

ステップ・アップ VOL. 18

Step-Up

発行日：平成22年7月14日 発行者：下関病院 広報委員会
〒759-6613 下関市富任町6丁目18-18 TEL：083-258-0338 FAX：083-259-8876

喫煙がもたらすもの

なかむら しょうへい

薬剤部 中村 昌平



喫煙が健康に及ぼす悪影響について、受動喫煙(他人のたばこの煙を吸わされること)を含め多くの疫学研究等により、様々な疾患の関与が認められております。現在、全世界で年間500万人以上の人々が喫煙にまつわる疾患である各種がん、心臓病、脳卒中、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などにより死亡しており、日本においても年間11万人が死亡しています。また我が国の喫煙率は、先進国の中でも極めて高いものとなっています。男性の喫煙率は低下傾向にあるとはいえ、50%近くに及び、女性の喫煙率もまた比較的低率で推移してきましたが、それでも20-30代の女性の喫煙率は、40代以上の女性の喫煙率と比べて高く、男性とは異なり今後喫煙率の上昇が懸念されております。さらに妊婦の喫煙率が上昇傾向にあるとの調査もあり、流・早産、分娩時異常、低体重出産やSIDS(乳幼児突然死症候群)など胎児の発育に対する悪影響も今後大きな問題となる1つと考えられます。

タバコの煙がそれらの要因であり、それは主流煙と副流煙に分けられます。そして、特に副流煙は多くの有害物質を含んでおり、その数4000種類以上の化学物質、そのなかで有害な化学物質は200種類を超えており、発がん性がわかっているものだけでも60種類あることが判明しています。そして、ほとんどは気相成分つまりガスであり、空気清浄機などでは除去できない物質です。

そして、我が国ではこの副流煙による受動喫煙を防止するため健康日本21をはじめ、健康増進法、未成年者喫煙禁止法など様々な法令や条例で禁煙対策を講じており、歩きタバコの禁止、公共施設内の全面禁煙又は喫煙場所の限定が一般化してきている現状であります。また医療界においても喫煙は疾患と認識され、「禁煙外来」や「禁煙治療」という概念になって来ました。

喫煙がもたらす悪影響は、自身の健康だけでなく周囲への健康被害が甚大であり、また精神科領域に関しても喫煙が精神症状に影響をもたらす可能性を持っています。今後、再度喫煙がもたらす影響に対して自身がどのようにしていくべきかをよく考える必要があると思います。

(2面では、病院での禁煙治療について説明します。)

【TOPICS】

特集
特集
特集

喫煙がもたらすもの・禁煙プログラムとは？
下関病院におけるヒヤリハット報告活用
新任ドクター・新入職員ご紹介

行事報告
夏祭りのおしらせ
スタッフのわ

禁煙プログラムとは？

禁煙を困難にしているのは、イライラ、タバコが吸いたいなどに代表される禁断(離脱)症状のためです。禁煙プログラムは、これらのつらい症状の原因であるニコチンを喫煙とは別の形で摂取し徐々にニコチンの依存を治療する方法、ニコチンを使わず治療する方法により緩和させ、禁煙が容易に達成できるようサポートするものです。

禁煙は自身の意識が何よりも大切になってきます。まず禁煙治療の前にやることは自分の喫煙状況を把握することであり、1日にどれくらいの本数を吸って、何年喫煙してきたかが重要になります。また過去に禁煙経験がある人は喫煙を再開した理由なども明白にする必要があります。体の健康状態もチェックし、喫煙のリスクについても再度確認します。これらを踏まえて禁煙方法を決めて、禁煙プログラムを計画していきます。

そして、次に示すのが禁煙プログラムの流れになります。

【初回診察（禁煙開始日）】

初診時の問診では、治療法の説明の他、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などがチェックされます。また、呼気中（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定と「禁煙誓約書」へのサイン、次回診察日の決定を行い、治療のための禁煙補助薬の処方を受けます。

