

自分の健康、みんなの健康を共に考える市民情報誌

ほほえみがえし

14

Vol. 2011 Winter
川崎市医師会



● 医療最前線

改正臓器移植法を知っていますか？

● 健康ワンプoint

変形性ひざ関節症

● おしえて、せんせい！Q&A

誤嚥性肺炎

特集

禁煙生活を はじめよう



禁煙生活を はじめよう



たばこには、さまざまな有害物質が含まれており、ニコチンによる依存性も指摘されています。さらに、喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも害を及ぼすことが明らかになっています。最近では、禁煙外来の増加や禁煙治療に内服薬が加わったことにより、より禁煙しやすい環境が整っています。自分だけでなく周りの人のためにも、どうか一刻も早い禁煙を！

どれだけ知ってる？ たばこの害

たばこの煙には、約200種類もの有害物質が含まれており、そのうちの約40種類が発がん物質です。なかでもっとも有害性が高いのがニコチン、タール、一酸化炭素の3つです。これらの有害物質を吸い込むことによって、体にさまざまな悪影響が生じています。



**依存性がある
ニコチン**
中枢神経に興奮と抑制が起こり、これが体と心に強い依存性をもたらす。体内で発がん物質を作り出す作用も。

**発がん物質たっぷりな
タール**
タールには数十種類の発がん物質や、がんの発生を助ける補助物質が含まれている。気管支炎など呼吸器の病気が起こりやすくなる。

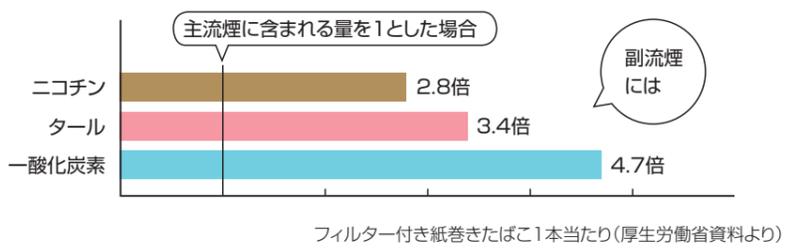
**においなくても有害
一酸化炭素**
血液中のヘモグロビンと結びついて酸素を運びにくくするため、体が軽い酸欠状態になる。動脈硬化・心臓病などが起こりやすくなる。

吸わない人にたばこの害が！ 受動喫煙のことをもっと知ろう！

たばこを吸わない人が、喫煙者の近くにいることでたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。とくにたばこの先から出る「副流煙」には、喫煙者が吸い込む

「主流煙」よりも多くの有害物質が含まれています。喫煙者は、家族や周囲のさまざまな人の健康をも脅かしていることを、きちんと理解しましょう。

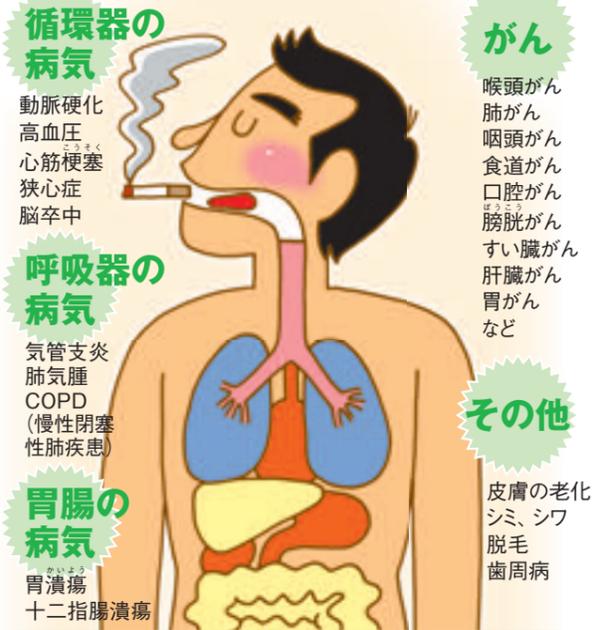
副流煙は主流煙よりも大きな害！



受動喫煙で こんな健康被害が...



