

# やまだんの 山田野

17

独立行政法人

国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

## 「The early bird catches the worm.」



前任地金沢大学附属病院から本年、4月に当院へ赴任し、3ヶ月が経ちました。前任地での役職は、神経内科講師・医局長で、主として、認知症関連の臨床研究に携わってきました。留学先の米国カリフォルニア大学では、脳MRIを用いた高齢者の大脳白質障害の臨床研究を行い、地域住民を対象とした「Framingham study」や「Northern Manhattan Study」という形で共同研究を行っていました。また、金沢大学では、核医学的手法を用いた心臓交感神経機能評価によるアルツハイマー病とレビー小体型認知症の鑑別（DLB診断研究プロジェクト）やAlzheimer Disease Neuroimaging Initiative (J-ADNI)という多施設共同研究に携わっていました。当院赴任後は、DLB診断研究プロジェクトに加え、公立松任中央病院認知症研究所で脳代謝PET・アミロイドPETを用いた認知症早期発見の臨床研究をしています。

当院で頂いた役職は、3つあり、その1つは神経内科部長です。富山県のこの地域は、日本でも有数の神経難病集積地です。現在リハビリスタッフによるリハビリが行えないことや人工呼吸器を必要とする患者のニーズに応えることが難しい状況をふまえて、地域のニーズに即した医療を提供できるよう対策を練っていく予定です。第2の役職は、認知症疾患医療センター長です。次年度の富山県認知症疾患医療センター指定に向けて、現在、院内で認知症疾患医療センターの組織を構築中で、今年の夏ごろには稼働する予定です。認知症疾患医療センターは、精神科の病院に設置されていることが多いのですが、当院は神経内科、内科があることから、3科が協力す

ることにより他とは違った特色あるセンターになることを期待しています。具体的には、当院の機能をフルに活用し、近隣病院と連携することによる認知症の早期診断、精神症状や問題行動、各種合併症への対応が可能であり、地域住民が軽症の段階で受診されることを期待します。第3の役職は、臨床研究部長です。これは、院内標榜で正式な臨床研究部となるには、その活動評価ポイントを蓄積する必要があるようです。一年間で200ポイント以上を継続して行く必要があります、当院のここ3年間平均ポイントは、34.5ポイントです。正式な臨床研究部への道のりは長そうですが、まずは、前年度を上回ることで徐々に良い流れを作っていきたいと思います。また、ポイント集めだけに拘泥せず、良い内容の臨床研究が行える環境作りやデータ整備も行なっていくことで、研究も活発になっていくことでしょう。

金沢の自宅から状況が許せば、早起きしていろんなルートで約25kmをたまに自転車に乗って北陸病院まで来ます。屏風のような山や美しい稜線、田園地帯を横目に眺めながら、「The early bird catches the worm.」を味わうことができます。自転車では、上り坂をなんとか登り終えたご褒美として、ダウンヒルを楽しむことができます。人生においても、しんどいなあとと思ったらそこは、上り坂だと思えばよい。楽な時は、下り坂で速度が出るから注意が必要。上り坂もあれば下り坂もカーブもある。自転車同様人生のどのシチュエーションも楽しんでいきたいものです。

(神経内科診療部長 吉田 光宏)

