



花みずき

本庄総合病院だより

発行日：平成17年6月1日

発行者：加部吉男

編集者：広報委員会

後藤利和

第14号

住所：本庄市北堀1780

TEL：0495-22-6111(代)

http://homepage3.nifty.com/honjogh/

“二十歳になったら禁煙を”

病院長 加部吉男

はたちになったら禁煙を。勿論これはジョークです。

若年者の喫煙が健康に重大な被害をもたらす事は論をまちませんが、成人での害も軽視できません。

タバコの害というと、一般には肺癌になり易い事と、妊娠中の喫煙が、出生児の知能や成長に悪影響を及ぼす事ぐらいしか知らない人が多いようです。しかし、タバコによる健康被害は多岐にわたっています。

最近、医学界でも禁煙の奨めが多く見られます。日本呼吸器病学会では喫煙者は、学会の専門医や認定医にはなれません。日本医師会をはじめ多くの都道府県の医師会館は、全館禁煙です。

日本循環器学会では禁煙推進委員会を立ち上げ、長文のアピールをホームページに載せています。それによりますと、一日1箱喫煙による狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の危険度は、非喫煙者の1.7~2.4倍としています。更に、一日20本以内

の男性喫煙者では心疾患死亡率は4.2倍、20本以上では7.4倍と推定しています。

タバコによる発癌の危険は、肺、食道、膵臓、咽頭、喉頭、尿管、膀胱など多数の臓器では2倍以上の発生率、という確かな証拠があります。

喫煙者に少ない病気としては唯一、潰瘍性大腸炎が知られていますが、発生が少ないこの病気のために喫煙する人はいないでしょう。

アメリカで、胃潰瘍と十二指腸潰瘍の再発率とタバコ、コーヒー、マスタード、アルコール飲料との関係をみた研究がありましたが、有罪になったのはタバコだけでした。

喫煙者はこれらの健康被害について知っている人が少なくないですが、それでも止められないのがタバコでしょう。それは嗜好というよりはニコチン中毒という依存症のためです。

むかしマークトウエーンは『禁煙はやさしい、私は何回もやった。』と述べていますが、今は違います。

禁煙パッチや禁煙ガムがあり、ニコチン中毒の治療に役立っています。自分で禁煙することが難しい方は、内科の今井先生にご相談下さい。

当院でも5月から院内全面禁煙になりました。喫煙は周囲の人に受動喫煙を強いることにもなります。病を持った方々が来られるのが病院です。どうか、院内全面禁煙にご協力ください。



ごそんじですか？

医療相談室 保泉尚洋

医療ソーシャルワーカー二年生として、日々相談・援助の仕事を行っております。主に、医療費や介護保険、福祉制度、心理的な悩みに関する内容で、少しでも地域の架け橋になればと思っています。

医療相談室から、入院時の食事療養費を安くする制度を紹介します。通常一般の方が入院すると、一日の食事代は¥780を支払っています。

制度を利用できる人は、市町村民税がかからない非課税世帯です。病院の受付窓口で保険証と共に「標準負担額減額認定証」を提示することによって表の費用負担になります。

各健康保険によって手続きの窓口が違います。皆さんの保険証を確認してみましょう。例えば、国民健康保険の場合、市町村の役所で手続きを行って下さい。この機会にぜひ医療費について見直しをしてみたいかがでしょうか。尚、過去二年間までさかのぼって加入保険先へ請求可能です。

お気軽に御相談下さい。個人情報を守り、無料です。医療相談室は、受付の右手側自動販売機の隣にあります。（医療ソーシャルワーカー）

一般		1日 780円
住民税非課税世帯 (70歳以上で低所得者の方)	90日までの入院	1日 650円
	90日を超える入院	1日 500円
70歳以上で低所得者の方		1日 300円