喫煙が招く病気



喫煙は さまざまな病気を 引き起す

喫煙による病気の代表は、「煙の通過点」である咽頭、喉頭、肺がんです。また、心筋梗塞や脳卒中などの循環器病などさまざまな病気を引き起こします。

**「依存性ですか？」
COPD**
喫煙によって引き起こされる病気の中で、最近問題になっているのが、COPD (慢性閉塞性肺疾患)です。たばこの煙を吸い込むことによって肺の機能が低下する疾患で、COPD患者の9割が喫煙者です。COPDを防ぐには、禁煙が何よりも重要です。

全国初の 「受動喫煙防止条例」 について



神奈川県知事 松沢 成文

受動喫煙による、さまざまな健康への悪影響から県民の皆さんを守る新たなルールとして「神奈川県公共の施設における受動喫煙防止条例」が昨年4月にスタートしました。

条例では、学校、病院、公共交通機関などは第1種施設として禁煙に、飲食店、宿泊施設などは第2種施設として禁煙又は分煙の措置を講ずる義務のほか、未成年者の喫煙席や喫煙所への立入制限などを規定しています。

県では、条例公布後、受動喫煙防止キャンペーン「スモークフリー」を展開するとともに、施設管理者に対して戸別訪問による指導、技術的な支援などの事業者支援を行い、積極的に条例の周知徹底を図っており、条例についての理解・取組みも進んできています。

また、昨年は、たばこをやめたい人とその家族を支援する「かながわ卒煙塾」もスタートし、受動喫煙の機会を減らす環境づくりを進めています。

今後も、こうした「たばこ対策」に力を入れ、スモークフリーの定着を図ってまいりますので、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



禁煙に挑戦しよう！

一昔前まで、禁煙は辛く苦しいものというイメージが強まりました。しかし、現在は医学の進歩によって、ラクに楽しくできる禁煙が可能になっています。「禁煙治療」や「禁煙補助薬」を上手に使い、禁煙をはじめてみませんか？



禁煙決意

- たばこは水で濡らして捨てる。
- ライターも捨てる。灰皿はしまう。
- 冷蔵庫に冷たい氷水（冬は熱いお茶）を用意する。
- いつも喫煙していた場所や枕元、洗面台、食卓、テレビの上などの目立つところに「禁煙」の貼り紙をする。
- いつもより1時間早く寝る。
- ニコチンパッチなどのニコチン代替用品を用意する。



① 飲みには行かない

お酒の席こそ禁煙の最大の敵！禁煙をはじめて2週間は、外では飲まないようにしましょう。



② 煙の多い場所に行かない

喫煙者の煙ほど甘い誘惑はありません。とにかく喫煙者・喫煙席・喫煙コーナー、このすべてに近づかないこと。



③ 使える小道具・あらかると

- ガム（ノンカロリーのものがよい）
- おしゃぶり昆布などの昆布類
- スルメなどの乾物
- マスク
- つま楊枝
- お香（アロマテラピー）など



「たばこ切れ」を乗り切るポイント

冷たい水・熱いお茶を少しずつ飲む

深呼吸をする

体を動かす

場所を変える（移動する）

軽い痛みで刺激する

歯をみがく

ゴール! そして禁煙継続へ

禁煙を継続するキーワードは「続ける楽しい禁煙」。禁煙のメリットや日々起きる身の回りの変化（喫煙場所を探す必要がなくなった、胸ポケットが軽くなった、息切れしにくくなった、肌の調子がよくなったなど）に着目して楽しい禁煙を続けましょう。



禁煙外来を 活用しよう

長年培ってきた喫煙習慣を自分ひとりの力で変えるのはなかなか難しいものです。禁煙しよう!と決意したら「禁煙外来を受診することをおすすめします。たばこに対する心理的依存やニコチン切れによって起こる禁煙症状を抑え、楽に禁煙できるよう医師がサポートします。

禁煙外来では、おもに「ニコチン依存度や喫煙の状況などのチェック、呼気中の一酸化炭素濃度の測定、治療のための禁煙補助薬の処方などを行います。

2006年4月から、禁煙治療が保険適用となったため、一定の基準を満たした施設で受診することができます。ただし、ニコチンに対する依存度が高く、すぐに禁煙することを希望している場合のみ、一定期間（通院回数、初診を含めて計5回程度、期間は約3か月）、保険が適用されます。受診する施設が保険診療を行っているか事前に確かめてから受診しましょう。



Q 禁煙外来って どういうところ?

