日までの午前8時30分から11時00分です。火、木曜日は午後2時から3時まで午後診療をしています。午後診療は手術前のインフォームドコンセントやセカンドオピニオンなど、やや時間のかかる診療が中心です。初診は予約制ではありませんが、再診は時間予約制です。患者さんが多く、時間どおりに診察できなくて申し訳ございません。さらに、毎日、院内検診の子宮頸癌検診を担当しています。手術は毎週月、水、金曜日の午後から1日2〜3例あり、毎年増加傾向です。この1年間(平成17年4月1日から平成18年3月31日)の分娩数は614例と増加傾向で、手術数は456例、そのうち開腹手術例が329例、悪性腫瘍手術(上皮内癌を除く)が36例、腹腔鏡手術が26例でした。悪性疾患では、病巣部をできるだけだけ切除する広汎性子宮全摘術などの根治手術を中心としています。良性疾患では比較的侵襲が少なく入院期間も短い腹腔鏡下手術や腔式手術も積極的に行っています。

産婦人科の診療内容を示します。産科に関しては、正常妊娠、正常分娩だけでなく、子宮外妊娠、流早産、

前置胎盤、常位胎盤早期剥離などの異常妊娠や異常分娩、内科など他科と協力して合併症妊娠も取り扱っています。ただし、当院には未熟児セクター(NICU)がなく、早い妊娠時期での早産に関しては他院に母体搬送や新生児搬送しています。婦人科に関しては、子宮癌、卵巣癌などの悪性腫瘍とその前癌病変、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮脱、卵巣嚢腫などの良性疾患、さらには月経不順、月経困難症、更年期障害、尿失禁、骨粗鬆症、不妊症、クラミジアやヘルペスなどの性行為感染症、子宮付属器炎、骨盤腹膜炎、膀胱炎、腎盂炎、膣炎など多岐に渡っています。

当科の特色について示します。婦人科癌に関しては、当院には日本婦人科腫瘍学会の暫定指導医が2人おり、子宮頸癌、子宮体癌、卵巣癌取り扱い規約に準じて根治手術療法、がん化学療法や放射線療法などの集学的治療が可能な数少ない病院の1つです。また、妊娠希望をもつ子宮癌や卵巣癌の初期病変患者さんに対しては、子宮を温存する、妊娠・分娩が可能な治療も行っています。

子宮筋腫や子宮内膜症に関しては、これまでは手術による切除が主な治療法でしたが、近年は薬物でコントロールすることがある程度できるようになってきました。妊娠機能の温

存を希望される女性には筋腫のみを切除して子宮を残す子宮筋腫核出をしています。

産科に関しては、母乳育児を積極的に推進しています。病棟では助産師による母乳指導や母乳外来を月、水、金曜日の週3回しています。乳房のトラブルがあればなんでもご相談下さい。最近、児童虐待などで母子関係の確立が注目されており、愛着形成支援のため、カンガルーケアや夫立ち会い分娩をしています。

女性にとって産婦人科は受診しにくいところですが、妊娠だけでなく、月経不順、不正出血、帯下、強い下腹部痛や月経痛など心配事があれば、気軽にご受診下さい。また、女性医師の診察を希望される場合は外来受付でご相談下さい。



検査室だより

# ノロウイルス感染症

## ノロウイルスってどんなウイルス？

ノロウイルスはカップ状の窪みをもった、小さな丸いウイルスです。(そのため、以前は小球形ウイルスと呼ばれていました) 11月～2月に流行する急性胃腸炎の多くが、ノロウイルスによるものといわれています。

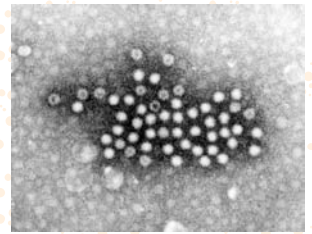
## どうやって感染するの？

◆**ケース①**…ヒトから排出されたウイルスが、河川を経て海にたどり着き二枚貝の内臓に取り込まれます。それを不十分な加熱で食べるにより感染します。

◆**ケース②**…ノロウイルスに感染した人が手を十分に洗わずに料理をすると、食品が汚染され、それを食べるにより感染します。

◆**ケース③**…ノロウイルスに感染した人の便や嘔吐物に含まれるウイルスが手を介して口から取り込まれることにより感染します。

◆**予防のポイント!**《お料理をする前は手を洗しましょう。魚・肉などを切った後は、ウイルスがまな板・包丁などに残っていることがあります。よく洗ってから次の食材を切ってください。》



