

令和 元年 5月号 Vol.5

東朋病院

桜 通信



都島東保育園の子ども達が制作した作品を待合室に飾っています。
かわいらしい作品をありがとうございます。





認知症とは？



<認知症の定義>

後天的な脳の障害により、いったん正常に発達した認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を生じた状態

物忘れと認知症の違い

物忘れは体験の一部を忘れることですが、認知症は体験した記憶そのものを忘れてしまいます。

	物忘れ	認知症
物忘れの仕方	体験した出来事の一部を忘れる	体験そのものを忘れる
物忘れの自覚	自覚あり	自覚なし
経過	進行しない	進行する
時間・場所・人の記憶障害	少ない	あり

認知症の症状は、日常生活での変化としてあらわれます。
是非一度、チェックしてみてくださいはいかがでしょうか？

認知症チェックリスト

- ☐ 何度も同じことを言ったり、聞いたりする
- ☐ 曜日・時間が分からない
- ☐ 置き忘れやしまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- ☐ 会話の途中で言いたいことを忘れる
- ☐ 身だしなみを気にしなくなった
- ☐ 物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある
- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 失敗を指摘されると隠そうとする
- ☐ ささいなことで怒るようになった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

認知症は早期発見が大切



これらの項目に複数当てはまる場合はお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

「新型タバコ（非燃烧・加熱式タバコ、電子タバコ）って健康にいい」

ちょっと待って、**それ誤解です！**

副院長 一丸 之寿（日本内科学会専門医、日本呼吸器学会専門医）

最近電子タバコや非燃烧・加熱式タバコと言った【新型タバコ】が発売され、世界的に爆発的に売れています。これは何と言っても、タバコが原因で起こる肺癌の癌死亡率が癌死の1位（男性）になった事や慢性閉塞性肺疾患（COPD）の知識の普及が背景にあると言えるでしょう。デザインの的にもおしゃれで、売っているお店もクリーンなイメージで健康に良さそうです。「タバコは体に悪い、『副流煙』で家族も病気になるって聞く。禁煙しなくちゃいけない、でも止められない。」そこで「火を使わない電子タバコなら健康なイメージだし禁煙になるかな」「おしゃれだし、健康の為に新型タバコにかえよう」と考え購入する人も多いようです。

しかし私が所属する日本呼吸器学会は「**新型タバコは、使用者にとっても、受動喫煙させられる人にとっても、非燃烧・加熱式タバコや電子タバコの使用は推奨できません**」との見解を示しています。それはなぜなのでしょう？今回はその理由についてのお話です。

そもそも新型タバコってどういったものかご存知でしょうか。大きく分けると「**電子タバコ**」と「**非燃烧・加熱式タバコ**」の二種類があります。

前者はリキッドという多様な香料が添加された植物性グリセリンやプロピレングリコールを溶媒とする**加熱用溶液を、加熱し蒸気（エアゾル）を発生させる**ものです。我が国ではニコチン含有リキッドが医薬品医療機器等法上の未承認医薬品に該当する為に販売が認可されていないので、**非ニコチン含有リキッドしか販売されていないのですが、国内販売103銘柄中48製品で100ng/ml以上のニコチンが検出されています**。また、ニコチン含有リキッドの飲用は**致死的**であり、小児の誤飲、自殺企図などの報告があります。また使用している**フレーバーは食品添加物としては摂取安全性が確認されていますが、エアゾル吸引した場合の安全性は確認されておらず、例えばよく使用されている甘味香料などは一度起これば治らない器質化肺炎の報告があります**。



電子タバコイメージ



非燃烧・加熱式タバコイメージ

一方、後者は特殊加工した**タバコ葉を加熱しエアゾルを発生させるものでIQOSに代表**されます。非燃烧・加熱式タバコは日本ではニコチン含有リキッドが使えないことより、電子タバコの販売が伸びないと予測された事から、2014年にIQOSが日本市場に先行導入され、**世界中の販売数の96%が日本で販売されています**。お分かりのようにこれは**燃烧させないだけの普通のタバコ**です。但し使用者の吐く息のエアゾル（SHA; second-hand aerosol）が、大量に視認される電子タバコに比べて見えにくく「**煙が出ないタバコ**」として安全性のイ

メッセージが強調されていますが、特殊なレーザーを当てると大量のSHAが視認できます。これら新型タバコには副流煙が無く、この大量のSHAの吸引が家族や周辺の人の健康被害につながる可能性が指摘されています。

