



新型コロナウイルス 感染症対応について



マスク着用をお願い

国内における新型コロナウイルス感染症対策のため、当院ご来院時はマスクの着用をお願いいたします。※マスクはご自身でご用意ください。



簡易問診及び検温について

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、当院では来院されるすべての患者様ならびに来院者様に対し、簡易問診及び検温を正面入口・地下入口にて実施します。院内感染防止のためご理解・ご協力の程よりお願い申し上げます。

※平日 7:30～19:00

土曜日 7:30～14:00 (祝日除く)

※上記時間外は救急患者様以外はご入館できません。ご了承ください。

面会禁止について

新型コロナウイルス対策のため、当分の間、面会は禁止とさせていただきます。下記の要件の方のみ面会は可能です。

- ①医師より説明や面談がある方
- ②手術検査などで付添いが必要な方
- ③重篤な状態で医師からの説明や付添いが必要な方

健康診断・人間ドック休止について

健康診断・人間ドックは、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う政府の緊急事態宣言に基づき、下記の期間、健診業務を休止させていただきます。ご不便ご迷惑をおかけし誠に申し訳ありませんが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

- 健康診断・人間ドック業務休止期間
2020年4月13日(月)より
【緊急事態宣言が解除されるまで】

編集後記

今年はバタバタしていたらいつのまにか春を迎えていたという方も多いと思います。遠出もなかなか出来なかったりして残念な気持ちになりましたが、家の近所や家の中でも楽しめることを考える良い機会になりました。私は未読だった本を読んだり、最近できていなかったウォーキングを再開してすごしています。まだまだ楽しめることはたくさんあるはずなので、この機会に皆さんも探してみてください。健康管理センター 福島 義彦



ちがき麻呂

えぼしめ～る vol.17



医師紹介

4月より着任いたします。

ひのかつし

【整形外科部長】日野 勝利

最終学歴：北里大学出身



専門医・学会：日本整形外科学会認定専門医、スポーツ認定医 産業医
日本整形外科学会認定運動器リハビリテーション認定医

この春、整形外科常勤医として、新たに赴任することになりました。これまで主に幅広く一般外傷の診療を行ってきました。四肢骨折外傷の治療はもちろん、脊椎疾患の保存治療や、それぞれの患者に応じた肌理の細かいリハビリ加療を行っていきたく考えておりますので、よろしくお願い致します。

しおみ ゆき

【皮膚科】塩味 由紀

最終学歴：埼玉医科大学 医学部医学科卒



専門医・学会：日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

はじめまして。皮膚科 7年目の塩味由紀と申します。神奈川県出身であり、いずれは地元で働いていきたいと考えておりました。この度は、大好きな海が近くにある地域で働けることとなり、大変嬉しく思っております。経験も浅く、微力ではございますが、少しでも皆さまのお役に立てるよう尽力させていただきたく所存です。何卒よろしくお願い致します。

たなか やく

【産婦人科医長】田中 躍

最終学歴：琉球大学 医学部医学科



専門医・学会：日本産婦人科学会認定産婦人科専門医・日本臨床細胞学会認定細胞診専門医・国際細胞学会(IAC)認定会員(M.I.A.C)

この度入職させていただきました。田中躍と申します。この10年間は、国際医療援助活動の分野を模索しておりましたが、一度臨床の場に戻りたいと思い、今回採用して頂きました。事故の無い様に任務に励みたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

4月1日、新入職員15名を無事に迎え入れることができました。



ほとんどの新入職員が緊張していましたが、名前を呼ばれると大きな声で返事をし、入職辞令を行い、これから茅ヶ崎徳洲会病院の一員として地域の医療・福祉のために貢献していく、という強い思いが伝わってきました。

入職からまだ間もなく、不慣れな点もあるかと思いますが、温かく見守っていただければ幸いです。

※新型コロナウイルス感染症予防対策をし行われました。

4月から屋内喫煙は原則禁止に!
 【新型コロナウイルス】たばこが感染症の重大リスクに!?

たばこのお話

喫煙によって病気や癌のリスクが高まることはよく知られています。たばこには約 4,000 種類以上の化学物質が含まれ、発がん性物質は其中で約 60 種類もあります。

喫煙がリスクを高める病気

- がん**
肺がん、急性骨髄性白血病、口腔 / 咽頭がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、すい臓がん、腎臓がん、膀胱がん、子宮頸がん
- 循環器の病気**
心臓の病気（冠動脈疾患）、脳卒中、末梢動脈疾患、腹部大動脈瘤
- 呼吸器の病気**
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、肺炎
- 生殖**
低出生体重、妊娠合併症、不妊、乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- その他**
糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、手術結果 / 治癒不良、股関節部骨折、骨粗しょう症、白内障

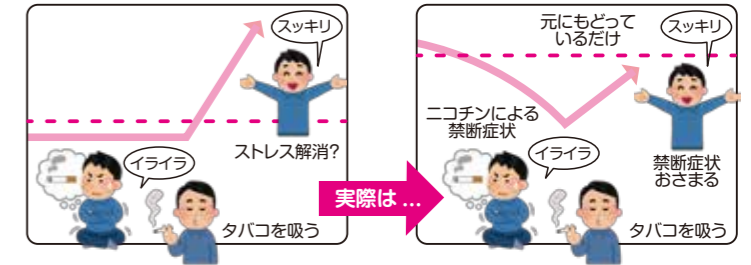
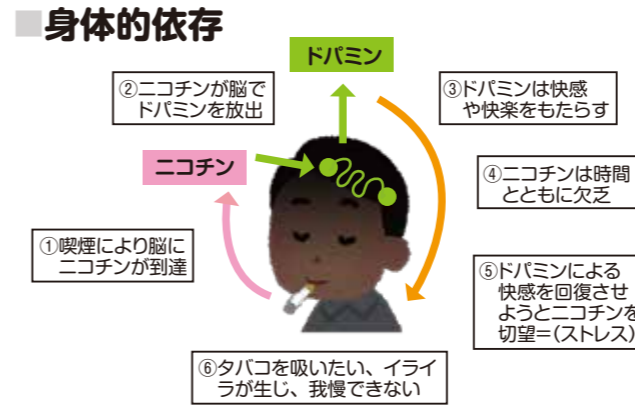
受動喫煙による健康影響