《**予防のポイント!**》家族の看病をするとき、便や嘔吐物にさわることがあると思います。そんなときは、ゴム手袋・マスクをして扱ってください。手袋を外すとき、手にウイルスが付くことがありますので手袋を外した後は、手洗い・うがいを忘れずに行ってください。

◆**ノロウイルスにかかったらどうなるの？**  
ヒトの小腸に感染して、下痢や嘔吐をおこすウイルスです。

ウイルスが体内に取り込まれると約1日～2日で発症します。  
症状は下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・発熱(38℃以下)など、かぜに似た症状です。(症状には個人差があります)

◆**ノロウイルスの検査法は?**  
数年前までノロウイルスの検査は特殊な医療機関(保健所など)でしか検査ができませんでした。最近では一般の病院でも検査できるようになり、当院でも検査することができるようになりました(保険は適応されません)。いろいろな検査法がありますが、当院ではEIA法という方法で便からウイルスを検出しています。

# 栄養科紹介

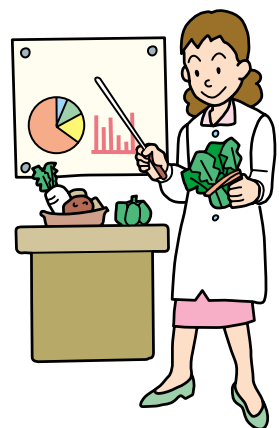
管理栄養士7人と委託調理部門(株)日米クックと共に栄養給食業務と栄養指導業務の二つに分かれて仕事をしています。

## 栄養給食業務

治療につながることはもちろんのこと、季節や行事をとり入れた給食を提供しています。また、病棟担当栄養士が患者さんへの嗜好などをふまえた個別対応を行っております。平成18年5月の新システム導入後には一般食もエネルギー別に提供することを始めました。食札には料理名とエネルギー量が記載され、個々の食事が把握でき、また退院後の自己管理に役立っています。今後は嚥下訓練食を開始し、スチームコンベクションオーブンを利用した咀嚼しやすい軟らかい食事(ソフト食)も提供していく予定となっています。

