



目次 ~Contents~

- 院長の独り言
- 意外に知らないタバコの真実
- 禁煙外来のご案内
- ピンポイント検診はじめました

気になるところだけ検査をしたいあなたに。

# ピンポイント検診 はじめました



例えば・・・

- このところ、宴会続きでお酒を飲みすぎてしまった。
- 親が糖尿病だけど、自分は大丈夫だろうか？

症状は何もないけれど、からだのことが気になる。そんな皆様のために気軽に短時間で受けることができるピンポイント検診を行っています。当日は採血のみですぐに帰宅できますので、長時間お待たせすることはありません。検査してみたい検診がある方は気軽に健診センターまでご連絡下さい。

検診名	料金(税込)	こんな方に・・・
糖尿病検診	540円	肥満、過剰飲酒、運動不足
脂質異常症検診	540円	肥満、脂っこいものが好き、運動不足
貧血検診	1512円	疲れやすい、全身倦怠感、女性
肝機能検診	540円	肥満、過剰飲酒、運動不足、外食が多い
腎機能検診	540円	メタボリックシンドロームと診断された
前立腺癌検診	1512円	50代半ばの男性
痛風検診	540円	肥満、過剰飲酒、ストレス、甘いものが好き
ピロリ菌検診	864円	塩分の多い食事が好き、胃が気になる、45歳以上
リウマチ検査	540円	起床時に体のこわばりが気になる

ご予約はお電話にて

**TEL: 0146-42-0701**



医療法人静仁会

静仁会静内病院





# 院長の独り言

～負担重い『名もなき家事』とは～



毎日新聞の『負担重い「名もなき家事」』という記事を読むまでは、「名もなき家事」という言葉を知りませんでした。一級建築士・多田綾子さんが使い始めたところ、妻たちの共感を呼びました。彼女の説明を引用します。『家事』と言うと、掃除や洗濯、料理、ゴミ捨てなどの「名のある家事」がまず思い浮かぶと思います。家事を減らそう、分担しようとしてもなぜかひとりの負担が減らない場合が多いのです。それは、分担に漏れがあるせいでした。この漏れが「名もなき家事」です。例えば「ゴミ捨て」をする前には「ゴミの分別」があり、そのあ



とには「ゴミ袋を取り替える」などの作業があります。他にも「脱ぎっぱなしの服をクローゼットにかける」「不要なチラシを捨てる」など、「名もなき家事」が家事に対する負担感を強めていたのです。』妻に指示されたものを買ったり「ゴミを捨ててきて!」と言われて捨てに行ったりすることは、単なる妻の手伝いであって家事ではありません。時間がかかって面倒なのは、むしろ炊事・洗濯・掃除な

どの家事よりは、食材を買いに行くとか、不足している洗剤を補充して洗濯物の分別をして、乾いた洗濯物を家族別に収納するとか、洗った食器を乾かして元あったところに収納するなどのことです。夫がたまに家事をしても、そのあとの収納がいい加減ですと、妻の家事負担は少しも減らないどころか、むしろ増えることもあります。2016年社会生活基本調査では、6歳未満の子のいる家庭の1日の家事関連時間は、妻7時間34分:夫1時間23分。そのうち育児は妻3時間45分:夫49分でした。家事は子どもも含めて家族全員の仕事であることを認識しましょう。妻の指示で夫や子どもが動くということでは妻の負担が減りません。

多田さんは最後に家事を行った人に「ありがとう」と感謝の言葉をかけることが最も重要だと言っています。当たり前だと思うことに感謝の気持ちを表して、家族全員で家事分担をすることが理想だと思います。