【再診1】

初回から2週目に再診し、喫煙状況の問診を受けます。呼気中の一酸化炭素の測定を行い、禁煙補助薬の追加処方を受けます。

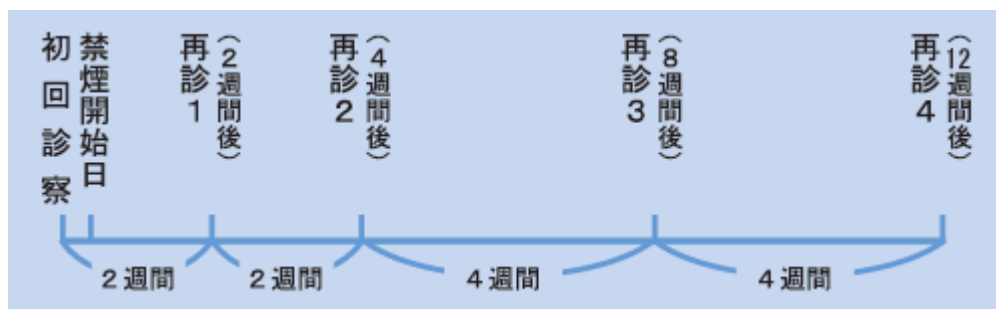
【再診2、再診3】

4週目、8週目の再診でも、呼気中の一酸化炭素の測定とともに、出現した離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を受けます。

【再診4】

12週目の再診が最終回、治療終了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツを理解します。

保険で認められている通院回数は、初診を含めて計5回、期間は約3か月です。



ただし、禁煙外来を持つ病院では禁煙治療を保険診療として受けられますが、禁煙外来を持たない病院では自由診療となり、自費での治療となることは留意する必要があります。



下関病院におけるヒヤリハット報告活用

医療安全対策委員会 さわと ゆういち
沢登 勇一



はじめに

医療安全活動を推進していく水先案内人となるのが、ヒヤリハット報告である。ヒヤリハット報告がなければ、医療業務の改善もあり得ない。しかし、ヒヤリハット報告があればそれでよいというものでもない。ヒヤリハット報告を活用していくのが最大の問題である。今回、ヒヤリハット報告が、医療現場において事故を減少させていくこと、すなわち病院を利用する方々に、医療の質・安全の向上を提供するものであることを紹介する。



ヒヤリハットとは

ヒヤリハットとは、危険なことや不適切な状況に遭遇して思いかけず「ヒヤッ」とし「ハッ」とした心情を表した言葉である。その「ヒヤリ」や「ハット」という状態が医療行為のどんな場面でどのように発生したのかを、文章化して報告するのがヒヤリハット報告である。

ヒヤリハットはエラー（＝不適切行為）が起きた、または起きそうになったが、実際には患者様に実施される直前にヒヤリハットで気づけたために回避されて、患者様に間違いが実施されなかった、またはエラーが起きて患者様に実施されたが、エラーの程度が軽微であり患者様への身体的影響はあまりなかったということになる。

しかし、ここで問題となるのは、軽微であったからよかったものの、紙一重で大きな患者被害になっていたかもしれないという出来事までの広範囲の事象を、実は含んでいるということである。ここにヒヤリハットを報告することの意味がある。



医療安全対策委員会の取り組み

医療安全対策委員会では、毎月報告される200件余りのヒヤリハット報告を発生曜日、発生時間帯、発生場所、内容、対策と協議、検討している。

事故・エラーはたまたまでは起こらない。エラーは引き起こされるものであることを我々医療従事者は認識している。そのために、医療安全対策委員会は年2回、全職員を対象としたヒヤリハット報告の分析、対応について研修会を開いている。



おわりに

ヒヤリハット報告は、下関病院医療従事者が報告の重要性を認識し、それを振り返ることで、医療の質の安全・向上を確保するよう、日々努力している。現在では毎日の朝礼時に、全部署が前日にあったヒヤリハットを報告している。私たちは、入院患者様、利用者様、家族様、ひいては地域住民の方々に、下関病院が安全で安心して利用できる、地域に密着した病院であり信頼を得ることが必要で、安全対策には普段よりこころがけている。



新入職員のご紹介

今年4月より入職したフレッシュな顔ぶれをご紹介します！



まつだ たくや
松田 拓也
(心理士)



出身地：山口市
趣味・特技：野球、書道
好きな食べ物：ジャンクなフード
嫌いな食べ物：しいたけ、なすび
座右の銘：清廉潔白

自己紹介： みなさん、こんにちは！この4月から心理士として下関病院に入職しました。わからないことも多く、いろいろと迷惑をかけることもあるかと思いますが、よろしくお願いします。

意気込み： 下関病院には新卒で入ってきたばかりなので、今、社会勉強も兼ねて働いているところです。素敵な先輩の姿を追いかけてながら、患者さまのためにできることを考え、頑張っていきます！