## 栄養指導業務

【**個人栄養教育**】  
患者個々に合わせ、自己管理できるように栄養教育を行っています。また食事療法を継続できるように定期的にサポートしています。



## 【**集団栄養教育**】

院内では「糖尿病教室」、「腎臓病教室」、「妊産婦教室」を実施しています。また地域の健康教室で栄養教育を行っています。

「安全で美味しく食べやすい食事」と「継続できる栄養療法」をめざして努力しています。今後ともご支援をよろしくお願いいたします。



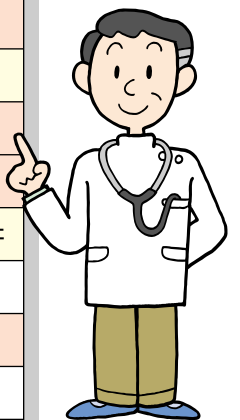
平成19.1.4現在

# 各科外来診察予定表

診療科		曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	(呼吸器)	初診	高橋			村井	大成
		再診			高橋・村井	高橋	村井
		午後診療 13:30~15:30	喘息外来 広大医師	禁煙外来 高橋			
	(循環器)	初診	前田 卜部(初再診)	藤井	國田	田崎	小林
		再診	藤井・田崎	前田・田崎	小林	前田・小林	藤井・國田 卜部
		午後診療 13:30~15:30			関口	関口 (第2木曜休診)	関口
	(腎・膠原病)	初診		串畑 倉恒(初再診)	倉恒		平林
		再診	平林・倉恒		平林	串畑	
		午後診療 13:30~15:30		CAPD外来 平林・串畑・倉恒			
	(糖尿病代謝)	初診	石田(和)		大黒	大野	
		再診	大黒	石田(和)・大野 大黒	石田(和)・大野	石田(和)・大黒	石田(和)・大野
		午後診療 13:30~15:30		大野 (予約再診)		石田(和) (予約再診)	
(消化器)	初診	小松・浅本	石田(邦)	徳毛	大原	横道	
	再診	徳毛	小松・大原	石田(邦)・横道	小松	石田(邦)・浅本	
小児科	8:30~11:00	初再診	中島・下藺	中島・古井	下藺・古井	中島・下藺	中島・古井
	14:00~15:00	午後診療	慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	予防接種 心臓・乳児検診 (1才半から第2・第4火曜)		慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	乳児検診 (要予約)
外科	8:30~11:00	初再診	中光・永田 羽田野	角・今村 湯浅	中光・香山 水上	永田・湯浅 羽田野	今村・香山 水上
心臓血管外科	8:30~11:00	初診	繁本	川上	望月(慎)	繁本	中尾(達)
		再診		川上・中尾(達)		繁本	中尾(達)・望月(慎)
整形外科	8:30~10:00 (完全予約制)	初診	藤本・重光	大田	初診医師	奥田	金沢
	8:30~11:00 (完全予約制)	再診	金沢・大田	重光	藤本・奥田		
形成外科	8:30~11:00	初再診	茂木		茂木 創傷・褥瘡ケア外来		茂木
脳神経外科	初診 8:30~11:00	初再診	田口	木下	黒木	湯川	湯川
	再診 8:30~11:30	再診	湯川	黒木	田口	田口	黒木
呼吸器外科	8:30~11:30 (木曜は手術の為休診)	初再診	渡	渡	渡	手術日	熊谷
産婦人科	8:30~11:00	初診	藤本	内藤	向井	内藤	今福
		再診	内藤・今福	藤本・向井	内藤・今福	藤本・向井	藤本・向井
	14:00~15:00	午後診療		予約診療		予約診療	
皮膚科	8:30~11:00	初再診	森川・田中 北野	森川・田中 北野	森川・田中 北野	森川・田中 北野	森川・田中 北野
	15:30~16:00	午後診療				特殊外来	

初診 再診 午後診療

よく確かめて  
おいで下さい

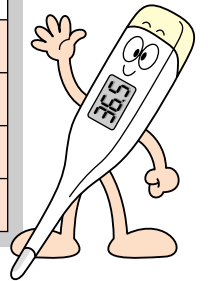


※整形外科の初診は手術の都合により変更する場合があります。

※耳鼻科の初診受付は午前10時までとなりますのでご注意ください。

※各担当医師については、急な手術、出張等により代診・休診とさせていただく場合がありますのでご了承ください。

診療科		曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
泌尿器科	8:30~11:00	初診	廣本・望月(英)	小深田	廣本・後藤	望月(英)	小深田・後藤
		再診	後藤	廣本・望月(英)	小深田	廣本・小深田	望月(英)
眼科	8:30~11:00	初再診	二井・胡田	二井・胡田	二井・胡田	二井・胡田	二井・胡田
耳鼻咽喉科	8:30~10:00	初診	兼見	水野	兼見	水野	兼見・水野
	8:30~11:30	再診	水野	兼見	水野	兼見	兼見・水野
		午後診療	月曜 アレルギー(15:30~16:00) 第2・4月曜 補聴器(13:00~16:00予約制) (医師は交替制)				
歯科口腔外科	8:30~11:00	初診	井上	原田	井上	原田	原田(奇数週) 井上(偶数週)
	8:30~11:00 (予約制)	再診	原田	井上	原田	井上	原田(偶数週) 井上(奇数週)
	14:00~16:00	午後	手術日	外来手術日 (予約制)	手術日	外来手術日 (予約制)	一般外来
精神科 心療内科	完全予約制	初診	世木田	世木田	世木田	世木田	世木田
	8:30~10:30 (完全予約制)	再診		世木田	世木田	世木田	
麻酔科	8:30~11:00 (再診は11:30まで)	初再診	松本	中尾(正)	東	松本	中尾(正)
		術前診察	白石・小村	松原	白石	松原・小村	東
画像診断部	8:30~11:00	初再診	藤川・秦	藤川・海地・石川	藤川・石川	藤川・鈴木	藤川・秦
放射線治療科	8:30~11:00	初再診	桐生・橋本	桐生・橋本	桐生・橋本	桐生・橋本	桐生・橋本



## 新任Drの紹介



循環器内科  
田崎 直仁

10月より友弘先生の後任として広島大学病院から赴任してまいりました。狭心症・心筋梗塞などの冠動脈疾患を中心に心不全や不整脈など循環器疾患全般を担当しています。ひとりひとり丁寧に診察し、できるだけ分かりやすく説明をするように心掛けていきます。よろしくお願ひします。



皮膚科  
北野 文朗

10月より東広島医療センターから転勤となり、現在は外来にも病棟にもすこし慣れてきたところです。東広島は非常に寒いところで、冬になるとよく田圃に車がスリップして落ちるといふ、なかなか大変なところです。寒さが苦手な私としては、冬を前に沿岸部に移ることができ嬉しく思っています。これからも宜しくお願いします。