慢性C型肝炎と肝癌

外科 小澤直行

日本人の死亡原因の第1位は癌であり、その癌死亡の内訳は肺癌、胃癌、肝癌の順となっています。今回はこの中でも、あまり馴染みのない肝癌を取り上げて見たいと思います。

肝癌の原因は、約80%が慢性C型肝炎です。C型肝炎ウイルスに感染すると約7割の人が慢性C型肝炎となり、それを放置した場合、多くはおよそ10年前後で肝硬変となり、さらにはその後10年前後で肝癌が発生してきます。

では慢性C型肝炎になってしまった場合、どのような治療があるのか？

肝硬変になっていなければ、まずはインターフェロン療法によって肝硬変になるのを阻止します。これにより慢性C型肝炎の約30%が治ります。残りの約70%の人でも治らなくとも肝硬変になるのを遅らせ、肝癌の発生率を低くすることが期待できます。既に肝硬変になっていた場合は肝庇護療法を行い、肝硬変の進行をなるべく遅くするように努めます。もし肝癌が発生した場合はその大き

さ、発生部位、肝機能の程度などにより治療が異なります。手術で切除できれば一番確実ですが、ほとんどの肝癌の患者さんは基にある肝硬変のため肝機能が悪く、肝臓を切除する手術はできないことが多いのが現状です。しかし切除不能の肝癌にも治療法はあります。癌が小さければ超音波装置を使って癌病変部に針を刺し込み、エタノールという薬を直接注入して癌細胞を死滅させる方法や、ラジオ波という装置を使って熱で癌細胞を死滅させる方法が効果を上げています。癌が大きい場合や、針が刺せない場所にある場合は、レントゲンを見ながら肝癌に行く血管を写し出し、その血管を詰まらせて肝癌を兵糧攻めにする方法などがありますが、エタノールやラジオ波に比べるとその効果はかなり低くなります。

大切なのは、癌が小さいうちにエタノール注入やラジオ波治療で治すこと、すなわち早期発見が大切です。

(外科医長)

自宅で楽しい生活を送りませんか？

リハビリテーション室 大久保 由香

家で過ごしたいけれど体が思うように動かない、家族に迷惑がかかるのでは...、介護の仕方がわからない...など悩んだことはありませんか？

訪問リハビリテーションとは、自宅で生活していて、病気やケガ、老化などにより介護やお手伝いが必要な方に対し、個人の身体能力だけでなく生活スタイルに合わせながら、リハビリの専門家が自宅へ訪問しリハビリや介助の仕方、環境整備など療養上必要な指導を行うことです。

主な内容には、次のようなものがあります。

- 寝たきり状態を防ぎ、少しでも楽に動けるようリハビリを行います。
- 着替え、トイレなど自分でできることを増やすため、身の回りの練習を行います。
- 手すりや段差解消など住宅改修の助言、福祉用具の選定など環境を整えていきます。
- 介護する側、介護される側の心理的な面で不安や無理の少ない生活を送れるよう援助します。
- 介護が少しでも楽に行えるように

介護方法の助言を行います。家族や地域との関わりを増やし、社会への参加・コミュニケーションの拡大を図ります。

日常生活の自立を図るのはもちろん大事なことだと思いますが、一緒に暮らす家族が毎日快適に元気に過ごすことも大切なことです。また、自宅で生活できるという喜びを分かち合い、心のこもったリハビリを実施していきたいと思っています。

訪問リハビリを利用してみたいとお考えの方は、主治医もしくは当院の介護支援専門員（赤沼ケアマネジャー）にご相談下さい。
(理学療法士)



草紅葉の尾瀬ヶ原と燧ヶ岳

看護部 田中 純子・玉置 節子

私達二人は、五年程前に友人に誘われ、周辺の山々や百名山登頂に挑戦する事になった。今回の山行は、第一日 鳩待峠 東電小屋 三条の滝、第二日 東電小屋 燧ヶ岳 見晴十字路 山の鼻 鳩待峠（2004年10月10日～11日）のコースであった。

