

けんこうファミリー 198

社会医療法人大道会 〒536-0023 大阪府城東区東中浜1-5 -1 TEL06 (6962) 9621 2014年6月20日発行〈季刊発行〉



医師が詳しく解説 ドクターズ・トーク

タバコ やめられない 原因と仕組み を知る

禁煙を始めても、
ついまた吸ってしまう
のはなぜでしょう？

禁煙できないのは意志が弱いからではありません。今回は、タバコがやめられない原因とニコチン依存の仕組みについて詳しくご紹介します。

ニコチンのもつ強い依存性が原因

「ストレス解消になる」「吸うとやる気が出る」と言いつつも、タバコが体に悪い事は皆さんご存じだと思います。「分かっちゃいるけどや



荒金 和美 医師

平成3年兵庫医科大学卒。平成26年4月から森之宮病院内科勤務。日本禁煙学会認定指導医。

められない」。では、何故やめられないのでしょうか？タバコ、特にニコチンへの依存はヘロイン・コカインのそれに勝り、1本吸えばその1本が次の1本を吸わせる呼び水になるようになってきます。ですから、「少しづつ本数を減らして…」という方法は所詮無理なのです。もしあなたが禁煙を望むなら、決意したその日から本数をゼロにする必要があります。

タバコは単に葉っぱを燃やして吸っているだけではありません。巻紙やフィルター、接着剤には様々な化学物質が添加されています。タバコ産業が発表している添加物だけでも599種類にのぼります。これらは気管支を広げ、痰を分泌させ、煙の刺激を分かりにくくし、咳を抑え、快適に煙を吸える環境を整えます。

インパクト・ブースター

初めてタバコを吸った時、気分不良や吐き気、頭痛などを感じた人はいませんか？こういった症状はニコチンによる「急性中毒症状」です。タバコにはこの急性中毒症状を緩和させるアセトアルデヒドという物質が添加されています。この物質はインパクト・ブースター（効果増幅剤）と呼ばれ、中毒症状を緩和するとともに、ニコチンを体内に素早く吸収させる作用も兼ね備えています。私たちの体が危険を感じて発する中毒症状を隠してしまう、恐ろしい添加物と言えるでしょう。

アンモニア・テクノロジー

煙の中に含まれるニコチンは数秒から20秒ほどで肺から脳に届きます。脳に到達したニコチンは、喫煙者に快感や報酬感をもたらします。

タバコの中には、アンモニア・塩という物質が添加されています。この物質にはニコチンを素早く体内に吸収させる働きがあります。タバコを吸ってすぐに気分が良くなれば、依存度が増すのは言うまでもありません。煙を吸い込んだ時、喉から肺の奥へと染みわたるあの感じは、ニコチンそのものではなく、添加物によって醸し出されているのです。タバコ産業内部において、このようなニコチン吸収促進技術を「アンモニア・テクノロジー」と呼んでいます。私たちがニコチン依存にするためのテクノロジーと言えるでしょう。

タバコの煙には200種類以上の有害物質、60種類以上の発癌物質が含まれます。特に、ニコチン・タール・一酸化炭素は「タバコ三悪」と呼ばれ、健康に多くの害を及ぼします。「やめたいのにやめられない」。それは吸うたびに強固となっていくニコチン依存のせいなのです。

ニコチン以外にタバコ煙に含まれる化学物質の一部

タバコ煙に含まれる化学物質 ¹⁾	これらを含むものの例
アセトン	ペンキ除去剤
ブタン	軽油
ヒ素	蟻毒
カドミウム	カーバッテリー
一酸化炭素	排気ガス
トルエン	工業溶剤

1) Mackay J, Eriksen M: The Tobacco Atlas. World Health Organization 2006

まずは医師に相談してください

患者様へ一言。禁煙は1人ではなかなか成功しません。禁煙成功へのちよっとしたテクニクやコツについて、お気軽にご相談下さい。

(参考資料)

