



# あ い の

Vol.3

2010. 4月発行

*Contents :*

禁煙外来特集

担当医より挨拶

検査内容紹介

事務長より

禁煙成功者  
第1号!!

就任挨拶

院内行事

ひなまつり

のど自慢

ダイバーショナルセラピー



# 禁煙外来

担当医 循環器内科 金Dr  
呼吸器内科 前田Dr



前田Dr

金Dr

丹下事務長

当院で禁煙外来が発足して約7か月余りたちます。当初は当施設内の喫煙職員を対象にと考えていた外来でした。もちろん当院施設内は禁煙となっている為、さほど受診される患者さんは多くないだろうと思っていた(?)外来ですが(意外にも!?)現在は職員以外の禁煙希望の患者さんの受診数も増え、担当医2人が思っていた以上のにぎやかな外来になっております!!

ご存知の通り、タバコにはニコチンをはじめとして約200種類の有害物質が含まれています。それらは肺がんや心筋梗塞や脳卒中だけでなくその他の疾患(胃潰瘍、骨粗鬆症、白内障、不妊等)のリスクを高めます。そしてそのリスクは喫煙者以外の受動喫煙者にとっても同様です。たとえば自分だけでなく家族の健康を害すると『わかっているにしても止められない』のがタバコです。

なぜなら喫煙は『ニコチン依存症』という疾患で、そもそもニコチンという物質は麻薬に劣らない強い依存性を持っているからです。(喫煙者だけのせいではないかも…!?)

これらのことを当院の禁煙外来では分かりやすく、かつ禁煙のメリット、喫煙のデメリットをそれぞれの患者さんに合わせて説明させていただいています。ニコチンを含まない内服薬を中心にした、従来の禁煙方法より成功率の高い方法で、保険適応を十分に活用して、最後まで『丁寧』で『快適』な禁煙をサポート。現在、患者さんの自主的な(予約)受診にて受け付けておりますが、最後まで皆勤にて通院された方は100%禁煙に成功されておられます。それでは今後とも藍野病院 禁煙外来を宜しくお願いします。

## 卒業生第一号

藍野病院 事務長 丹下篤則

平成21年8月1日～禁煙外来を始めます!

声高らかに病院挙げて取り組みましょうと宣言したものの・・・

(内心は)タバコ一日に一箱吸ってるなあ～

世間で言うところの健康のために、止め頃とは思いつつも・・・

どうしても吸いたくなったらどうしよう・・・

喫煙者(俗に言う愛煙家)なら誰しも思う不安を感じながらも「何事もまずは自分から率先してやってみようか!」と自分に言い聞かせ8月3日外来予約申し込みを実行!

当日診察室に迎えていただきました金善江先生・前田優希先生・山下由香里主任看護師の明るく優しい対応にホット一息! スタッフからのニコチン依存症に対する丁寧な説明と、何一つ痛み辛さを伴う検査がないことにも安堵!

これまでの生活環境の改善指導や禁煙を機に始める目標づくりなど金善江先生の心地よい3ヶ月の治療プログラムを楽しくあっという間に過ごせた結果、藍野病院の禁煙外来卒業生第一号となることができました。

禁煙外来において守らなければならないいくつかの受診ルールについては外来初診日に担当医からお話がありますので卒業生第一号の私からの説明は省略いたしますがかけとして一言述べさせていただきます。

禁煙して失うものはなにもありません。禁煙に失敗したってなにも失いません。明るく楽しく真面目に取り組めば本当に快適に禁煙に成功出来ます。

おかげさまで長年に亘り一度はチャレンジしようとなんとも思っていたマラソン大会にも禁煙宣言を機に参加エントリーし(東京マラソン2010)5時間余りでフラフラながらも完走することが出来ました。

禁煙外来スタッフのおかげと心から感謝しております。

## 検査から

当院では、標準的な禁煙治療プログラムに基づいた、喫煙状況とニコチンの摂取量の客観的なモニタリングの為に、下記の検査を行っています。

### ・呼気中一酸化炭素濃度の測定

たばこに含まれる有害物質をどれくらい体内に取り込んでいるかは、タバコの吸い方によって変わる為、タバコの本数だけでは正確に把握できません。

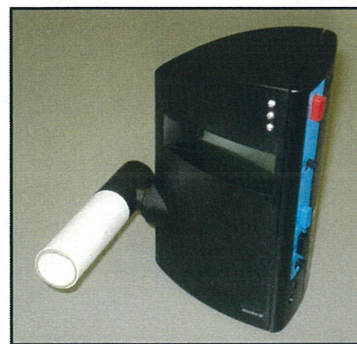
そのため、一酸化炭素を指標として、タバコに含まれている有害物質の摂取状況を把握しています。