こつじ ゆり
小辻 優里
(心理士)



出身地：山口市
趣味・特技：吹奏楽
(クラリネット
吹いています！)
好きな食べ物：くだもの、
駄菓子、から揚げ
嫌いな食べ物：わさび、からし
座右の銘：人は人、自分は自分。

自己紹介： こんにちは。4月から下関病院に入職しました。心理士の小辻優里と申します。念願の一人暮らしを始め、関っ子生活を満喫しています。海が好きで、全国の水族館巡りをするのが密かな夢です。

意気込み： 私は「話しかけづらい、お堅い心理士」ではなく、「患者さまと同じ目線で、身近に感じられる心理士」を目指したいと思っています。ご迷惑をおかけすることばかりと思いますが、おかしいことをした時はビシビシご指摘いただくと嬉しいです。少しでも成長できるよう、日々頑張ります！



さとう ゆういち
佐藤 雄一
(作業療法士)



出身地：北九州市
趣味・特技：音楽、映画鑑賞
好きな食べ物：カツ丼
嫌いな食べ物：ピーマンです
座右の銘：粉骨砕身

自己紹介： 作業療法士の佐藤雄一と申します。下関のことを色々と教えてください。

意気込み： みなさんに顔と名前を早く覚えてもらい、一生懸命がんばります。



ささき はるこ
佐々木 晴子
(管理栄養士)



出身地：下関市
趣味・特技：音楽を聴くこと
好きな食べ物：ハンバーグ
嫌いな食べ物：納豆
座右の銘：最後まであきらめない!!!

自己紹介： こんにちは。今年の4月から下関病院に入職しました、栄養士の佐々木です。まだわからないことも多いですが、早く仕事に慣れるよう、頑張りたいです。よろしくお願いします。

意気込み： 患者様に喜んでいただける食事を提供していきたいです。



にしおか まさとし
西岡 昌俊
(豊松苑・介護福祉士)



出身地：下関市
趣味・特技：テニス、
ドライブ、
インターネット、
音楽鑑賞
好きな食べ物：
嫌いな食べ物：なんでも食べます。
座右の銘：男に二言はありません。

自己紹介： 体力と冷静さには、自信があるのでよろしくお願いします。

意気込み： 他分野の知識も学習しながら、患者さま一人一人にあった介護を展開したいと思います。



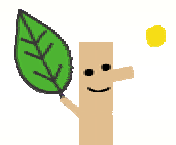
なかつ ゆうき

中津 勇紀 先生

はじめまして。今年の4月から下関病院でお世話になっている中津勇紀と申します。出身は北九州市で、地元の県立小倉高校から、徳島大学医学部医学科を卒業して、初期臨床研修は北九州小倉の病院で行いました。趣味と言えるものは特にありませんが、中学校と高校はバレーボールをやっていました。今は軽い運動と車が好きです。

まだまだ駆け出しで、いろいろと教えていただくことも多いかと思いますが、これからもどうぞよろしくお願いします。

新任のドクターをご紹介します。



はじめまして。平成22年4月から下関病院でお世話になっている高岡ひとみと申します。福岡大学病院精神神経科からの派遣医として毎週水曜日に、1年間勤務させていただくこととなりました。出身は熊本県ですが、佐賀大学を卒業後、福岡の市中病院で初期臨床研修を2年間行い、精神科医としては今年2年目で、先生方や患者様から学ばせて頂いている毎日です。まだまだ駆け出しで不慣れなところもありますが、夢であった精神科医として充実した日々を送っております。若輩者ですが、どうぞ宜しくお願いいたします。



たかおか

高岡 ひとみ 先生



たなか みちよ

田中 美智代
(豊松苑・准看護師)



出身地：下関市

趣味・特技：今は時間があれば
睡眠がとりたいです。

好きな食べ物：なんでも好きですが、

嫌いな食べ物：セロリは食べられません。

座右の銘：ゆっくりやろう でもやろう

自己紹介：今まで、自分のしたいように生きてきました。あまり人に迷惑をかけずに毎日をすごせたらいいと思う。マイペースな性格だと思います。

意気込み：私が看護師の仕事について、最初に出会った患者様は、90才をすぎた女の方で、食事介助や話し相手をしていました。症状が悪化し、亡くなりましたが、とても良い経験をさせていただき、今の仕事をえらんでよかったのも、初めての出会いがあったからだと思います。がんばらず、同じ気もちになって患者様のお世話をしていきたいと思います。