産婦人科  
坂手 慎太郎

平成18年10月より産婦人科で赴任して参りました。坂手慎太郎と申します。平成16年広島大学卒業後、2年間市立三次中央病院で初期臨床研修し、今年の4月から半年間大学病院で研修して参りました。未熟な点も多いと思ひますが、患者様一人一人にしっかりと接していきたいと思っております。よろしくお願ひします。

## JA広島総合病院基本理念

1. 安心な病院 私たちは、すべての人に信頼される医療の実現に努めます
2. 親切な病院 私たちは、和と思いやりの心を大切にします
3. 身近な病院 私たちは、地域に密着した医療と健康的な生活の提供に努めます
4. 立派な病院 私たちは、最新の知識と技術を習得し良質な医療の提供に努めます

## 患者さんの権利

1. あなたは、個人的な背景の違いや病気の性質などにかかわらず、必要な医療を受けることができます。
2. あなたは、医療の内容、その危険性および回復の可能性について説明を受け、十分な納得と同意のうえで適切な医療を受けることができます。
3. あなたは、今受けている医療の内容についてご自分の希望を申し出ることが出来ます。
4. あなたの医療上の個人情報保護されます。
5. あなたに研究途上にある治療をおすすめる場合には、治療の内容や従来の治療方法との違いなどについて、前もって十分な説明をします。

# 糖尿病大学について

糖尿病代謝内科  
主任部長

石田 和史



当院に毎年11月「糖尿病大学」という企画があることを、皆様ご存知でしょうか？

この「糖尿病大学」は、患者様やご家族の皆様が糖尿病に対する正しい知識を習得し、日頃の糖尿病治療に活かしていただくことを目的として、昭和62年に始まりましては、企画内容としましては、

- ①全国各地で糖尿病診療の第一線でご活躍の先生による特別講演
- ②院内スタッフ立案による院内企画
- ③管理栄養士のメニューに基づき、給食スタッフが調理した低カロリー
- ④合併症なく長年良好に治療された患者様へのメダル表彰(初診より10年で銅メダル、20年で銀メダル、

30年で金メダル、昨年は主治医による特別表彰も初めて行いました)の4つが柱でした。

第1回開催の昭和62年の出来事を調べてみますと、国鉄民営化によるJR誕生、愛酒家の方ならどなたもご存知の「スーパードライ」ビールの大ヒット、昭和天皇が腹部手術を受けられる、などがありました。ちなみに当時廿日市はまだ廿日市町で、廿日市市誕生は昭和63年4月です。その後毎年回を重ね、「糖尿病大学」は昨年20回という節目を迎えました。院内企画は時代の流れに沿って変遷しており、患者様にご登場いただきたい体験発表を行うといった個人情報が見え隠れする企画が次第に陰を潜め、最近では参加の皆様全員が主役になるようなクイズ形式や運動実体験のような全参加型の企画が中心になってきました。

20年という時代の流れとともに、糖尿病自体の問題も大きく変化してきています。第一に、新たな糖尿病経口薬やインスリン注射薬の登場で、個々の患者様に合った治療の選択肢が広がったこと、第二に治療効果判定や合併症早期発見を外来レベルで

迅速に可能とする検査が充実したところ、さらに合併症の治療薬が登場してきたことが挙げられ、これらは患者様にとって福音と考えられます。しかしその反面、深刻な問題も出て来ました。平成14年の厚生労働省糖尿病実態調査により、日本全体で糖尿病の疑いが強い人が740万人、糖尿病の可能性がある人(糖尿病予備軍)が880万人という数字が報告されました。糖尿病大学が

始まった頃は、当院糖尿病外来に初めて糖尿病にかかって受診する50才未満の方はまれでしたが、現在は30〜40歳代が当たり前、中には20才前後で受診される方もおられます。この30年間に我が国で糖尿病になった人は約30倍増加したと言われています。一昔前なら、身内に糖尿病のいない方が糖尿病になることは珍しい事でしたが、現代はグルメブームやファーストフードの氾濫で日本人らしい食生活が失われ、交通・器具の発達や長時間労働で運動する機会が大幅に失われた結果、日本人の多くが糖尿病になる危険にさらされています。昨年の流行語大賞で取り上げられました「メタボリックシンド