いずれの新型タバコでも、SHA内にはPM2.5、プロピレングリコール、揮発性有機物、ニコチン、重金属などの有害物質が高濃度に含まれていることが分かっています。米国では、ハームリダクションと言って普通のタバコに比べて、本人の吸引する有害物質の吸引量と種類、呼出持続時間が減る事で喫煙者個人だけをみれば循環器的な健康被害などを減らせる可能性があるという論文を理由に禁煙補助具として認可されました。しかし周りの人の健康被害に対する評価や、ニコチン自体の摂取が続くこと、ニコチン以外の新たに含まれる溶剤やフレーバーのエアゾル吸引の長期安全性に対する考察や評価はありません。またアンケートによると、現在我が国のIQOS等新型タバコを使用中の喫煙者の実に75%が普通の燃焼性タバコを併用して吸っている事が示されており、**新型タバコが喫煙者自身の健康被害を改善させ得るという判断は難しいと言わざるを得ません**。ほとんどの非燃焼・加熱式タバコが日本で消費されている現状を考えると、米国の様に少数かつこれらの一側面だけを捉えたデータを根拠に新型タバコが安全とは判断できない、むしろタバコ同様の健康被害や未知の健康被害のリスクを払拭できないというのが日本呼吸器学会の見解なのです。以上の事から禁煙に興味を持って、自分や家族など周りの人を守る為により**健康的な喫煙の仕方を模索しようとして新型タバコを購入する動機は素晴らしいのですが**、新型タバコは現時点で決して安全なものではなく、やはり**禁煙が一番の健康法**だと言わざるを得ません。



当院呼吸器内科外来では【禁煙外来】を通じて皆さんと一緒に喫煙問題に取り組んでいます。いつでもご相談ください。

～新任医師のご紹介～

医師名：進藤 嘉一

出身：昭和59年 大阪医科大学卒

専門：消化器内科

学会：日本内科学会

日本消化器病学会

日本消化器内視鏡学会

日本肝臓学会

日本医師会

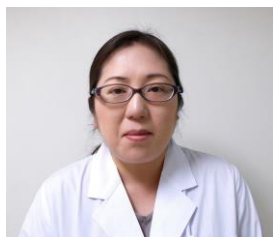
認定内科医

認定専門医

認定専門医

専門医

認定産業医



<医師より一言>

麻酔科を専門としてきましたが、訪問診療を始めることになりました。患者様やご家族と寄り添いながら、全人的な医療をしていきたいと思ひます。どうかよろしくお願いいたします。

医師名：上月 弘美

出身：平成16年 島根大学医学部卒

専門：麻酔科標榜医



とうほう くすりばこ



暖かくなり、お散歩日和が多くなりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

公園をお散歩していると、この時期によく見られる「芍薬(シャクヤク)」の花が...

「立てばシャクヤク、座ればボタン、歩く姿はユリの花」という言葉は美しい女性を例えてよく使われますが、シャクヤクが漢方薬になっていることをご存知でない方もいらっしゃるかと。

実はシャクヤクの根を乾燥させて作った生薬は、

鎮痛、鎮痙剤として使われています。

シャクヤクの花を見かけられた時には、こんなふわっといい香りのする美しい花が、

根は漢方薬として使われているのだと想像しながらご鑑賞いただければ、と思います。



シャクヤク鑑賞に、ハイキングに出かけて見ませんか？

大阪市 長居公園 長居植物園

大阪メトロ御堂筋線「長居」下車、3番出口すぐ

JR阪和線「長居」下車、東出口より東へ5分

JR阪和線「鶴ヶ丘」下車、東出口より東南へ5分

薬剤科



管理栄養士・田中がお送りする
おすすめレシピ♪



“たな”カフェ ～揚げ春巻き～



今回は、わたしが参加させてもらっているボランティアで作った献立を紹介したいと思います。
だんだん温かくなってきた今、エスニックな料理でアジアな気分を味わってください。

■材料

豚ミンチ肉……………60g
海老……………40g
かにかま……………40g
玉ねぎ……………1/2玉
里芋……………2個
春雨……………20g
きくらげ……………6g
卵……………1個
ニンニク……………2g
サラダ油……………小さじ1
ヌックラム(ナンプラー)
……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
鶏ガラスープの素……………2g
ライスペーパー……………12枚

■作り方

- ①ニンニクをみじん切りにし、サラダ油できつね色になるまで炒める。
- ②里芋は皮をむき、細めの千切りにする。
- ③玉ねぎをみじん切りにし、フライパンでから炒めする。
- ④春雨・きくらげは水で戻し、2cm幅に切る。
- ⑤海老は包丁でたたいてミンチにする。
- ⑥かにかまは割いておく。
- ⑦ボールにライスペーパー以外の食材を入れて混ぜた後、5分程ねかせる。
- ⑧ライスペーパーをお湯で戻し、⑦の具材を入れて巻く。
- ⑨フライパンにサラダ油200ccほど入れ、低めの170℃で揚げる。

成分(1人あたり)
エネルギー 312kcal
塩分 1.8g

お好みで、
パクチーを入れても
おいしいですよ♪

～日本災害医学会に参加して～

2019年3月18日（月）～20日（水）、鳥取県米子市にあります米子コンベンションセンターにて『第24回日本災害医学会総会 学術集会～多職種連携と世代交代～』が開催されました。私ども東朋病院は、「台風被害による停電発生から病院の復旧までの活動について」をテーマに症例発表をする機会をいただき、19日（火）に発表をしてまいりました。