なかむら

中村 かおり
(託児所)



出身地：下関市

趣味・特技：ガーデニング、
ナチュラルな雑貨探索

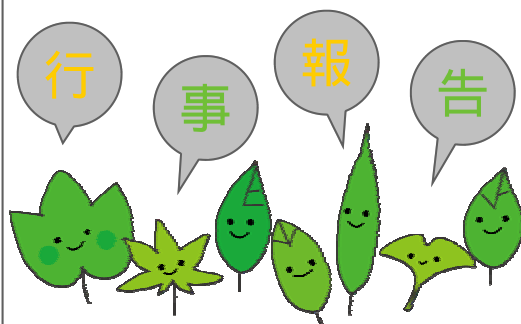
好きな食べ物：菓子パンが大好き♥

嫌いな食べ物：ありません。

座右の銘：『いつも感謝、すべてに感謝』

自己紹介：子どもが大好きで保育士になり、保育園、幼稚園でたくさんの出会いを頂きました。経験年数は長いものの、まだまだ未熟者なので、下関病院託児所でたくさんの勉強をさせてもらえることを嬉しく思っています。

意気込み：下関病院で働かれている職員の方々が子どもさんを安心して託児所に預けて頂けるよう、これからも笑顔の絶えないあたたかい託児所であるよう、託児所の先生達と努めていきます。



●春祭り

4月24日(土)天候にも恵まれ、多くの患者様・職員の参加、協力のもと、無事開催することができました。

今回は「輪投げでコーン」という新しい競技を追加し、投げた輪が的に入る度に大きな歓声が上がリ、たいへん盛り上がりました。

職員参加のリレーでは、女性は2人3脚、男性はグラウンド1周を全力疾走、お疲れ様でした。今年度は赤組に軍配が上がりました。



●下関市長杯球技大会(ソフトボール大会)

5月28日(金)長府扇町グラウンドで、精神関連の病院・施設の親睦を目的に開催されました。

今回は初めての試みとして「デイケア・病棟合同チーム」で出場し、多くの練習を重ねました。

強豪であるグリーンファームさんとの対戦では、抜群のチームワークと多くのファインプレーにて、引き分けとなり、じゃんけん合戦で気合の勝利!

出場選手や応援者が一体となる事で、優勝を掴み取ることができました。

暑い中参加して頂いた選手・応援者・職員の皆様、お疲れ様でした。



●カラオケ大会

6月25日(金)毎年恒例のカラオケ大会を実施しました。

素敵な衣装や振り付け、響き渡る歌声に会場が大いに盛り上がり、充実した時間となりました。優勝者の曲目は「マイ・ウェイ」で、魅惑的な低音を披露されました。また、山本リンダ「狙い撃ち」を歌った患者様の衣装と振り付けはインパクトがあり、審査員特別賞を受賞されました。おめでとうございます。

さわと ゆういち

第2回【沢登 勇一 看護部長】が登場です!

[連載] スタッフでつなげる、趣味のはなし。

「あっ、風が少し動いた」、憂鬱な梅雨の合間の晴れた海。私は、じっとりとした体に微かな風を感じながら、竿先を見つめるのが好きだ。竿先の彼方には碧く広がる日本海と水平線。頭の中にはヤナーチェクの『シンフォニエッタ』が奏でられている。私にとっては、日常の喧騒から解き放たれた至福の時だ。何故か学生時代から、海を眺めるとこの曲が頭に流れる。特定はできないが、釣り始めようとする時の導入の役目を果たしているように思える。女性の皆さん、私と海を眺めながら『シンフォニエッタ』を聴きませんか。

みぞべ

→ 次回は、【溝部 みどり 精神保健福祉士】が登場です。おたのしみに!



夏祭りのお知らせ

日時:平成22年8月20日(金)
場所:下関病院グラウンド

皆様のお越しを心よりお待ちしております。



編集後記

4年に1度のサッカーの祭典、FIFAワールドカップもとうとう終わってしまいましたね。今回の日本は紆余曲折ありながらも最終的にはベスト16という大健闘を見せられました。

サッカーの祭りは終わってしまいましたが、今度は下関病院の夏祭りがありますね。みんなで一丸となって夏祭りを盛り上げていきましょう!! (広報委員 村上)