ローム」は、こういった生活の乱れによって過剰に蓄積した内臓脂肪が糖尿病・高脂血症・高血圧症の原因となり、それが最終的に脳血管障害や心筋梗塞のような深刻な病気につながることを意味しているのです。最近「健康番組」と称する医学的根拠の乏しいテレビ番組が増え、それを見て食材を買いあさる方が多い事を私ども専門家は大変危惧しております。

このような時代背景を踏まえ、「糖尿病大学」に一区切りをつけさせていただくことにしました。すなわち今後は、糖尿病にまだかかっておられない方々を対象に、糖尿病はどんな病気か、かからないための対策はどうするのか、といったマスコミに踊らされない糖尿病予防の正しい知識や実践の啓発の場にする所存です。具体的な計画にしましては、いずれ多くの皆様の目に触れる形で披露することになります。その節は、是非皆様の大事なご家族やご友人をお誘いいただき、多くの皆様にご参加いただきますことを心より願っております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

皆さんの知りたい身近な病気について、インタビュ形式で取り上げます。健康管理の一助となるよう、シリーズで紹介しますので、ご活用ください。

シリーズ

病気のQ&A

マンモグラフィによる乳がん検診へようこそ



回答者  
放射線科  
科長 小濱 千幸

Q マンモグラフィってなに？

A 早期の乳癌も発見できる、乳房専用のX線撮影のことです。

マンモグラフィでは、しこりとして触れることができない早期乳がんのサインである石灰化（砂粒のように見えるもの）を、鮮明に映し出すことができます。X線を使用しますが、その量はごくわずかで、ほとんど危険はありません。撮影自体は5分程度です。マンモグラフィは乳房全体の写真を1枚に映し出し、左右を比較して診ます。また、過去の写真を比較しながら診ますので、組織の微妙な変化を捉えることができます。40歳になる前に健康な乳房の状態を撮影しておくという（ベースラインマンモグラフィ）

Q いつ撮影するのが良いの？

A 乳房を圧迫するので、乳房がはっている時期は避けたほうが良いですよ。

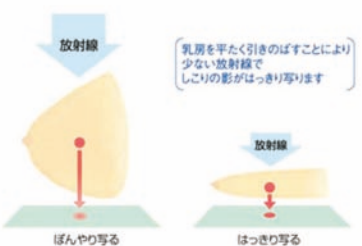
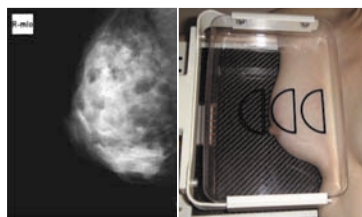
生理が始まって2・3日後から1週

間くくらいまでの、乳房のはりや痛みがない時期がお勧めです。

Q どんなふうに撮影するの？

A 圧迫板という透明な板で乳房をやや強めに押さえます。

これは、診断に必要な良い写真を撮るためにはとても重要です。乳房は立体的で厚みもあるため、そのまま撮ると、重なりのために実際の腫瘍が写し出されることがあります。できるだけ乳房を薄くして撮ります。どうしても我慢できない場合は、申し出て下さい。加減しますから。



Q 注意することは？

A 撮影の範囲は、脇の下を含め乳房全体です。撮影の際、制汗剤やパウダーなどはよく拭き取ってください。

パウダーなどがついたまま撮影すると、画像上、がんのサインである石灰化に非常に似た偽像が出ます。髪の毛も邪魔になりますので、束ねておいてください。

Q 乳がん検診の内容は？

A 2004年4月からは、乳がん検診といえば、マンモグラフィのことを指します。視触診だけでは乳がん検診とはいえません。

40歳～49歳の女性はマンモグラフィ2方向と視触診、50歳以上の女性はマンモグラフィ1方向と視触診を受けてください。

Q 費用は？

A 検診は自覚症状のない健康な方が受けるものです。検診施設で受けましょう。

行政が費用の一部を負担する検診は2年に1回です。検診には、住民検診と個別施設検診があります。検診を希望される場合は、行政または最寄りの検診施設へお問い合わせ下さい。自費で乳がん検診を受診される場合は間隔、方法は自由です。受診施設は自分で選びましょう。基本的に乳がん検診におけるマンモグラフィは、どこの施設で