A 禁煙外来では、患者さんが保険適用かどうかをまずチェックします。

質問紙表で「たばこ依存症」であること、ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×年数）が200以上であること、1年以内に保険で禁煙治療を受けていないことが確認できれば、続いて喫煙歴、禁煙歴、職場や家庭での喫煙環境、治療中の疾患などについてお聞きします。



さらに喫煙の害やニコチン依存のメカニズムについて説明し、呼気中の一酸化炭素濃度を測定したうえで（これは診察時に毎回調べます）、保険適用の禁煙補助薬であるニコチンパッチか内服薬（チャンピックス）を処方します。

2～3か月に5回の診察で、カウンセリングをしながら治療は終了します。禁煙成功率は70%前後です。

東京医科大学病院
総合診療科
准教授 平山陽示先生

川崎市内の禁煙治療実施医療機関は、 川崎市のホームページ 「かわさきのお医者さん」から検索できます

1. かわさきのお医者さんトップページ <http://www.qq.city.kawasaki.jp/>へアクセスし、【特殊外来があるお医者さんをさがす】をクリックします。
2. 探したいお医者さんのある区を選択します。
3. 町名を選択して【次へ】ボタンをクリックします
4. 特殊外来項目の中にある【禁煙外来】にチェックを入れ【一覧で結果を見る】か【地図で結果を見る】ボタンをクリックすると、禁煙外来のある医療機関の一覧が表示されます。

● 未成年の喫煙が怖い理由

- 成長期の体に将来の病気の芽を植えてしまう
- 血管の収縮や酸素不足により、脳の働きが慢性的に鈍る
- ニコチン依存になりやすい

● 若い頃からの喫煙はキケン！
未成年者の喫煙を防ごう！

● 大人自身がよい見本に

子どもが喫煙をはじめると、けのひとつに「家庭内でたばこを吸う人がいた」ことがあげられます。子どもの前では吸わない、身近にたばこを置かないなどを心がけましょう。

未成年者の喫煙は、単に法律上で禁止されているからいけない、というものではありません。未成年という成長期の体は新陳代謝が活発で、たばこの有害物質が取り込まれやすくなっています。また、吸いはじめが早ければ、それだけ長期間にわたって喫煙することになり、将来病気を発症する危険性が高くなるのです。

医療最前線

改正臓器移植法を知っていますか？

平成9年に成立した臓器移植法の一部が改正され、平成22年7月17日施行されました。
改正前の臓器移植法では、脳死下の臓器提供に本人の書面による意思表示が必要であり、意思表示可能年齢を15歳以上としていたため、15歳未満の小児からの臓器提供はできませんでした。このため、海外での渡航移植しか方法のない小児の移植待機患者からは、臓器移植条件の緩和を求める声があがっていました。

今回の改正の一番のポイントは、本人の意思が不明の場合は、家族の書面による承諾だけで脳死下での臓器提供ができること。したがって、15歳未満の脳死下臓器提供が可能となったことです。移植を待つ患者やその家族にとっては朗報ですが、脳の回復力の強い乳幼児の脳死判定基準が確立していないこと、親の虐待を受けて脳死になった子の臓器が、親の承諾で提供される恐れがあること等、問題点も多く残されています。

臓器提供の意思表示の方法は大きく分けて3つあります。

- ① インターネットによる意思登録
- ② 意思表示カードやシールへの記入
- ③ 被保険者証や運転免許証の意思表示欄への記入

家族の団欒の場にはふさわしくない話題ですが、何かあったとき臓器提供をどうするかについて、一度は話し合っておいた方が良いでしょう。

こちらのWEBサイトから、臓器提供意思登録ができます

(社)日本臓器移植ネットワーク
http://www.jotnw.or.jp/index.html



ドナー情報用全国共通番号 0120-22-0149

臓器提供に関するお問い合わせ先 (社)日本臓器移植ネットワーク
フリーダイヤル 0120-78-1099 http://www.jotnw.or.jp

(1, 2, 3. いずれかの番号を○で囲んでください。)

1. 私は、脳死後及び心臓が停止した状態で、移植のために臓器を提供します。
2. 私は、心臓が停止した状態にあり、移植のために臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

