

もっと知りたい、健康のこと。

静岡赤十字病院広報誌

2013.1

vol.322

リニューアル号

隔月発行

# 日赤News

## ほっとニュース

「しずおか日赤病院ニュース」が  
リニューアル  
「日赤News」として  
生まれ変わりました!

時短レシピ レンジで簡単!  
鶏の塩こうじ蒸し

## information

糖尿病教室  
腎臓病教室  
はたちの献血キャンペーン

【特集】ニコチン依存症外来

# 家族のために タバコをやめる。

看護師・助産師募集

写真は当院で働くスタッフが毎月出ます。



今号のテーマ: 「**受動喫煙**」ニコチン依存症外来

# 今年こそ、 タバコをやめよう!

「一年の計は元旦にあり」  
なかなかやめられずにいるあなた、一步踏み出してみませんか?

教えてドクター  
Q & A



ニコチン依存症外来  
磯部 潔 院長

趣味はゴルフとレーシングカート。タバコの害を話し始めると止まらない。

**Q** 本数を減らしていけば、いつかやめられる?

**A** 本数を減らただけでは、まったく意味がありません。減らせても、その数本がやめられない、ということが中毒を表しています。1回の喫煙で一定のニコチンを吸収することで喫煙行動が成り立っているため、一本を深く吸う、または根元まで吸うこととなります。ニコチン依存は依然として変わっていません。

**Q** タバコをやめたら急に太るから、結局体に悪いのでは?

**A** 女性の喫煙者は特に「太る」ということを気にする方が多いですね。ただ「やめたら太る」は迷信です。確かにタバコをやめたことで健康になって食欲がわいてきたり、口寂しさでアメを舐めたりすることはありますが、喫煙によって味覚障害を起こし、味の濃いものを好む傾向や、食べ過ぎてしまうケースもあります。つまり太るリスクはタバコと関係なく、その人次第です。

**Q** 低タール、低ニコチンのタバコの方が体に害が少ない?

**A** それは大きな間違いです。タールとはコールタールで発がん性物質ですが、フィルターや穴の数で外へ染み出すタール量をコントロールしているだけです。ニコチン中毒の体は、頑張ってニコチンを摂取しようと深く吸い込んだり、本数を増やす結果にもなります。それだけ余分な紙の煙や添加物を摂取することにもなり、低タールの方がむしろ健康被害は深刻かもしれません。

## まだまだ認識が甘い 受動喫煙による健康被害

ニコチン依存症外来は禁煙治療を行う専門外来。家族のすすめで通院を始める人もいる。「タバコを吸っている本人は自分がニコチン中毒だとは思っていません。リラクセスするための嗜好品で好きで吸い続けているんだと言います。でもやめられないのは中毒だから。そして問題なのは、吸う人本人よりも受動喫煙の方です。仮に分煙していても、同じ敷地内に喫煙者が1名いるだけで周りに健康被害を及ぼしています。タバコの煙は目に見えない千分の2・5ミリ未満の微小粉塵。この微小粉塵は空気に乗って飛んで行き、肺胞まで入り込めるサイズのため、頭痛、めまい、気管支喘息、肺がん、心筋梗塞などを引き起こす原因となります。しかも一度こびりついた微小粉塵は、なかなか取ることができません。喫煙者のいる部屋の壁が黄色くなりますが、あれと同じことが受動喫煙者の体内でも起こっています」。

## 飲み薬を使った 12週間の禁煙プログラム

ニコチン依存症外来では、バレニクリン酒石酸塩(商品名: チャンピックス)という飲み薬を使って大体12

週間ぐらいのプログラムを組む。ニコチンガムやパッチはニコチンを補いながら禁煙症状を抑えて「タバコを吸う」という習慣をやめさせるものだが、バレニクリン酒石酸塩は脳から発せられる「吸いたい衝動」を抑える薬。保険も使えるため、コストもそれほどかからない。磯部院長によれば、タバコの葉に含まれているニコチンは非常に依存性が強く、ニコチンの吸収を高めるためタバコには数百もの添加物が含まれているという。「アスベストや排気ガスについては熱心に議論されますが、タバコの微小粉塵によって起こる健康被害については、まだまだ無頓着。また、タバコ煙には多くの発がん物質が含まれています。タバコが生まれる前には肺がんという病気はなく、現在のすべてのがんの半分はタバコが原因と考えられています」。今年こそは大切な家族の健康を守るために、タバコをやめてみませんか？



当院では、2002年(平成14年)より病院敷地内全域を禁煙としています。

## 先生おすすめ禁煙したくなる本

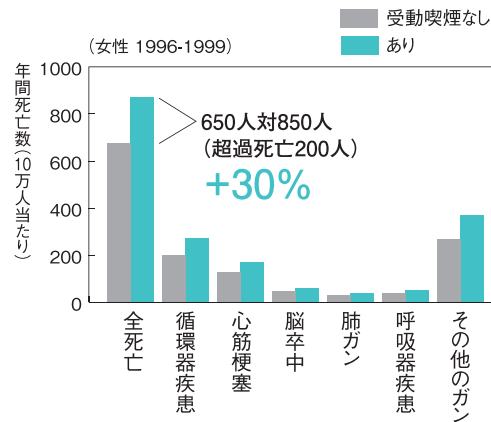


悪魔のマーケティング  
ASH/日経BP社  
欧米タバコ産業がタバコ訴訟の過程で公開された内部文書。世界保健機関WHOも公式に取り上げた衝撃のドキュメント!