**妻:7時間34分**

**家事を行った人にありがとうの言葉をかけましょう。**

**夫:1時間23分**

よりよい医療を提供するために。

## 看護師募集中

専門・認定看護師の資格をお持ちの方

師長・主任経験のある方歓迎致します!お気軽にお問い合わせ下さい。

【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



## 第5回

# 意外に知らないタバコの真実

～喫煙とがん～

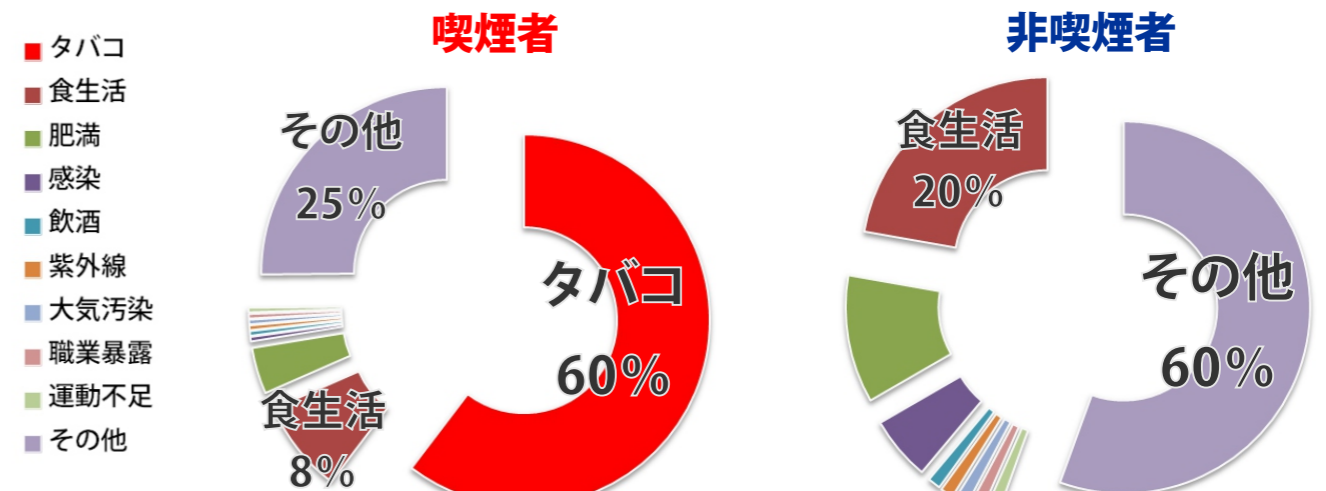


循環器内科  
上原 明彦

### 喫煙とがんの関連性

タバコ煙中の発癌性物質は、全身に吸収され、尿や毛髪からも検出されます。厚生労働省の報告では、がん死亡において喫煙の関与は喉頭がん96%、肺がん76%、食道がん48%となっています。タバコを吸うことはがんの危険性を非常に高めることもわかっていて、喫煙者においてはタバコが、がんの最も大きい重要な原因となります。非喫煙者と比べるとその違いは一目瞭然です。

### 喫煙者と非喫煙者のがんの原因

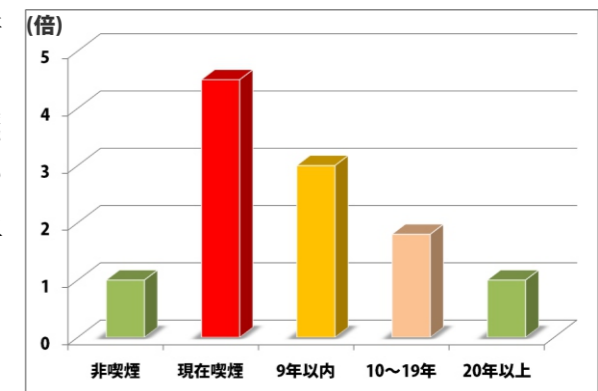


Peto J. Nature. 411: 390, 2001.

### 肺がんと禁煙の効果

厚生労働省多目的コホート研究において、喫煙者は4.5倍肺がんになりやすいことが報告されています。禁煙をすると、10年、20年と時間が経つにつれ、肺がん発生の危険性が減少していきます。タバコをやめてから9年以内では、吸わない人に比べて3倍でしたが、10～19年では1.8倍、20年以上でタバコを吸わない人とほぼ同じになっていました。肺がんにならないため、できるだけ早く禁煙することが重要です。

### 喫煙と肺がんのリスク



Sobue T, et al; JPHC Study Group. Int J Cancer. 99:245, 2002.



## 禁煙外来のご案内

外来日時: 10月12日(木)より開始

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。