前日夜半からの台風の影響も見られず、天気は上々だ。鳩待峠から山の鼻に入ると、辺り一面は草紅葉と化し、池塘には「ヒツジグサ」が黄金色に染り、その美しさに思わず立ち止まる。誰もが感動の連続だ。前方には燧ヶ岳、その雄姿は遅く堂々として何故か父に似ている。宿泊先の東電小屋を目指し長い木道をひたすら歩く、仲間の一人に鼻歌が始まる、つられて歌いだす、気分は爽快だ。

お昼頃、宿泊先の東電小屋で昼食を済ませ、休憩もそこそこに三条の滝へ入る。「ガイドブック」によれば、三条の滝は燧ヶ岳の噴火により溶岩が只見川を堰き止めて出来たものと言われており、落差100mの水

量落下と勇壮な景観は深紅の紅葉とマッチし、正に圧巻であった。

翌早朝4時、辺りは真っ暗、ヘッドランプを頼りに燧ヶ岳を目指し仲間と山小屋を後にした。下田代十字路の木道に別れをつけ、見晴新道から中秋の樹林帯に入る頃から段々と本格的な登りになってくる。ぬかるんだ道、ゴロ岩の急登が続く。途中何回も喘ぎながら登ると急に視界が開け、尾瀬沼や無数に輝く尾瀬ヶ原の池塘群が蒼く、この感動は印象的で忘れられない。

眺望を楽しみながらの休憩後、一步一步仲間に励まされ遂に燧ヶ岳の



大腰筋を鍛えましょう

事務部 松下 純

日本人が寝たきりになる理由のひとつとして、転倒・骨折があります。大腿を上に引き上げる大腰筋の筋力が低下して来ると、歩幅が短くなったり、すり足になり、つまづきやすくなったりしてしまいます。

これを防ぐ対策は、筋力トレーニングを積極的に取り入れる必要があります。

日常生活では、買い物に出かけたとき、デパートなどの階段を利用し、腿を引き上げる事を意識しながら、上の階まで昇ると良いでしょう。

ただし、下りは転倒をさける為、エレベーターを利用したほうが良いと思います。

また、椅子に腰掛け片足づつ、水平になるまで3秒ほどかけて持ち上げ1秒そのまま止め、また3秒かけてゆっくり降ろす、これを10回1セットとし、慣れてきたら2セットにします。週に2、3日から始め、週3から5日を目安に行うと効果が感じられる事でしょう。

さあ、大腰筋を鍛えて、お子さんどころかお孫さんも歩いて抜き去りましょう。
(事務部部长)

最高峰、柴安^{しばやすくら}嶺（2356m）の頂上に辿り着いた。360度の大展望は素晴らしい。さすがに東北六県に北海道を加えた山の最高峰。さらに間近には男体山や奥白根を始めとする日光連山、たおやかな稜線のうねりに見とれてしまう会津駒ヶ岳、二年前に登った母なる至仏山も優しく迎えてくれた。

『ヤッホー』大声で張り叫ぶ満足感と達成感は苦しかった登りを癒してくれる... このひと時がたまらない。

以前、山を始める前に友人に聞いたことがある。「何故山に登るのか」と... 今は、その答えが自分なりに納得出来る物になっている。山の醍醐味は人を魅了する。

今年も次の山に挑戦したい。
(看護師)



関連施設

本庄福島病院
内科・小児科・療養型 96床
本庄市千代田1-1-18 ☎0495-22-5211

介護老人保健施設 ^{あや}彩の苑 ^{その}苑
入所定員 100床
本庄市千代田1-1-21 ☎0495-23-3988

伊勢崎福島病院
内科・神経内科・胃腸科・循環器科・外科・整形外科・産科
リウマチ科・リハビリテーション科・泌尿器科 272床
伊勢崎市大手町18-10 ☎0270-24-3456

熊谷福島病院
内科・療養型 93床
熊谷市宮前町1-135-2 ☎048-525-2522

上武病院
精神科・内科・歯科 537床
本庄ナーシングホーム 114床
本庄市小島5-6-1 ☎0495-21-0111