「禁煙治療マニュアル」日本呼吸器学会 喫煙問題に関する検討委員会 編
「禁煙学」日本禁煙学会 編
「低ニコチンタバコの副流煙中の有害物質質量」厚生労働省2002年

整容動作について

整容動作とは、「手洗い」「ひげ剃り」「歯磨き」「洗顔」「整髪」「耳掃除」「化粧」といった身だしなみを整えるものをいい、身体の清潔を保つ上で重要な動作です。その中で今回は「手洗い」の介助方法をご紹介します。

習慣化することが自立への早道

ベッドで過ごす時間が長くなる、あるいは外出の機会が減ってしまい他人との接触が少なくなると、つい手をかけなくなってしまうのが整容動作です。身なりを整えることは身体の清潔を保つことだけでなく、他者に見られる、または見せるために自己を整えるという意味では、心理的・精神的自立に結びつき、社会の中で自立した個人として相互の関係を維持するために重要な動作です。

片まひになり片手しか使いにくくなると、これらの動作は行いにくく滞りがちになります。積極的に行えばまひ側の身体を使うチャンスにもなります。早期から起床後や食事の前後、トイレの後、就寝前などの整容動作を、介助者に関わってもらいながらできる限りご自身で行いましょう。

手洗い動作とは

手の清潔を保つとともに、まひ側への感覚入力や運動を促す、循環の改善

写真① 洗面台で手を洗う



写真② 洗面器で手を洗う



写真③ 膝の上で手を拭く



手を洗って拭く

など、上肢や手の回復に役立つ動作です。また、まひ側の手を使う身近な自主練習としても良い活動です。今回は手が洗いやすい設定や注意点を説明します。

介助者は写真①のように立位を安定させながら、まひ側の上肢を前方に保持することを助けます。洗面台に体をあてて姿勢を安定させると、身体と両手が前に出しやすくなります。車椅子のかたも両足を足台から下ろし、両足

に体重を均等にかけながら前にもたれと姿勢が安定します。

洗面台が難しければ、写真②のように洗面器を用いて、洗面器のふちでまひ側の上肢を安定させます。非まひ側の手に力が入り過ぎたり、早く動かしたりすると、まひ側の手は緊張が強めてしまい、肘が曲がって手が洗いにくくなります。非まひ側の手でまひ側の手をゆっくりと、しつかり擦り合わせます。そのことで皮膚が緩み、触られている感覚も入るので指が柔らかくなり、筋肉もほぐれるので、指を1本ずつ丁寧に洗うことができます。

手を拭く際は、写真③のように膝の上に乘せたタオルの上にまひ側の手を置いて、上肢を安定させながら行います。洗う時と同様に、指1本ずつ丁寧に拭きます。まひ側でタオルを持つことができればかたは膝の上に両手を置いて、手を拭くようにしましょう。

入院中から習慣化していくことがリハビリテーションにも良い影響を与え、自宅復帰・社会復帰へと繋がっていくと考えていますので、積極的にいきましょう。
(森之宮病院リハビリテーション部作業療法科主任 神尾昭宏)

医療ソーシャルワーカーが
医療や介護の知識
話題などをご紹介します。

最近よく耳にする 「地域包括ケアシステム」について

皆さんご存じのとおり、日本では急速に高齢化が進んでいます。

65歳以上の人口は、現在3000万人を超えており、国民の約4人に1人となりました。今後、75歳以上の人口割合は増加し続けると予想され、いわゆる団塊の世代が75歳以上となる2025年(平成37年)以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加すると見込まれています。

このような情勢を踏まえ、厚生労働省では2025年を目途に、高齢者の尊厳を保ちながら、自立した生活を支援することを目的とした、包括的な支援・サービス提供体制を整えることを推進しています。可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように整える、この仕組みを「地域包括ケアシステム」と言います。