- がん**
肺がん
- 循環器の病気**
心臓の病気（冠動脈疾患）、脳卒中
- 呼吸器の病気**
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
- 生殖**
乳幼児突然死症候群 (SIDS)



たばこを吸うと「スッキリする? ストレスの解消になる?」

たばこを吸って感じるストレスの解消効果は、一時的なもの。ニコチン切れでイライラしていたのが緩和されただけ。むしろたばこ自身がストレスの原因ともいえます。



禁煙による主な禁断症状（ニコチン離脱症状）



たばこをやめようと思うのになかなかやめられない。禁煙してもすぐにまた吸い始めてしまう。強い意志をもってたばこをやめようと思ってもやめられないのは「ニコチン依存症」という病気のためです。

依存には、身体的な依存と心理的な依存があります。身体的な依存とは、その薬物を中断することによって生じる離脱症状から診断できます。麻薬や覚せい剤などは、離脱症状が非常に激しいため、まわりから見ても危険な薬物であることが分かりやすく、このため早くから禁止薬物となりました。これに対して、たばこに含まれるニコチンなどは心理的な依存が非常に強い薬物の代表です。

禁煙治療の実際

個人の努力（効果・小さい）

＜簡単な対処法＞
 たばこを吸いたくなった時に水を飲む、歯を磨く、ガムを噛む、深呼吸をする、気分転換のための趣味を持つ。

ニコチン代替療法（効果・17~18%）

ニコチンガム
 ニコチンを口腔粘膜から吸収して血中濃度を保つことで、禁煙時の離脱症状を抑制する。

ニコチンパッチ

ニコチンを皮膚から吸収して血中濃度を保つことで、禁煙時の離脱症状を抑制する。

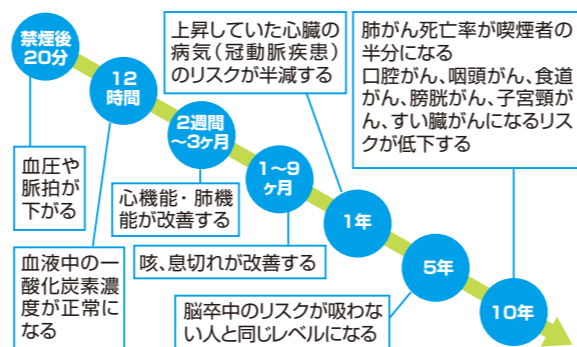
バレニクリン

- 医師の処方箋が必要。
- 費用：3ヶ月間で5回の通院 約2万円

（効果・30~40%）

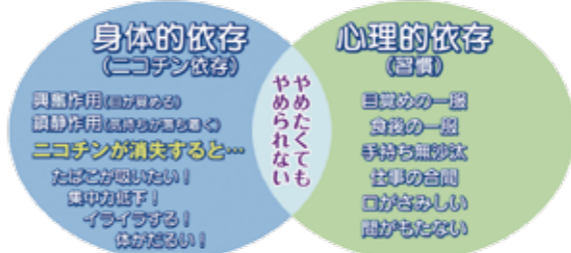
バレニクリンは、ニコチンガムやニコチンパッチと異なり、飲み薬であることが最大の特徴です。禁煙に伴うイライラ、気分の落ち込み、集中できないといった離脱症状をおさえ、たばこに対する欲求を軽減します。さらに、喫煙による満足感を抑制し、喫煙願望を弱めます。これらの作用から、禁煙が楽にでき成功率も高まります。

禁煙のメリット



心理的依存

ニコチンの持つ依存性によって、価値基準の変動が起こってきます。健康第一と考えながら、たばこだけは別だと。無駄遣いを辞めようと節約に励んでいてもたばこだけは買うと。様々な面で「たばこだけは別」という考え方が支配してきます。これは身体的な問題に影響されて引き起こされる心理的な問題です。心理的な依存とは、簡単に言うと、繰り返し沸き起こるその物質に対する摂取の強い欲求のことです。身体的な依存は、離脱期を過ぎれば治まりますが、この心理的な依存は物質に対する認知の歪みが原因となっており、認知の歪みを修正しない限り、終生続く恐ろしいものです。



長期間の喫煙家の多くは、身体的・心理的にニコチン依存症になっています。

● 禁煙すると様々な禁断症状[離脱症状]が現れ、個人差はありますが、**禁煙後2~3日がピークで、約1週間（長くても2~3週間）で消失します。**これを乗り越え禁煙に成功すると、禁煙の良い効果が次第に実感できるようになります。しかし、離脱症状はたばこを吸う事で消失するので禁煙が困難になっています。依存度の高い人程ニコチンの禁断症状に苦しむことにもなります。**依存症は、回復しても治療しない。再発予防の取り組みが大事になります。**

禁煙外来診療（予約制）
土曜日 8:30 ~ 12:00

● 予約受付時間：月~金曜日 13:00 ~ 16:30
 ● 診療・予約のお問合わせはこちら
☎0467-58-1311

禁煙外来について

● 当院では、禁煙のお手伝いをする禁煙外来を行っております。たばこをやめたいと思っている方は、是非受診してください。