# 禁煙対策 — 何度失敗してもチャレンジしよう —



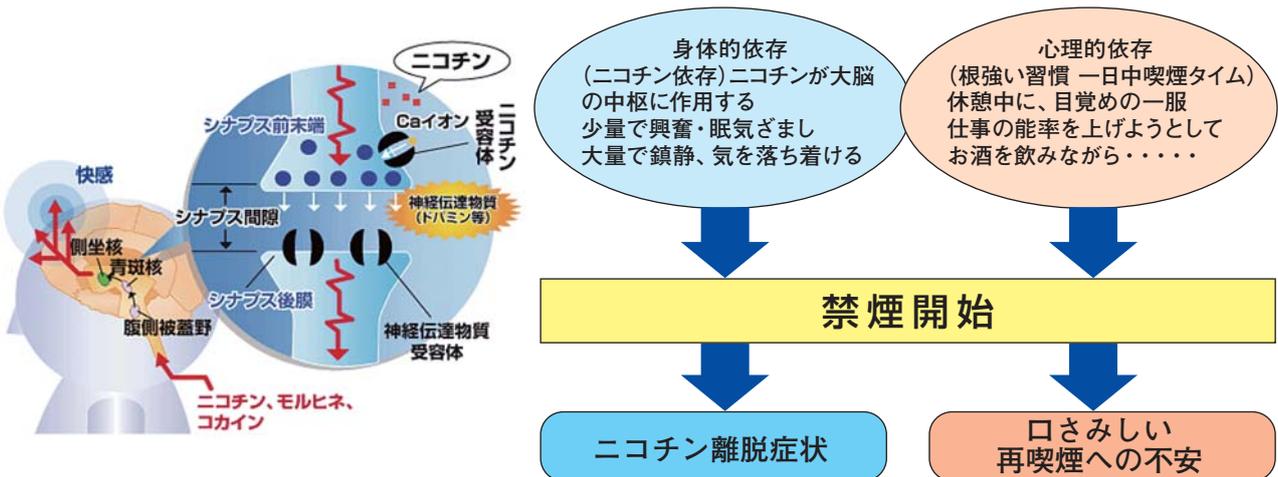
## 肩身の狭い思いをしている喫煙者の皆様へ

世界保健機構（WHO）は、喫煙と受動喫煙による健康への悪影響から現在および将来の世代を保護することを目的とし、2003年「たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約」を採択し、2005年に発効しました。わが国では2000年以降、健康日本21、健康増進法、特定健康診断、がん対策基本法案など喫煙対策を含む施策が施行されてきました。その後もいろいろな提言が採択されていますが、諸外国に比べると取り組みは遅れています。

現在、日本における成人の喫煙率は22%と近年減少傾向にありますが、勤労世代の男性喫煙率は40%を超えており、業種によっては50%を超えている場合もあります。若い世代の女性の喫煙率は上昇が危惧されており、早急な対策を講じなければなりません。

### 1 なかなか禁煙できない・・・その理由とは

喫煙はニコチン依存という薬物依存の一種と考えられています。



### ニコチン依存度（ND）

次の質問について1ヶ月以上続いていますか？

- Q1 喫煙したいという強い願望、あるいは切迫感がある。
  - Q2 喫煙の開始、終了、あるいは喫煙量をコントロールすることが困難である。
  - Q3 喫煙の禁止に伴い離脱症状（禁断症状）が出現する。
  - Q4 耐性（量がだんだん増えていくこと）が認められる。
  - Q5 喫煙のため、それに代わる楽しみや興味を次第に無視するようになり喫煙する時間が長くなる。
  - Q6 有害な結果が起こることが明白だという証拠があるにもかかわらず、依然として喫煙する。
- (何かの依存症に陥っているかどうかを判定する際、WHO国際疾病分類ICD10ではこの診断基準を用います。)