(又は) 希望する臓器の種類を○で囲んでください。
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】

【特記欄:】

署名年月日: _____ 年 _____ 月 _____ 日
本人署名(印鑑): _____
家族署名(印鑑): _____

おしえて、せんせい！ Q&A

「誤嚥性肺炎」とは、どのような病気なのですか？

A お年寄りは、咀嚼運動(噛む力)・嚥下運動(飲み込む力)が衰えていて、さらには咳反射・嚥下反射といった神経活動が低下します。そのため、食べ物や飲み物を飲み込んだ後、誤って気管に入ってしまうこと(誤嚥)があります。また、寝たきりのお年寄りに寝たまま食事を与えると、胃液と混ざった胃内容物が逆流して、肺に誤嚥されることもあります。

Q どちらの場合も咳の反射が起らないので、本人はあまり自覚しません。このようにして起こる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。
食べ物だけでなく唾液の誤嚥でも同様のことが起こります。唾液は生理的に口の中を潤す目的で1日約1ℓ程度自然分泌

しています。お年寄りは口腔内のケアも十分でないことが多いので、食べかすが残っていて雑菌が繁殖していることがあります。これが唾液と混ざって自然に気管内に流入することで肺炎が起こります。

このように誤嚥性肺炎の原因は日常生活の中に潜んでいます。よく噛む、食物にトロミを付ける、食後は右下にして横になりたり上体を起こす等の体位をとる、口腔内を清潔にするなどの予防策が必要です。

また、誤嚥性肺炎の原因菌である肺炎球菌に対するワクチン接種も、予防のために有効です。さらに誤嚥を防ぐ嚥下リハビリを行う医療機関もあります。気になる方はかかりつけの医師に相談しましょう。

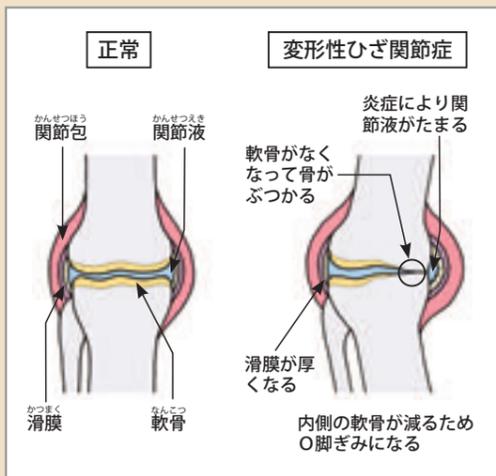


健康ワンポイント

変形性ひざ関節症

変形性ひざ関節症とは

加齢にともない、ひざ関節の表面を覆う軟骨が、靴底が磨り減るようになり、ひざ関節に水がたまり、動作時に痛みを生じたりする病気です。高齢期のひざ痛の原因として、もっとも多く見られる病気です。



ひざ痛時の運動について

体重が多いほどひざに負担がかかり、発症時期が早まり、進行が加速するため、肥満には注意が必要です。ふだん受診する内科の先生に「減量のためにたくさん歩きなさい」と言われる方も多いと思います。とくに糖尿病などの生活習慣病の場合、一番手軽な運動がウォーキングですが、ひざに問題がない方はもちろん結構です。ただし、ひざが痛くなり始めた人が無理して歩くことはおすすめできません。ウォーキングやジョギングよりも、浮力を利用した水中ウォーキング、サドルが体重を受けとめてくれる自転車での運動など、ひざに体重のかからない運動がおすすめです。

「歩かないと歩けなくなる」のではなく、ふだんから「運動をして筋力を維持しないと歩けなくなる」ということなので、自分の体調にあった運動を心がけましょう。

治療法

「薬物療法」「温熱療法」「運動療法」があります。いずれも炎症を抑え、痛みなどの症状を軽くし日常生活の回復を助けます。そのほか、人工関節を入れるなどの手術療法もあります。



あしがき

川崎市医師会の「ほほえみがえし(Voer-14)」をお届けします。

今回の特集は、「禁煙生活をはじめよう、禁煙に挑戦しよう」です。喫煙の害についての情報が浸透し、またここに来てたばこの値上げもあり、これを機会に「禁煙」と考えていらっしゃる方も多いと思います。そんな方やご家族の方々に少しでもお役にたてば幸いです。

