

県立

# 広報

No.2

平成19年  
春号

# 海部病院

県立病院事業基本理念

県民に支えられた病院として 県民医療の最後の砦となる



## 笑顔の花 いっぱい!



1~2ページ ... 「知っておきたいタバコの話」 第1回海部病院公開講座  
3 ページ ... 「あなたの骨は健康ですか？」 骨密度を測ろう!

平成19年1月17日に第1回海部病院公開講座「知っておきたいタバコの話」を開催しました。日本呼吸器学会専門医・指導医・評議員でもある坂東副院長が「楽にタバコをやめるには」と題して講演し、住民のみなさまも40名参加していただきました。

## 「楽にタバコをやめるには」

徳島県立海部病院副院長 坂東弘康

WHO(世界保健機構)から「2015年には、タバコが原因で死亡する人が10人に1人に達する」と警告が出されました。タバコが原因とみられる肺癌や慢性閉塞性肺疾患による死者は、2005年の540万人から2015年には640万人、2030年には830万人に増え続けると考えられています。タバコは肺癌だけではなく、喘息、心臓病、脳卒中、胃潰瘍、歯周病など多くの病気を引き起こすことが分かっています。また、女性では妊娠や骨粗しょう症にも重大な悪影響を及ぼすことが問題視されています。

では、タバコについて考えて見ましょう。タバコはコロンブスが新大陸から持ち帰ったとされています。短時間の間にヨーロッパ全域に広がったようです。これは、タバコに「身体的依存性」と「精神的依存性」の両面があるからです。では、日本にはいつごろ伝えられたのでしょうか。戦国時代に鉄砲とともに伝来したそうです。タバコは南アメリカ産のナスの葉から作られます。タバコには4000種類以上の化学物質が含まれており、その内の200種類は明らかに人間にとって有害物質です。タバコの3

大有害物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素とされています。ニコチンには血管収縮と依存性、タールには発がん性、一酸化炭素には酸素不足の毒性があります。禁煙をしようとして苦しむのはニコチンの強い依存性による禁断症状があるためです。

楽な禁煙のためには「ニコチンの禁断症状」を緩和するため、ニコチン代替療法(禁煙補助薬)を併用します。これには、ニコ



チンガムとニコチン貼り薬があります。これら禁煙補助薬は、これで禁煙が出来るのでは無く、禁煙をした数時間後から起きるニコチンの禁断症状に対しニコチンそのものを補充して和らげる薬剤です。したがって徐々に減らしていき、数週間（遅くとも12週まで）で終了させる必要があります。

このようにして禁煙に成功しても「精神的依存性」は残っていますので、酒の席などは要注意です。普通のガムを噛むとか、冷たい水を飲むとか気分転換の方法を持つ必要があります。周りの人に禁煙宣言をして応援してもらう方法もあります。

当院も5月31日の世界禁煙デーより敷地内禁煙になります。皆様のご協力で「きれいな空気を吸える」環境にしましょう。

## 「きれいな空気を吸っていますか」

当院は平成19年5月31日から敷地内禁煙になります。

みなさまのご協力をお願いいたします。

徳島県立海部病院長

これからもこのような公開講座を定期的で開催してまいりますので、みなさまのご参加をお待ちしております。

### 平成19年4月1日より、内科の診療体制が次のとおりとなります。

- 常勤医師4名（井下科医長、山部科医長、田尾医長、上原医員）体制で診療にあたります。
- 県立中央病院医師による内科専門外来（呼吸器：坂東医師など）や渡部医師の診療も継続します。
- 再診の予約制度も導入しておりますので、是非とも御利用ください。

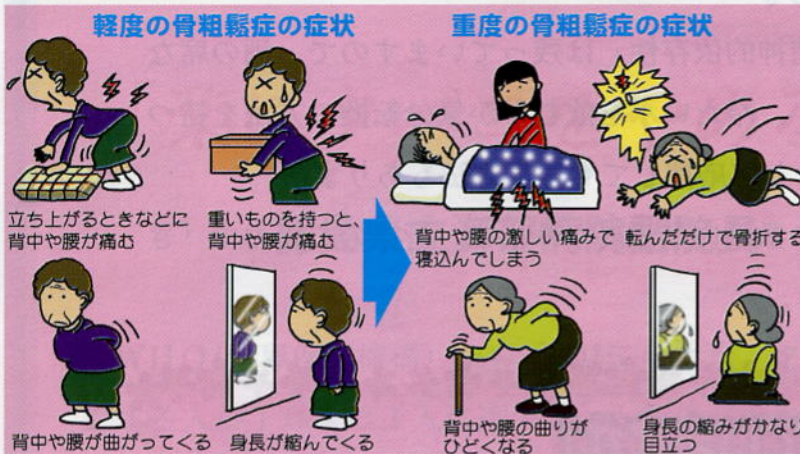
内 科	月	火	水	木	金
担当医師	田尾 佳代子	井下 俊	井下 俊	山部 一恵	井下 俊
	上原 留美	渡部/田尾	呼吸器・坂東	上原 留美	山部 一恵
専門外来 県立中央病院	—	消化器科医師	内科医師	循環器科医師	内科医師
特殊外来 (予約)		神経内科 (月2回)			

# 「あなたの骨は健康ですか？」

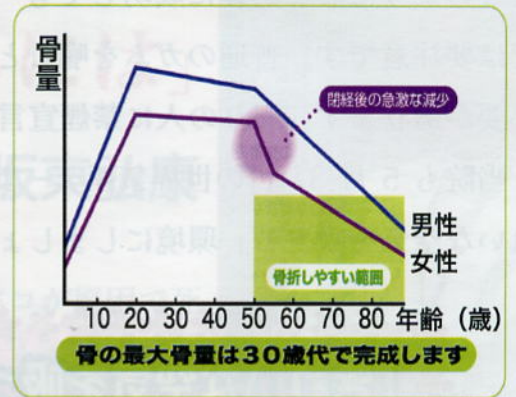


## 骨密度を測ろう！

骨粗鬆症（こつそしょうしょう）をご存知ですか？



### ■加齢による骨量の変化



骨粗鬆症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになるため、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症になっても、最初は何の症状もありますが、そのうち腰や背中が痛くなったり、曲がったりしてきます。ひどくなると骨折を起こして寝たきりの原因にもなります。

骨粗鬆症の予防にはカルシウムやビタミンDに富んだバランスのいい食事や適度な運動が必要ですが、骨粗鬆症は10年も見えないままに進行し、骨折が生じるまでわからないので、早期診断が大切です。診断方法として骨密度測定検査を受けることをお勧めします。

当院では、平成18年4月に骨塩定量装置を導入しました。この装置は、DEX法といって、異なる2つのエネルギーのX線を用いることにより、骨と軟部組織（脂肪・筋肉等）を分離し、骨密度のより正確なデータを得ることができます。

検査は簡単です。イスにすわって腕をおくだけで、5分ほどで終わります。

女性では50歳くらいから骨量が低下し始めます。閉経後は原則として1年に1回ずつ骨密度を測定しましょう。1年間に3%以上の減少があるときには、医師の診察を受け、半年に1回ずつ測定をします。このとき治療を受けることもあります。

骨密度を定期的に検査して、  
骨粗鬆症の予防に努めましょう！  
検査をご希望の方は、当院医師にお尋ねください。



検査の様子