地域包括ケアを実現するには、次の5つの視点での取り組みが必要です。

- ①医療との連携強化
- ②介護サービスの充実強化
- ③介護予防の推進
- ④見守り・配食などの生活支援サービスの確保や金銭管理などの権利擁護

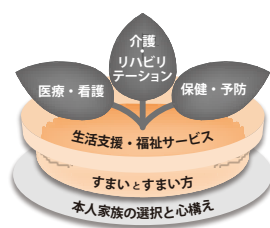
⑤高齢者の住まいの整備。

これらが必要性に応じて適切に組み合わせられ、かつ、入院から退院後の在宅復帰まで切れ目なくサービス提供されることが必須とされており、介護が必要な状態となっても地元で暮らし続けられるように、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供されることをめざしています。

今後、増加が見込まれる認知症高齢者の地域生活を支援するためにも、システムを整えることは重要とされています。また、高齢化の進み具合には地域差が大きく、各地域の特性に応じて体制を作り上げていくことが必要です。

内閣府による意識調査では、最期を迎えたい場所は『自宅』が半数を超える結果となっています。誰もが最期まで安心して暮らせる地域づくりをめざして、私たち相談室も、地域の関係機関と繋がりながら皆さんのサポートに努めます。

(森之宮病院医療相談室主任 佐藤美香)



知っておきたい 薬のQ&A



薬剤師が
皆様からの
薬についての不安や
疑問にお答えします。

Q 高齢者が薬を服用する場合の 注意点を教えて下さい。

A 一般に、高齢者には薬の効きすぎによる副作用が多いので注意が必要です。

その原因としては次の理由があげられます。

- 高齢者では、加齢とともに各臓器(腎臓・肝臓など)の働きが衰えます。
- つまり、薬を分解・排泄する働きも弱まり、薬がなかなか身体の外に出ていきません。同時に体重も減少していくので、必要な薬の量も少なくなっていくます。その結果、薬の血液中の濃度が上昇しやすくなったり、身体に溜まりやすくなったりして、薬の作用が強くなる場合があります。

- 高齢者は複数の病気を抱えて、何種類もの薬を飲んでいることが多く、その結果、副作用が増えることが分かっています。

また、高齢者の病気は慢性の場合が多く、薬を長く用いることで副作用

用が起こりやすい状態になることがあります。

これらのような理由から、高齢者の場合、薬の種類をなるべく最小限にとどめ、成人の半分やそれ以下の量から始めたりすることがあります。決められた量をきちんと守って服用するようにしましょう。

また、高齢者では加齢による記憶力の低下、目や耳が不自由になることで薬を間違えたり、飲み方を間違えたりすることが懸念されます。薬を間違えて飲まないように、家族などが付き添ってあげるようにしましょう。

薬局で依頼すれば、朝食後、昼食後、夕食後など、飲む時に合わせて薬を一包の包装にまとめてしまつこともできますので、管理が難しい時などは相談してみして下さい。

(森之宮病院診療技術部薬剤科 山崎千琴)

BOX

ヘルパーステーション グリーンライフが 1周年を迎えました

早いもので、グリーンライフにヘルパーステーションが開設されて1年が経ちます。

この1年を振り返ってみると苦勞も多かったですが、それ以上にヘルパー、利用者、関係者の方々との良い出会いが増えました。開設した当初は月に数件しか訪問が無く、試行錯誤の毎日でした。現在は月に約300件の訪問を行っています。皆様のご協力のおかげで1周年を迎えることができました。

1事業所として、まだまだ確立していないことが多く、これから作り上げていかなければいけません、立ち止まることなく、一歩ずつ進んでいきます。

(ヘルパーステーショングリーンライフ主任 大村尚)



連携を深める訪問スタッフ。
「これからもよろしくお願いします！」

第281回健康教室 開催報告

3月27日(木)13時30分より、大道クリニック2階会議室において、第281回健康教室を開催致しました。今回は、㈱オージススポーツ・健康運動士の浜口あゆみ様に、『ウォーキングセミナー』を講義して頂きました。