### ・尿中コチニンの検出

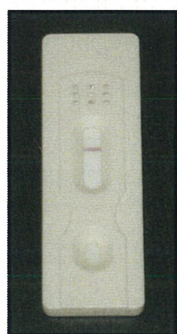
コチニンとはニコチンの主な代謝物質で、体液においては安定しており、およそ17時間の比較的長い半減期があるといわれている為、他の代謝物質よりもサンプリング時間に依存せずニコチンの摂取量を反映します。

(カットオフ値を200ng/mlとし、ニコチン摂取後2~3日は検出可能。)

ただし、通常の喫煙時以外に受動喫煙時やニコチンパットなどのニコチン代替品を用いた場合にも偽陽性を示します。



☞ スモーカーライザー  
呼気中のCO濃度〈ppm〉と  
カルボキシヘモグロビン〈血  
中COHb〉を同時に確認。



☞ 尿中コチニン検出キット  
抗原・抗体反応の特異性を  
利用し、コチニンを定性的  
に検知。

これらの検査を用いて禁煙状況をデータ化することで、禁煙継続への動機づけに効果的になっています。

ご予約希望の方は総合受付  
(072-627-7611)  
までお電話下さい

## ダイバーショナルセラピー NO.3

今回はドールセラピーを用いた症例についてご紹介させていただきます。

### 症例A 98歳女性・アルツハイマー型認知症

導入前→独り言が多い、席がわからず他患の方へ迷い込み他患から責められるが理由が理解できず、不快な感情だけが残る、不安げな表情が増え泣き出すなど精神的に落ち着かない。

導入後→「赤ちゃんの世話役」となり穏やかな表情で過ごす、他患の席へ迷い込むことが減り、他患との肯定的な交流が増える、不眠・浅眠の減少。

### 症例B 82歳男性・アルツハイマー型認知症

導入前→難聴あり、他患との会話はない、レクリエーションのゲームには拒否的、ひとりでテレビをみたり、外を眺めて過ごすことが多い。

導入後→人形と認識しながらもあやしている、赤ちゃん人形を介して他患へ働きかける、拒否的であったゲーム活動への参加、お話の会に参加するなど自発話が増える。

以上の様な変化がみられました。

※ 次回 症例についての考察とまとめ について



# ♪ひなまつり♪

今年もひな祭りの季節がやってきました。ここN4病棟でも、おひな様や桃の花を飾り、すっかりひな祭りの雰囲気が漂っていました。そして今日はいよいよ甘酒作りにも挑戦しました。毎年の病棟行事として定着してきた甘酒作り、今年はどんな味に仕上がったのでしょうか？

ひな祭りは女性のためのお祭り、ということで本日の甘酒作りには、ほとんど男性の患者さんが午後からのお茶会のために一生懸命作ってくれました。ショウガをおろして、酒粕と砂糖と一緒に煮立せ、味を繰り返し…。出来映えは？…

## 大成功！

「甘くて美味しい」、「意外に飲みやすいね」と感想が聞かれました。お茶会でもたくさんの人が参加し、甘酒を美味しくいただきました。中にはおかわりをして3杯も飲まれた方もいらっしゃいました。皆さんの笑顔と甘酒の匂いでいっぱいになったひな祭りのお茶会でした。



## のど自慢

3月11日 ダイバーショナルセラピーの一環として、老年領域の5病棟が集まり『第1回あいアイのど自慢大会』を開催しました。10名の方が出演され“君恋し”“リンゴの唄”“北国の春”“知りたくないの”など、各々が十八番とする歌を披露してくださいました。

この日は“女性の方はより美しく、男性の方はより凛々しく”ということで衣装に着替えての登場です。ステージに上がる際には照れくさそうにしておられても、曲が始まると堂々と自慢の歌声を会場に響かせ、「一番好きな歌なんです」「うまいことできたんとちゃうかなあ」と皆さん満足そうな様子でした。見学に来られ方も一緒に歌を口ずさんだり、手拍子をしてリズムをとったりされていました。あっという間の一時間でしたが、「楽しかったわ」「いつでも歌うよ」と好評をいただいたので、今後も定期的に行いたいと思います。



## お問い合わせ

### 総合受付

TEL:072-627-7611 FAX:072-627-3627  
入院のご相談は 「地域医療連携室」まで

秋に創刊してから6ヶ月が経過し、桜の花も散る季節となりましたが第3号は春号としてお届けいたします。今回は、当院が取り組んでいる禁煙外来にスポットを当てご紹介させていただきました。禁煙をご希望される方がおられましたら最後までサポートいたしますので、是非ご相談ください。次号は、4月に新しく着任されました先生のご紹介と当院の取り組みを取り上げ、皆様にお届けいたしますので、引き続きご愛読ください。

編集委員一同

編集後記