3項目以上の方、ニコチン依存の可能性が高いです。このまま喫煙を続けていくと依存症に陥ってしまう日もそう遠くありません。

NDという病気や喫煙関連疾患についてきちんと知り、禁煙にチャレンジしてみましょう。

## 2 本数を減らせばいいでしょう？ 軽いたばこにすればいいでしょう？

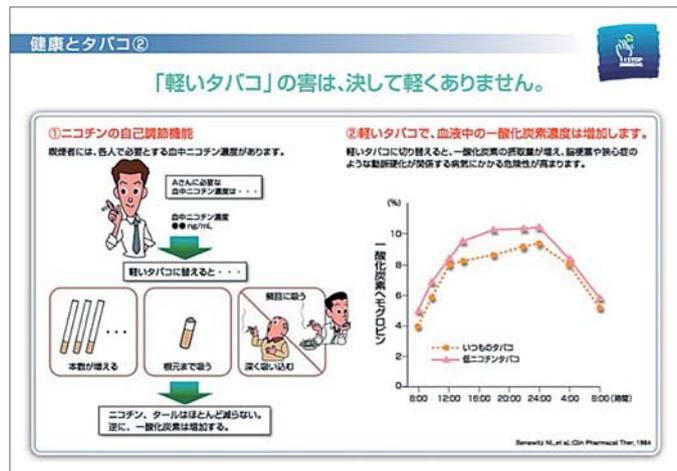
⇒それは間違いです

喫煙している人には各々必要なニコチンの血中濃度があります。

軽いたばこにすると右図のようにむしろ体に悪い影響があります。

本数を減らしてもお酒とっしょで結局その本数だけではおさまらないことが多いのです。

断煙が必須です。



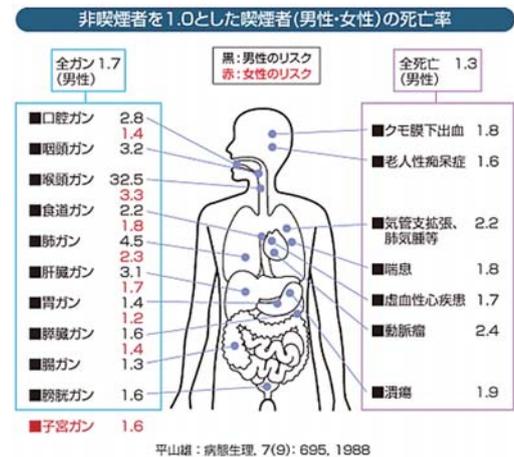
## 3 喫煙によって失うものは大きい

(1) 健康を損なう恐れがあります。

たばこのパッケージに記載してあるだけでなく…

近年の疫学調査により、喫煙は肺ガンをはじめとする多くのガンを引き起こすことが明らかになっています。またタバコの有害物質は肺から急速に血液中に移行し全身に広がっていくため、呼吸器疾患だけにとどまらず脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、歯周病、胃潰瘍、肌の老化、骨粗鬆症までもが喫煙による影響を受ける喫煙関連疾患であることがわかっています。

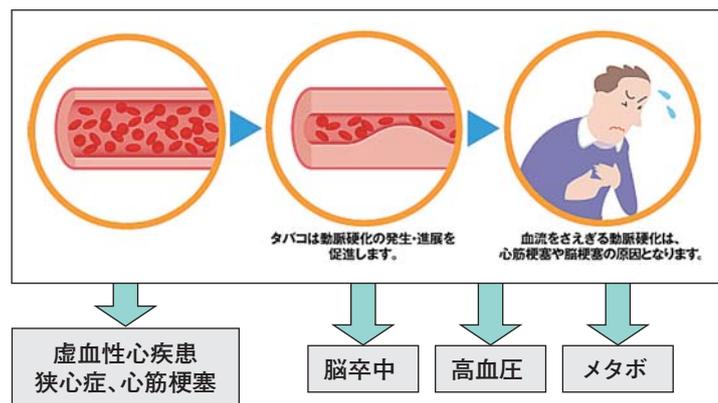
がんと虚血性心疾患は日本での死亡原因の1位と2位を占める重要な疾患です。



### COPD (慢性閉塞性肺疾患)

2005年には世界の死亡原因の3位になると予想されています。

喫煙量が多いほど、COPDのリスクは高まり、1日25本以上の喫煙では非喫煙に比べリスクは20倍になります。薬で治療していても喫煙を続けていると、肺機能はどんどん低下します。



妊娠中の喫煙は、本人にとどまらず胎児にも影響を与えるという問題も抱えています。妊婦の喫煙によって流産・早産、分娩時の異常、胎児の発育障害（低出生体重児等）、SIDS（乳幼児突然死症候群）等、喫煙者本人、胎児ともに様々な危険性が高まることが明らかになっています。また、落ち着きのない子やきれいやすい子になりやすかったり、知能指数の低下がみられるというデータもあります。

## (2) 周囲の人達の健康に影響を及ぼします。

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、点火部から立ち上る「副流煙」があります。有害成分は低温の不完全燃焼時により多く発生するため、副流煙は主流煙よりも多量の有害物質を含むことが知られています。

また、喫煙者が吸い込んだ後に吐き出す煙を「呼出煙」と呼び、副流煙と合わせて「環境タバコ煙 (ETS: Environmental Tobacco Smoke)」と言います。

親の喫煙は、子供の身体にさまざまな影響を与えます。気管支喘息、肺炎、中耳炎なども引き起こします。小学生の身長低下も見られます。赤ちゃんの突然死の原因の60%は親の喫煙と言われています。



## (3) 経済的にかなりの負担です

410円のタバコを1日1箱  
月30日 年365日で計算したら  
禁煙して貯金をしましょう。

1ヶ月で約12,300円	家族で夕食
3ヶ月で約37,000円	ドライブでお出かけ
6ヶ月で約74,000円	家族で旅行
1年で約15万円	ペットを購入
5年で約75万円	海外でレジャー
10年で約150万円	家族で海外旅行
30年で約450万円	マイカー購入

## 4 禁煙を決意したらとてあえずその日から禁煙しましょう。意志だけでは難しい場合は

ニコチン置換療法はニコチンパッチやガム等でニコチンを補給することで、禁煙による離脱症状を緩和しながら禁煙に導く方法です。投与するニコチン量を徐々に減らし、身体的依存を上手に克服し、最終的にニコチン製剤の使用を終了します。

