

2012/7

No.13



医療法人 成精会

刈谷病院

Harmo-net
ハ〜モネット

病院の敷地内 禁煙化について



禁煙は愛

副院長

菅沼 直樹



刈谷病院では現在、外来棟、管理棟および二つの病棟の機能を統合した新A棟を建築中です。11月予定の新A棟開設と同時にB病棟、リハビリ棟、駐車場などを含む病院敷地内の全面禁煙を実施します。入院の場合、病棟にタバコの持ち込みも禁止となります。

すでに総合病院などでも敷地内禁煙は常識となっていますが、精神科病院の禁煙化は遅れていました。ところが近年、精神科においても喫煙による害が急激に増大しているのです。

超高齢化社会の到来によって様々な合併症を抱えた患者さんが急増しています。そしてそのほとんどは喫煙関連疾患と呼ばれるタバコによって発症リスクが上がったり発症後の予後を悪化させたりする病気です。各種の癌、肺炎、COPD（肺気腫）、心筋梗塞、脳卒中、骨粗鬆症、慢性腎臓病、高血圧、糖尿病…数え上げればきりがありません。

今もCOPDで禁煙を実現しなければ命を落としてしまう患者さんがいます。引火の危険があるため酸素療法も行えませんが、一般に精神障害者は禁煙成功率が低いと考えられていますが、実は環境の影響を受けやすく、周囲に喫煙者が多いと禁煙が難しくても禁煙環境を整えれば容易に禁煙できてしまうのです。

さらに喫煙は精神科の病気のリスクも高めます。不眠症、うつ病、パニック障害、恐怖症、PTSD、アルツハイマー型認知症などです。タバコは自殺率を高め、多く吸う人ほど自殺のリスクが高くなります。また精神科で使う薬には、喫煙により効果が悪くなるものがたくさんあります。言い換えれば、禁煙できれば薬を減らせるかもしれません。

受動喫煙も大きな問題です。厚労省によれば、受動喫煙のために毎年6,800人という阪神・淡路大震災並みの死亡者が出ています。とりわけ喘息患者や子供たちには大きな脅威になります。たとえ病院の敷地外であっても、入り口付近など人通りがある場所の近くでは喫煙すべきではありません。

そもそもタバコがやめられないのはニコチン依存症という病気にかかっているためです。ニコチン依存症治療を健康保険で行うには、その医療機関が敷地内禁煙を実施している必要があります。私たちは禁煙を希望される方にできる限りの援助をしていきたいと考えています。

現在当院の外来では、禁煙外来を開設している医療機関のリストを用意しています。また「リセット禁煙のすすめ」という書籍とCDを販売しています。繰り返しこの本を読んだりCDを聞いたりするだけで、苦痛なく禁煙に成功してしまう人も多くいます。そして敷地内禁煙実施後には当院でも健康保険による禁煙治療が行えるよう準備中です。

健康増進を目的とする医療機関がタバコ問題に対してすべきことは「新たな喫煙者を出さない（予防、啓蒙）」「非喫煙者の保護（受動喫煙の防止）」「喫煙者の禁煙サポート」であると考えます。この使命を実現するためには病院の全面的な禁煙実施が必要です。是非みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

豊かな心、こまやかな関わり、最新の医療

当院の理念

- ① 患者さんに差別のない目、ゆとりのある態度で接すること
- ② 患者さんに、患者さんの立場にたった思いやりのある態度で接すること
- ③ 従来の自分たちの治療に満足せず、常に新しい医療に目を向け、より良い治療を目指すこと

当院の基本方針

- ① 病気と治療に対する十分な説明と了解のもとに医療を実践します
- ② 精神科救急に積極的に取り組みます
- ③ 精神科リハビリテーションに積極的に取り組みます
- ④ 地域生活支援に積極的に取り組みます
- ⑤ 地域の医療機関、行政、福祉施設等との連携に積極的に取り組みます
- ⑥ 精神保健医療福祉についての啓蒙活動に積極的に取り組みます
- ⑦ 職員の研修と研鑽に積極的に取り組みます

総務課って?

事務部 総務課は、4人で業務を行っています。主な業務は、労務管理、給与計算、人事管理、財務管理、情報機器管理、医局秘書、物品購入、病院内の行事の企画・運営、病院運営に関わる届出等と様々で、病院の縁の下の力持ちのような課です。

業務のほとんどが、院内のこと、病院職員に関係することなので、直接患者さんと接することは少ない課ですが、患者さんが気持ちよく来院いただけるよう院内の環境整備にも努めています。



現在当院は、新病棟建設工事を行っており、患者さん、家族の皆様にはご迷惑とご不便をおかけしております。

より快適に受診、入院生活ができますよう様々な所に気を付けておりますが、何かご不明な点がありましたらご遠慮なくお申し付け下さい。

文責：今川

施設課って?

事務部 施設課は現在5名の職員で構成されています。

業務内容は、清掃、洗濯、リネン、廃棄物、受電・変電機器、非常用発電機、ボイラー、空調機器、上下水道設備、給水給湯設備、自動火災報知機器、屋内消火設備、医療ガス機器、エレベーター、電話、植栽、駐車場、物品購入、車両等の保守管理と多岐にわたります。これらのどれかひとつに不備があっても病院として機能しません。表舞台には出ませんが縁の下の力持ち的な存在と言えるかもしれません。

