



禁煙外来のご案内

禁煙はいつはじめても遅くない!

2018年7月、健康増進法が改正され、原則屋内禁煙が初めて法制化されました。2020年4月からは飲食店も原則屋内禁煙となる方針で、タバコ排除への動きは加速しています。タバコは百害あって一利なしです。『いつかやめる、やめたい』と思っている貴方、家族から『やめてほしい』と言われている貴方、当院の禁煙外来を受診してみませんか。



タバコは寿命を削る

タバコを吸う人の死亡率は吸わない人よりも高く国内で喫煙に関連する病気で亡くなった人は年間で12~13万人と推定されています。(健康日本21の推進に関する参考資料より)更に、国内の調査では20歳より前に喫煙を始めると、男性では約8年、女性で約10年も短命になることが分かっています。タバコは、その行為と引き換えに自分の寿命を削っているのです。



タバコは多くの疾患と関係している

タバコは肺がんに限らず、喫煙はほとんどの部位のがんの原因になると言われています。がんの他にも、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの呼吸器疾患、更に生活習慣病の糖尿病、妊娠周産期の異常（早産、低出生体重児、死産、乳児死亡など）、歯周病など、さまざまな病気の原因になることがわかっています。



タバコによる周囲への影響

タバコの煙に含まれる有害物質や発がん物質は、あなたの健康を奪うだけでなく、家族や友人、職場の同僚など、あなたの大切な人の健康も奪います。平成22年に厚生労働省の行った調査では、受動喫煙が原因となって発症する肺がんと虚血性心疾患だけで、年間約6,800人が死亡していると報告されています。

分煙をしても煙の被害は変わりません。一人でもタバコを吸っていたら、家族全員の健康が害されることとなります。タバコを吸う夫の妻は、肺がんのリスクが1.3倍になり、家族に気を使って換気扇の下で喫煙していても、子どもの尿からは大量のニコチン代謝物が検出されたというデータもあります。同じ空間にいる以上、完全にタバコの煙をシャットアウトすることは不可能です。大切な家族や周囲の人を守る手段はただひとつ、禁煙しかないのです。

**タバコは自分だけでなく、
周囲の方の健康に影響を及ぼします**



禁煙外来について

日程：毎週木曜日 17:00~19:00

担当医：内科 上原明彦

電話：0146-42-0701

診療は完全予約制となります。お電話か窓口にてお申し込み下さい。

Inkar - インカラ - vol.8



- TOPICS -

院長の独り言

看護の日イベントを実施しました

アルツハイマー型認知症を

早期に発見しよう

禁煙外来のご案内

 医療法人徳洲会 日高德洲会病院

〒056-0005 北海道日高郡新ひだか町静内こうせい町1丁目10番27号

☎ 0146-42-0701

院長の独り言

5Gが普及した未来とは

みなさんがスマホをお持ちでしたら、画面の右上に4Gという表示があると思います。4Gとは第4世代(4th Generation)という意味で、通話に限られていた1G(1970年代後半~80年代)、文字や絵文字でメールができる2G(1990年代)、携帯電話からネットに繋げる3G(2000年代)の次に2010年代に進化して登場し、通信速度が劇的に向上したので、スマホが普及しアプリの種類が増えて、SNSや動画配信が普通になりました。この4Gの性能をはるかに超えるのが5Gです。通信速度は4Gの100倍と言われています。例えば、



2時間の映画をダウンロードするのに4Gだと約5分ですが5Gだと3秒で済みます。日本では通信各社が今年中に5G事業に乗り出しますが、

本格的にサービスを開始するのは来年です。課題としては、5Gではミリ波という高い周波数を使いますので、電波の飛ぶ距離が短く、多くの基地局が必要になります。最初は都市部しか恩恵を受けられないらしいです(泣)。



さて、高速・大容量・低遅延・同時多接続の5Gが普及した未来はどのように変わのでしょうか。AR(拡張現実)とVR(仮想現実)が融合したMR(複合現実)という技術を使うと、自宅の居間が瞬間的に会社のオフィスに変わるので出社する必要がなくなります。特殊なメガネも不要です。4Kカメラ、AI(人工知能)と組み合わせると高度なセキュリティーを街全体に展開できます。車の自動運転も普通になり、ドローンを使って宅配サービスも自動化されます。医療の分野では予防医学が進歩します。センサーがついた衣服や体内に埋め込むマイクロチップを介して、脈拍や血圧など様々なデータが解析できます。ビッグデータの蓄積で病気を予想できます。遠隔地医療では、触覚を検知する機能や高精細カメラを持つ診療用ロボットを使って、医師は遠くにいながらリアルタイムで患者さんの診察ができます。一日も早く5Gが世界中に普及することを願います。