受けても同じように乳がんが見つかるよう、精度管理されています。施設を選ぶ際には、マンモグラフィ検診精度管理中央委員会のホームページを参考にして下さい。

A 異変に気がいたら、医療機関を受診しましょう。

自分で触れて気になるしこりや、気になる症状がある場合は、検診を待たずに、医療機関（乳腺外来もしくは外科）を受診してください。

Q 乳がんが100%見つかるのでしょうか？

A マンモグラフィだけでは発見が難しい場合もあります。過信してはいけません。乳がんの発見には、月1回の自己検診が大事です。

どんなに質の高い写真と診断が行われても、約10～15%の乳がんがマンモグラフィのみでは見落とされる可能性があります。マンモグラフィでは、手に触れない非常に早期の乳がんのサインである石灰化を拾い上げることができると、全く症状のない方たちを対象とする検診では大変役に立ちます。しかし、若年で非常に乳腺の発達した方、授乳中の方、手術後の方などは苦手です。自分の乳房は自分で守りましょう！

# 薬剤部だより

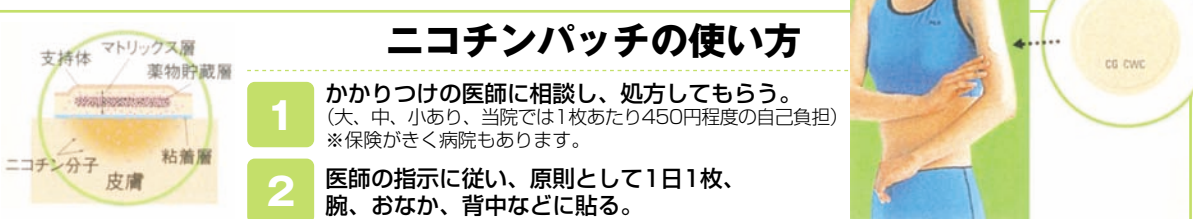
## 『禁煙について』

タバコはいろいろな病気をつくり出します。禁煙することにより、心筋梗塞などの循環器疾患や肺がんなどのリスクは、半分程度に減少することがわかっています。また、喫煙者だけでなく、周囲の人にも悪影響を及ぼします。

最近、禁煙したいと思う人も増えていますが、タバコの煙に含まれるニコチンは依存性がある上に、禁煙は今までの習慣を大きく変える難事業であり、なかなかうまくいかないのが現状です。

上手に禁煙するには、ニコチン依存に対してはニコチンパッチやニコチンガムといったニコチン切れ症状を軽減する薬を利用したり、吸いたい気持ちをそらせる日常生活の工夫を取り入れていったりするといいいでしょう。

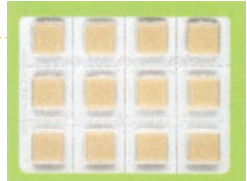
### ニコチンパッチの使い方



- 1 かかりつけの医師に相談し、処方してもらう。  
(大、中、小あり、当院では1枚あたり450円程度の自己負担)  
※保険がきく病院もあります。
- 2 医師の指示に従い、原則として1日1枚、  
腕、おなか、背中などに貼る。

**ニコチンパッチを貼っても吸いたくなったら？**  
ニコチンパッチ使用中に喫煙すると、ニコチンパッチから吸収されるニコチンに加え、喫煙による大量のニコチンが吸収されて急性ニコチン中毒を招く危険があります。使用したら喫煙しないことが大事な原則です。

### ニコチンガムの使い方



- 1 5～10回程度ゆっくり噛んでやわらかくし、1分ぐらい頬と歯茎の間に挟み、  
頬の粘膜からニコチンを吸収させる。
- 2 30分ほど①の動作を繰り返したら捨てる。

**ポイント!!** 噛みすぎるとニコチンが唾液にたくさん混じり、それを飲み込むことでのどが荒れたり、胃炎を起こしたりすることがあります。禁煙のスタート時は吸いたくなったらニコチンガムを噛みましょう。タバコを吸わないことに慣れてきたら、ニコチンガムの個数を減らしていきましょう。

もし吸ってしまっても再チャレンジ！ あきらめずに続けることが大切です。

### 禁煙に役立つ日常生活の工夫は、いろいろ。

自分にあつた方法を選んで、  
試してみましょう。

1. 冷たい水やお茶を飲む
2. 痛み刺激で気をまぎらわす  
ボールペンなどで掌を押す、耳のつばを爪で押すなど。
3. 歯ブラシを利用する  
くわえる、噛む、軽く動かす、歯磨きするなど。
4. からだをたえず動かす、深呼吸する
5. 宴会や煙の多い場所をさける
6. 野菜を食べる  
イライラを抑え、便秘を整える。
7. その他の工夫…趣味に没頭する。マスクをする。  
眠る。禁煙日記をつけるなど。

(高橋裕子「新・禁煙時代」ライフサイエンス・メディカより)