### お医者さんのサポートで禁煙をはじめましょう

「禁煙しよう」と決めたら、禁煙指導を受けられる病院(禁煙外来)を受診することをお勧めします。タバコに対する「心理的依存(習慣)」、イライラなどの離脱症状(禁断症状)を起こす「ニコチン依存」は、医師やお薬の力を借りなければ、なかなか克服できるものではありません。病院(禁煙外来)では、医師が身体・精神的にサポートし、禁煙できるように導いてくれます。健康保険等を使った禁煙治療では、12週間で5回の診察を受けます。



### 筆者のつぶやき

当院でも新病棟が完成する平成26年春には全館禁煙になる予定です。

私自身も喫煙関連疾患を抱えています。それをきっかけに禁煙しましたが、3ヶ月目でストレスが重なりついタバコに手を出してしまいました。あっという間に元の本数に戻ってしまいました。主治医はあっけらかんと「失敗は成功の元」とやさしいお言葉。現在、禁煙ガムを歯の痛みに堪えながら噛んでいます。禁煙は何度もチャレンジするうちに少しずつ上手になって悲願が達成できるそうです。でもこの原稿を書き上げて一服吸えたらと誘惑に駆られています……

(石崎 恵子)

# 合同運動会

当院では、毎年、南砺市のチャレンジデー参加に合わせ、合同運動会を開催しています。一ヶ月前から、作業療法士さんたちと、新しい競技を考え、入院中の患者様と一緒に、ペットボトルを利用して、ボール運びレースのレーンを作成したり、アトラクションで皆様にお見せする曲を練習するなどの準備をしてきました。



当日は、院内の事務・医局・検査・放射線・地域連携室・ボイラーなど全職種が参加、看護学生さん、ボランティアさんが患者様の移動から協力してくださり、約150名と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。



今年も当院の運動会に、金沢医療センター附属看護学校の実習生の皆さんが“よさこい”を披露してくれました。毎年恒例となり、患者様も楽しみにしています。その活気ある“よさこい”に元気をもらい、玉入れやジャンボすごろくなど、ひとつひとつの結果に歓声が上がリ、笑顔が飛び交っていました。

参加して下さった皆様のご協力のおかげで、誰も怪我をすることもなくスポーツに親しむことができ、特別な一日になりました。



(わかくさ病棟師長 山形 仁子)

## 外来担当医表

項目	月	火	水	木	金	
精神科・神経科（初診）	市川・坂本	坂本・市川	白石・坂本	石崎・村田	細川・白石	
精神科・神経科（再診）	石崎・立脇	白石・常重	村田・林	市川・林	常重・立脇	
神経内科	吉田	小竹	吉田	吉田	小竹	
内科	戸部	渡辺	戸部	荒幡	戸部	
専門外来	睡眠（初診）		古田	古田		
	睡眠（再診）		細川	戸部	古田	
	もの忘れ	<b>●受付時間・・・8:30～11:30</b> ①診察は全て事前予約制となっています。地域医療連携室にご相談ください。 ②睡眠外来ではセカンドオピニオンも実施しています。（水曜日午後） <b>【地域医療連携室 直通電話】0763-62-1950</b>				
	パーキンソン病					
	物質使用障害					
重症心身障害						

## 今年も看護の日のイベント行いました

毎年5月12日は「看護の日」。そして、12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。メインテーマは「看護の心をみんなの心に」。気軽に看護にふれていただける楽しい行事が、全国各地で行われます。当院でも例年通り、5月12日に看護の日のイベントとして、Aコープフレッサ福光店様の全面的なご協力をいただき、店内特設会場で、「一日まちの保健室」と題し、各種健康相談や血圧、骨密度などの体の状況の測定を行いました。122名の市民の方々にご利用いただきました。また、来年も行いますのでぜひお越しください。



（副総看護師長 平野 哲則）

### 【交通アクセス】

- ◆交通機関  
JR城端線、城端駅より、タクシーで約5分。
- ◆高速道路  
東海北陸自動車道、福光ICより約5分。
- ◆南砺市コミュニティーバス  
JR城端駅・福光駅より出ています。



## 独立行政法人 国立病院機構 北陸病院

〒939-1893 富山県南砺市信末5963

TEL 0763-62-1340 FAX 0763-62-3460

ホームページ <http://www.hosp.go.jp/~hokuriku/>

【編集・発行】北陸病院

【広報担当】石崎・上野・前田