看護の日イベントを実施しました

5月12日は近代看護の母と呼ばれているフロレンス・ナイチンゲールの誕生日でした。その日を含む一週間は看護週間とされており、日本全国でさまざまなイベントが行われています。5月14日、当院でも1階ロビーにて看護の日のイベントを実施しました。血圧測定や健康相談を行い、このイベントのために来院いただいた方など、多くの方と交流を行うことができました。



当院では、今後もこういった地域の皆様とふれあうことのできるイベントを開催し、健康と生活を守る病院として努力を重ねてまいります。

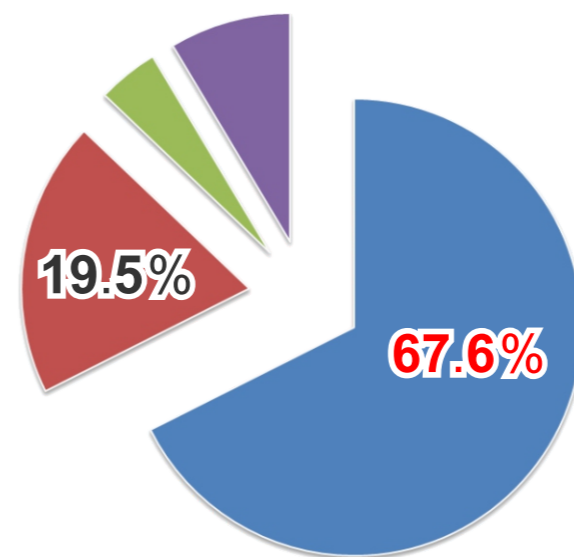


アルツハイマー型認知症を早期に発見しよう!

脳ドック+VSRAD検査のすすめ

厚生労働省の2015年1月の発表によると、日本の認知症患者数は2012年時点で約462万人、65歳以上の高齢者の約7人に1人と推計されています。認知症の前段階である軽度認知障害の高齢者も約400万人いると推計されており、これを合わせると65歳以上の約4人に1人が認知症とその“予備群”となる計算です。医療機関を受診して認知症と診断された人だけでもこの数字ですから、症状はすでに出ているのにまだ受診していない人も含めると、患者数はもっと増えると考えられます。

認知症の種類と割合



■ アルツハイマー型 ■ レビー小体型
■ 脳血管性 ■ その他

日本では、『アルツハイマー型認知症』、『血管性認知症』、『レビー小体型認知症』が3大認知症と呼ばれていて、認知症の方の半数以上がアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症の進行には個人差がありますが、ゆっくりと悪化していきます。しかし、アルツハイマー型認知症を早期に診断、治療すれば症状の進行を遅らせることができるお薬がありますので、早期に発見することが重要です。

VSRAD(ブイエスラド)検査って?

VSRAD(ブイエスラド)という検査は、MRI画像を用いて、アルツハイマー型認知症に特徴的に見られる「海馬傍回の萎縮の程度」を調べ、アルツハイマー型認知症の診断支援情報を提供するシステムで、これにより早期に発見できる可能性が高まります。自分のため、家族のためにも脳ドック検査、VSRAD検査を有効に利用してみてください。

お申し込みは健診センターへ

脳ドックの検査時間は30分程度で、VSRAD検査を追加しても40分程度で終了します。検査終了後の診察もなく、食事の制限もなし。すぐに帰宅することができるので気軽に受けることができます。検査を希望される方は、当院健診センターまで(0146-42-0701)ご連絡下さい。



健診センターでは、脳ドックだけではなく、人間ドック、骨粗鬆症検診、肺がん検診、甲状腺検診など各種検診も受け付けています。お体のことで、気になることがあったり、一度調べてもらいたいと思っている方は、お気軽に当院健診センターまでご連絡下さい。

気軽に健診センターまで
お問い合わせ下さい
☎ 0146-42-0701