リセット禁煙のすすめ  
磯村毅/東京六法出版発行  
リセット禁煙とは吸いたい気持ち自体をなくす禁煙法。質問を繰り返すことで「気づき」を重ね、考えをリセットしてくれる。

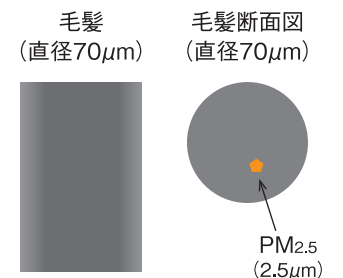
## 家庭の受動喫煙ありなし別年間死亡率



出典: <http://aje.oxfordjournals.org/cgi/reprint/165/5/530>

## 微少粉塵 (PM<sub>2.5</sub>) とは

直径が千分の2.5mm未満の微粒子



## 表紙を飾った静岡赤十字病院スタッフ

入社2年目 助産師 山口璃瑤さん

静岡市出身の山口助産師は、社会人チアリーディングも行う活発な23歳。学生の頃からバレエなどもしていたため、体力と笑顔には自信があるそう。「看護師になろうと思ったのは、母が入院したことがきっかけ。その時の看護師さんがとてもよくして下さって、いい仕事だと思ってたんです」。助産師になって間もないが、出産に立ち会うのは感動的とのこと。「まだまだ勉強中の身ですが、笑顔でお母さんを励ましたり、産後の手助けをしたいです」。

## 看護師・助産師募集

病院見学は随時受付しています。

詳しくはホームページから

先輩看護師からのメッセージ掲載中

【問合せ先】

静岡赤十字病院 総務課 人事・労務係



「しずおか日赤病院ニュース」がリニューアル

# 「日赤News」として生まれ変わりました!

はじめまして。静岡赤十字病院・企画課です。「日赤News」vol.322号、お楽しみいただけましたか。1986(昭和61)年4月から321号続いてきた「しずおか日赤病院ニュース」が、このたびカラーになり「日赤News」としてリニューアルしました。記念すべきリニューアル号の表紙を飾ったのは当院の助産師。これから毎号、当院のスタッフが表紙に登場しますので、もし知っているスタッフがいたら、「日赤ニュース見たよ」と気軽に声をかけて下さい

ね。先日、この第一回目の撮影を渡り廊下で行いました。撮影はプロのカメラマン。通りかかった患者さんからは「何の撮影?」「モデルさん?」などの声も…。みなさんにお役にたてる情報をお届けできるよう頑張ります。どうぞこれからも温かく見守ってください。



今までの「しずおか日赤病院ニュース」から、デザインを一新してリニューアル



私たち企画課が作っています!



今後取り上げて欲しい話題、本号で興味のある記事など、みなさんからのご意見・ご感想をお待ちしております。

静岡赤十字病院 企画課 経営企画係 E-mail kikaku@shizuoka-med.jrc.or.jp



## INFORMATION

### 「糖尿病教室」のお知らせ

- 食事会 2/20(水)
- 糖尿病について(村上医師) 1/18(金)、2/8(金)、2/22(金)
- 薬・食事について 1/23(水)、2/13(水)、2/27(水)
- 検査・網膜症・日常生活について 1/25(金)、2/15(金)

申し込みは、3号館2階・栄養相談室まで。

### 「腎臓病教室」のお知らせ

- 腎臓病とは?(内科医師) 1/22(火)
- 血液検査・血圧・体重は何を示す?薬についてなど。 2/26(火)

申し込みは、内科外来または本館1階総合案内まで。

### はたちの献血キャンペーン

1/1~2/28、400ml献血と成分献血にご協力ください。

献血者が減少しがちな冬期において安定的に血液製剤を確保するため、成人式を迎える「はたち」の若者を中心として、多くの方に献血に関する理解と協力を求めています。みなさんの温かいご協力をお待ちしております。県内の献血会場については、静岡県赤十字血液センターホームページ(<http://www.shizuoka.bc.jrc.or.jp>)をご覧ください。

【栄養課  
考案  
1人分196kcal



時短レシピ

レンジで簡単!

### 鶏の塩こうじ蒸し

手軽な食材を使ったヘルシーレシピ。流行の塩麹で旨みをプラス。たっぷりの長ねぎとしょうがで、身体を温めて風邪を予防しましょう。

#### 材料(4人分)

- 鶏ムネ肉(一口大そぎ切) ..... 320g
- 塩麹 ..... 大さじ1 (塩麹がない場合は塩コショウ少々)
- 酒 ..... 大さじ1
- もやし ..... 1袋
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 1.5本
- しょうが(みじん切り) ..... 大1片
- ごま油 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1

1. 鶏ムネ肉を、塩麹と酒でよくもみ込み5分程置いておく。
2. 皿にもやしを敷き、1の鶏ムネ肉を乗せてラップをかけてレンジにかける。目安は500Wで約8分。鶏肉に火が通ったことを確かめる。
3. 長ねぎとしょうがをごま油で炒め、香りが出たら火を止め、しょうゆと砂糖を加えて混ぜて薬味を作る。2の鶏ムネ肉の上に3をかけて完成。お好みで細ねぎや一味唐辛子をどうぞ。