歩く事は血液の流れを促進し、肌が良い等々の若返り効果が期待できます。厚労省は、「現在、歩いている時間+10分歩くことを勧めています。1日の歩行の目安は、30代→40代で約8000歩、50代→60代で約7000歩、70代以上は4000歩程度。急に無理をせず、徐々に歩数を増やしていく事が大切です。

疲れないで楽しく歩くには準備が必要です。靴の選び方は、少し歩いて自分の足にフィットしているか確認。靴底のクッションがしっかりしており、ある程度の厚みがあること。つま先に1.5cmの余裕があること。ひもでしっかり締められることです。靴ひもは、足先はゆるくてもよいのですが、足首はしっかりと結びます。

高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、脱水状態になりやすい。

その為、ウォーキングを始める前には水分補給を行い、運動中もこまめに行います。歩くポイントは手を振るのではなく、手を後に引くイメージです。

運動前後には関節や筋肉・腱を柔らかくするために、必ず体操(ストレッチ)で体をほぐす事が大切です。

健康長寿ウォーキングのポイント①は、①いつもより少し速めに歩く②10→20m先を見る③あごは軽く引く④肩の力を抜く⑤背筋を伸ばす⑥腕をリズミカルに振る⑦いつもより大きな歩幅⑧かかとから着地⑨後ろ足のつま先で地面を蹴りだすようにすることです。

(ポバース記念病院事務部庶務課 高木剛)

健康教室に ご参加下さい！

月に1度、大道クリニック2階会議室において健康教室を開催しています。左記は、いずれも13時30分より。参加は無料ですので、お気軽にご参加下さい。詳細は各病院のポスターをご覧ください。

第284回	7月24日(木)
第285回	8月28日(木)
第286回	9月25日(木)

大道会

社会医療法人大道会本部 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1丁目5-1 TEL 06(6962)9621 FAX 06(6963)2233

森之宮病院 〒536-0025 大阪市城東区森之宮2丁目1-88 TEL 06(6969)0111 FAX 06(6969)8001

ポバース記念病院 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1丁目6-5 TEL 06(6962)3131 FAX 06(6962)8064

森之宮クリニック(PET画像診断センター) 〒537-0025 大阪市東成区中道1丁目3-15 TEL 06(6981)9600 FAX 06(6981)3456

帝国ホテルクリニック(人間ドック) 〒530-0042 大阪市北区天満橋1丁目8-50 帝国ホテル大阪3階 TEL 06(6881)4000 FAX 06(6881)4008

大道クリニック(人工透析) 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1丁目4-25 TEL 06(6961)5151 FAX 06(6961)5131

介護老人保健施設グリーンライフ 〒536-0023 大阪市城東区東中浜9丁目3-9 TEL 06(6965)0666 FAX 06(6965)0606

訪問看護ステーションおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1丁目2-17 第2栄泉ビル2F202号 TEL 06(6967)1123 FAX 06(6962)3328

訪問看護ステーションおおみち森之宮営業所 〒540-0003 大阪市中央区森ノ宮中央1丁目16-6 TEL 06(6942)3737 FAX 06(6962)3328

訪問看護ステーション東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本2丁目9-26 ジョイフル遠山1F TEL 06(6977)8680 FAX 06(6977)6835

ケアプランセンター城東おおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1丁目2-17 第2栄泉ビル2F201号 TEL 06(6964)5285 FAX 06(6962)3346

ケアプランセンター東成おおみち 〒537-0021 大阪市東成区東中本2丁目9-26 ジョイフル遠山1F TEL 06(4259)5311 FAX 06(6977)6835

レンタルケアおおみち 〒536-0023 大阪市城東区東中浜1丁目2-17 第2栄泉ビル2F201号 TEL 06(6967)6250 FAX 06(6962)3346

特別養護老人ホームサンローズオオサカ 〒537-0003 大阪市東成区神路1丁目10-3 TEL 06(6974)7388 FAX 06(6974)7391

東成山水学園(保育園) 〒537-0012 大阪市東成区大今里2丁目19-18 TEL 06(6974)7377 FAX 06(6976)9777