

第2回

意外に知らないタバコの真実

～煙と有害物質～



循環器内科
上原 明彦

タバコの成分について

タバコの煙には、約4000種類もの化学物質が含まれています。この中には60種類の発がん性物質も含まれており、具体的な例として、以下にあげたものが含まれています。これらはいずれも、私たちが知っている身近なものに含まれていますが、どれもできれば摂取したくないと思うものばかりです。

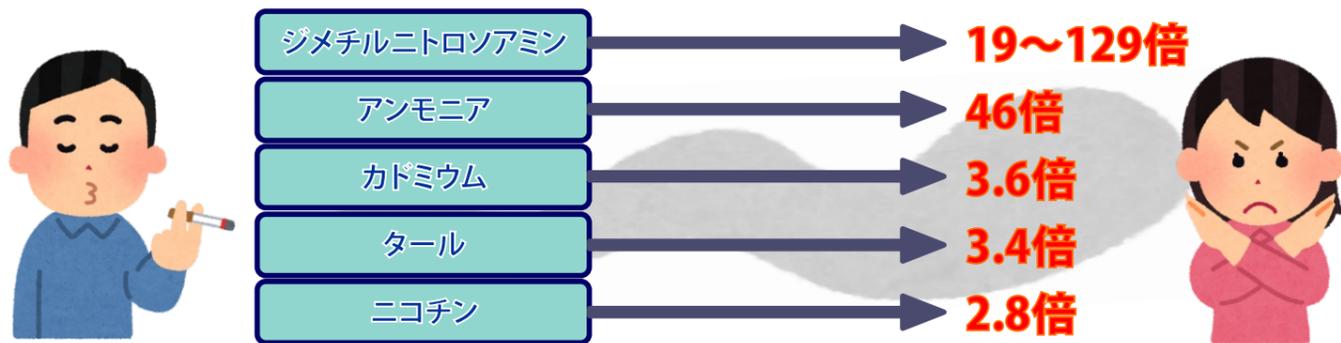
以下のような物質の集合体、あなたは吸い続けますか？

- | | |
|------------|--------------|
| ・ アンモニア | 悪臭源、し尿 |
| ・ ホルムアルデヒド | シックハウスの原因、塗料 |
| ・ トルエン | シンナーの主成分 |
| ・ フェノール | 消毒殺虫剤の主成分 |
| ・ ベンゼン | ガソリンの成分 |
| ・ シアン化水素 | 殺鼠剤 |
| ・ カドミウム | 電池、イタイイタイ病 |
| ・ 一酸化炭素 | 車の排気ガス |
| ・ ダイオキシン | ごみ焼却煙 |



煙は副流煙の方が有害

タバコの煙にはタバコの先から立ち上る副流煙と、喫煙者が口から吸い込む主流煙があります。有害な成分をたくさん含むタバコ煙ですが、副流煙が最も有害な物質を含んでいます。以下のように副流煙は主流煙に比べて、数倍～数十倍の有害物質を含んでいます。



禁煙外来のご案内

外来日時：10月12日(木)より開始しています。
毎週木曜日 17:00～19:00
担当医師：上原明彦医師

完全予約制
お電話にて
ご予約下さい。

レラ～Rera～



目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 受けましたか？
年に一度の特定健診・後期健診
- インフルエンザ予防接種のご案内
- 看護師さん大募集中!!
- 意外に知らないタバコの真実
- 禁煙外来のご案内

院長の独り言

～高齢者の特性を理解すること～



2017年10月9日にネット配信された週刊東洋経済に気になる記事が載っていました。平松類医師が書かれた『赤信号を平気で渡る老人への大きな誤解』です。私は車を運転しますので、赤信号を平気で渡ったり、左右を確かめずに道路の横断を始めたりする高齢者をたまに見かけます。ある程度認知障害が進んでいる人なのかと思っていましたが、平松先生は「老化による体の変化に原因がある」と述べています。



例えば、赤信号を平気で渡る理由として挙げられているのは、「高齢になると瞼(まぶた)が下がってくるから、信号機が設置されている上の方がよく見えない」「転倒すると寝たきりにもなりかねず怖いので、下を見て歩かないと不安」「腰が曲がってしまうから、信号機はよく見上げないと見えない」などです。確かに、瞼は垂れるだけでなく、シワが寄ってより分厚くなるので、上は見にくいと思います。それに、高齢者は腰が曲がるだけでなく、首が前に出

てしかも下に落ちる傾向がありますので、ますます上を見るのが辛くなるのです。

先日、高齢者施設の訪問診療のときに、患者さんが「あら、今日先生来る日だったかい」というので、看護師さんが「〇〇さん、壁に貼ってある1ヶ月の予定表に書いてあるっしょ」と言いました。確かに書いてはありましたが、高齢者の視線よりはかなり高いところに貼ってありましたので、完全に視界の外になっていたようです。そこで、提案です。高齢者施設や療養病棟では、掲示物は高齢者の視線より下に貼るようにしましょう。われわれから見るとおかしなほど床に近いところに貼っておけば、読むかどうかは別にして、高齢者の視界には入ると思います。

それと、かなりの割合で高齢者は難聴になります。大声で話せばいいかといえば、大声だと声と声重なってしまいます。しかも高齢者には、聞こえないと言うのを躊躇する傾向がありますので、聞こえていなくてももうなずく習性があります。余り大きすぎない声で、一語一語区切ってゆっくり話してあげましょう。文章も長くないように、短い文章で表現してあげると、伝わりやすくなります。高齢者の特性をよく理解することで、新たな対処法が生まれるという興味深い記事を紹介しました。



40歳～75歳未満の皆様へ

受けましたか？

年に一度の特定健診・後期健診

特定健診・後期健診は進行する生活習慣病を早期に発見する健康診断です。生活習慣病は病気の初期には、ほとんど自覚症状がありません。運動不足や食べ過ぎ、喫煙などの不摂生な生活習慣によって引き起こされ、高血圧、高血糖、脂質異常が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など深刻な症状が発生する恐ろしい病気です。

近年は平均寿命が延びていると言われていますが、生活習慣が変化することによって生活習慣病が増えているのが現実です。健診で早期に病気が発見できれば改善される可能性も高くなります。生活習慣病の予防のためにも、健康診断を利用しましょう。

特定健診は、医療保険に加入している40歳～74歳のすべての方を対象に行っています。後期健診では、後期高齢者医療制度に加入されている方が対象です。加入されている医療保険で受診券などを発行して、お安く健康診断を受けることができます。

まだ受けられていない方は、当院でも随時予約を受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい。



インフルエンザ

予防接種のご案内



接種期間：一般 平成29年11月6日～平成30年1月31日
小児(中学生まで) 平成29年11月1日～平成30年1月31日

料金：お住まいの地域や年齢によって異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

接種日時：一般 毎週月・水・木(祝祭日は除く) 15:30～
小児 毎週月・火・水・木(祝祭日は除く) 13:30～

受付方法：窓口、またはお電話(0146-42-0701)にてお申し込み下さい。

予約制と
なります

一緒に地域を支えよう!!

看護師さん大募集中!!

院内保育所・学童保育を24時間利用可能です。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。

【お問い合わせ先】

静仁会静内病院 TEL:0146-42-0701 看護部長代行 細川まで