その他のコーナーも、専門の先生方がわかりやすく書いています。ぜひとも、ご家族のみならず、ご自身も読んでください。

救急医療機関のご案内



川崎市医師会は、休日にも市民の皆様安心していただけるように、
会員が当番制で休日急患診療所への出動、また在宅当番医を行っています。

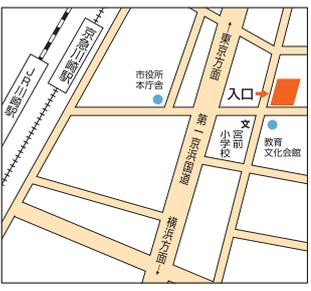
内科 各区の休日急患診療所 **小児科** 各区の休日急患診療所、小児急病センター **耳鼻咽喉科・眼科** 休日在宅当番医

休日急患診療所

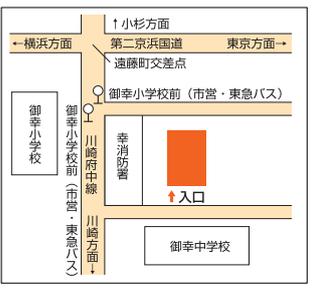
診療日
日曜・祝日・
年末年始(12/30~1/4)

受付時間
午前9時~11時30分
午後1時~4時

川崎市川崎
休日急患診療所
☎044-211-6555
教育文化会館前交差点の角



川崎市幸
休日急患診療所
☎044-555-0885
幸消防署隣り



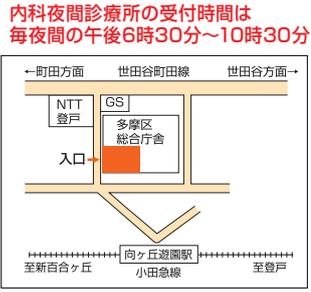
川崎市中原
休日急患診療所
☎044-722-7870
中原保健所前



川崎市高津
休日急患診療所
☎044-811-9300
国道246号線新二子橋手前



川崎市多摩
休日夜間急患診療所
☎044-933-1120
多摩区総合庁舎内

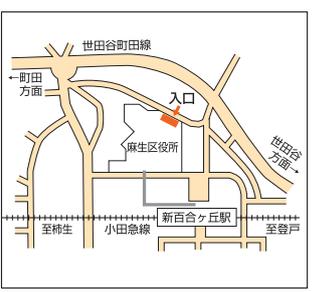


内科夜間診療所の受付時間は
毎夜間の午後6時30分~10時30分

川崎市宮前
休日急患診療所
☎044-853-2133
東急バス宮前休日診療所前



川崎市麻生
休日急患診療所
☎044-966-2133
麻生区役所敷地内



川崎市救急医療情報センター 24時間

オペレーターによる医療機関のご案内
お問い合わせの時間に診療を行っている、近くの医療機関をご案内します。

☎044-222-1919

コンピューターによる自動応答システム
電話・FAXによる医療機関案内を行っています。

☎044-222-3399

小児急病センター

南部小児急病センター (川崎市立川崎病院内)

【診療日・受付時間】

- ・毎夜間(365日)……午後5時~翌朝8時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……24時間

☎044-233-5521(代)

※診療を希望する場合はあらかじめ電話連絡の上来院してください。

北部小児急病センター (多摩休日夜間急患診療所内)

【診療日・受付時間】

- ・毎夜間(365日)……午後6時30分~翌朝5時30分
- ・日曜・祝日・年末年始(12/30~1/4)……午前9時~11時30分
午後1時~4時

☎044-933-1120

耳鼻咽喉科・眼科休日在宅当番医

【診療日・受付時間】

- ・日曜・祝日・年末年始(12/29~1/3)……午前9時~午後5時(原則)
- ※当日の当番医及び受付時間については川崎市救急医療情報センターにお問い合わせください。

川崎市の総合医療機関検索サイト

「かわさきのお医者さん」をご利用ください。

<http://www.qq.city.kawasaki.jp/>

今診てもらえるお医者さんを探す、かかりつけ医を見つけるなど、さまざまな条件で医療機関を検索することができます。また、耳鼻咽喉科や眼科の休日当番医、薬局など、関連情報も掲載されています。