2018年9月4日に発生しました台風21号により、当院は約3週間に渡り院内が停電する被害を受けました。3週間、患者様の生命を第一に、職員一同力を合わせ大きなトラブルなく乗り越えることが出来ました。復旧までにはたくさんの関係者様のお

力添えがあったことは言うまでもありませんが、病院が病院として正常に稼働するまでの過程には、管理職中心に計画的に設備復旧に時間を割き、各部門との綿密な打ち合わせをした上で患者様をお受け入れさせていただくといった背景がございました。

大きな被害であったことには間違いありませんが、その中でも病院機能としての被害を最小限に抑え、早期に病院としての機能を回復できたことは、非常に良かったことであります。これらの経験を基に発表をさせていただきました。

他にも、北海道や熊本で地震被害のあった病院や、同じく台風で大きな被害が発生した近畿圏内の病院などの発表を聞くことができ、参加しな

れば知りえなかったたくさんの情報を得ることが出来ました。防災関連の商品ブースも出店されており、非常に意義のある場に参加させていただきました。

今後いつ発生するか分からない自然災害に対し備えをしっかりと行い、また対応できる知識を身につけてまいりたいと同時に、そのような自然災害が起こらないことを切に願い業務に取り組む日々であります。



健康診断のご案内

Q. どうして受けたほうが良いの？

A. 病気の予防や早期発見、健康維持や増進に繋がります

<ポイント>

1.年に1回は必ず受けましょう

自覚症状が出る前に早期に発見しましょう

2.再検査や精密検査は是非受けましょう

疑いを晴らし、正しい診断を受けることが大切です

3.結果は保管し、日々の健康管理に生かしましょう

普段の生活習慣を見直し、健康を維持しましょう



け 健診で
守るあしたの
笑顔と暮らし



取扱コース

- ・人間ドック
- ・生活習慣病予防健診
- ・特定健診
- ・特定保健指導
- ・大阪市がん検診
- ・定期健診
- ・雇入時健診
- ・特殊健診

協会けんぽの生活習慣病予防健診はお得！
一般健診だと、費用の約6割が補助されます！

40歳以上の方

「特定健診」・「特定保健指導」を受けませんか？

「特定保健指導」とは
健康診断の結果で肥満や血糖、脂質、血圧、喫煙などの
チェックにて、該当した方に対して行います。
管理栄養士にて、生活習慣の改善などのアドバイスを行
います。



※20名様以上の団体様であれば、健診車で訪問しての健診実施も可能です。

健診実施日時 月～土 9:00～15:00

肺ドックを受けてみませんか？

こんな方にお勧め

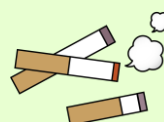
- ・息切れが気になる方
- ・周囲に喫煙者がいる方
- ・体重が減っている方
- ・咳や痰が続いている方
- ・喫煙される方
- ・胸の痛みがある方
- ・肺がんが心配な方

検査可能な疾患

肺がん、肺気腫、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、
結核、喘息、好酸球性肺炎、間質性肺炎など

検査項目

胸部X線撮影、肺機能検査、胸部CT、身体計測、診察
血液検査（腫瘍マーカー、結核）



訪問診療、ご存知ですか？

一人で通院が困難な方のご自宅に医師らが伺います

- 医師・看護師による定期的（月2回程度）な訪問診療
- 定期薬の処方
- 必要に応じた処置（採血・点滴等）
- 夜間・休日の対応（往診・指示等）

あなたの健康管理をサポートします

お問い合わせ先
☎ 050-3775-4796 担当 中野・金子

外 来

医療から介護までトータル的に地域の皆様をフォローします

病院をはじめ、介護老人保健施設、訪問介護ステーションなどと連携し、一貫した医療・看護・介護のサービスを提供します。

		月	火	水	木	金	土	日/祝
午前 9:00 ～12:00	1診	呼吸器 内科	呼吸器 内科	整形 外科		整形 外科	整形 外科	休診
	2診	内科		内科	内科 (予約制)	内科	内科	
午後 13:00 ～17:00	1診			皮膚科				
	2診							
午後 16:00～20:00			ｽﾎﾟｰﾂ内科 (予約制)					

健康診断を受けませんか

”何の症状もない…… だからこそ今、受けてみませんか？”

あなたは健康診断を受けていますか？ 健康診断は自分の健康状態を知り、深刻な病気を未然に防ぐことができる効果的な手段です。何の症状もないから大丈夫…と過信していても、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。気がついたときには手遅れだった…ということがないように、定期的に健康診断を受けましょう！

お問い合わせ先 ☎ 06-6955-8710 担当 青木・竹内

<アクセス>

■電車でお越しの方

J R・京阪・地下鉄「京橋」駅下車
徒歩約10分

地下鉄「都島」駅下車
徒歩約10分

■お車でこ越しの方

当院正面に5台分の駐車スペースがございます。
満車の場合は周辺のコイン駐車場等をご利用下さい。

医療法人桜希会 東朋病院

〒534-0023

大阪市都島区都島南通2丁目8番9号

TEL：06-6923-6226（代）