その他、省エネ推進、水道光熱費削減、防災への取り組み等がありますがこれらは全職員の協力なくしては実現しません。

施設課は事務部の一課ですが、事務部の基本理念

**全ての人に「期待感」を
持ってもらえる部署を目指します。**

を常に心掛けいつも笑顔で思いやりのある信頼される課になれるよう今後とも取り組んでいきます。

文責：中神



知っておきたい 精神科 基礎知識 PTSD

vol.12

今回は PTSD を取り上げます。阪神・淡路大震災の頃から一般に知られるようになり、その後災害や大事故・犯罪被害等の際、必ずといってよいほど取り上げられるようになりました。日本語訳では「外傷後ストレス障害」となりますが、本欄ではなじみのある PTSD で統一します。

どんな病気？

診断基準を非常に簡単にまとめると、「実際にまたは危うく死ぬか、重症を負うような出来事を、体験、目撃、または直面した後、以下のような症状が1ヶ月以上くり返し出現する」状態です。

- ① 出来事について、苦痛を伴って思い出したり、悪夢を見たり、フラッシュバックをくり返す（侵入症状）。
- ② その出来事について思い出させるような場所や会話を避けたり、感情が麻痺したりする（回避・麻痺症状）。
- ③ 不眠や怒りの爆発、集中困難などの出現（過覚醒）。



症状を羅列するとわかりにくいので、具体的な例えを出しましょう。交通事故に遭ったとします。その後、似たような状況で事故のことを思い出してドキッとしたり（侵入症状）、事故現場に行くのを何となく避けたり（回避）、事故後しばらく眠れなかったり（過覚醒）、ということは普通の心理として想像できるのではないのでしょうか。PTSDが「異常な事態に対する正常な反応」という面をもつのは、そのためです。

治るの？

PTSDはかなりクローズアップされている印象がありますが、まず、「出来事」にあった人全員がPTSDを発症するわけではありません。自然回復も期待できます（診断基準の一つに「1ヶ月以上」とあるのは、そのためもあるものと思われます）。大きな事件にあった人で、PTSDを発症したのは30～40%、1年後にもPTSDと判断されるのは10～20%という数字があります。ただ1年後も症状の残る場合には、自然回復は期待しにくくなるので、積極的な治療の必要性が高まります。治療は、専門的な話になるため、簡単に触れます。薬物療法では、SSRIという抗うつ剤が第一選択薬となっています。また、持続エクスポージャー療法などといった特殊な精神療法も効果が確認されていますが、できる施設は限られており、当院では行っておりません。

最後に、災害や犯罪や、いわゆるトラウマから生じる問題は、PTSDに限りません。実生活上の安心・安全の確保やPTSD以外の精神的な反応（孤立や悲しみなど）への配慮も非常に重要です。参考文献：災害時地域精神保健医療活動ガイドライン（ホームページで見られます）

文責：浅野 久木（医師）

刈谷市障害者支援センターがオープンしました!



〒448-0851
刈谷市神田町1丁目3番地
TEL 0566-24-7017

当センターは、障害のある方やそのご家族が地域で安心して生活していくためのサポート機関として2012年4月1日に開所いたしました。

センターの機能としては、日常生活上の相談に対応する相談支援事業所、居場所として過ごせる地域活動支援センター、そして就労に向けた訓練や生活訓練に取り組む多機能事業所があります。その内容は、内職や園芸のほか、センター1Fで喫茶コーナーを設けています。

ぜひ一度、お立ち寄りください。

(刈谷市障害者支援センター 中村 雅代)



第12回

作画：Qちゃん

注：このマンガはフィクションです。



そして前回に戻る...

カンタン vol.12 お手軽!
簡単レシピ



トマトの酸味がさっぱりしていて、
夏にピッタリなおいしいメニューです!

夏野菜と豚のみそ炒め

カロリー=249Kcal(1人分)



作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
なす、ピーマンは乱切り、トマトはざく切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら
なす、ピーマン、トマトの順に入れて炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせた★調味料を入れ、炒め合わせる。

ワンポイント

夏バテ予防と解消には、十分な栄養補給と休養が必要です。特に、栄養面ではタンパク質、ビタミンを中心に摂ると良いでしょう。夏が旬のピーマン・トマトや、豚肉はビタミンが豊富で、食欲がないときでも少量食べると効果的な食材です。その他にも、とうがん、きゅうり、大豆も夏バテ予防に効果があると言われています。また、暑さというストレスに負けないためにはビタミンCを補給することも大切です。 管理栄養士 西 香織

【材料】(1人分)

★調味料は混ぜ合わせる

なす	1/2本	みそ	大さじ1
ピーマン	1個	酒	大さじ1/2
トマト	1/2個	砂糖	大さじ1
豚こま肉	50g	トウバンジャン	少量
油	適量	(お好みで)	

患者さんの権利

- 人間としての尊厳が認められる権利
- 平等に医療を受けられる権利
- 十分な説明を受け、知る権利

- 医療を選択し、自己決定する権利
- 治療スタッフを知る権利
- 個人情報の秘密が厳守される権利

患者さんの責任

- 治療上のルールを守り、治療に参加する責任
- 治療上で必要な情報を提供する責任
- 医療費を支払う責任

編集・発行



神経科・精神科
医療法人 成精会

刈谷病院

〒448-0851 愛知県刈谷市神田町2-30
TEL (0566)21-3511
FAX (0566)21-3536
http://www.kariya-hp.or.jp
携帯HP http://www.kariya-hp.or.jp/i/



- JR東海道線刈谷駅南口下車 徒歩10分
- 名鉄三河線刈谷駅南口下車 徒歩10分

編集後記

だんだんと暑くなり、本格的な夏が始まりましたね。暑い中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

ハーモネット13号は楽しんでいただけましたか?

ハーモネットは、職場紹介や病気のことについて皆様に分かりやすい内容でお届けすることを心掛けております。

今後も地域へと繋がる、いろいろな情報をこのハーモネットにのせてお届けできるよう取り組んでいきたいと思っております。

是非お手にとってご覧ください。

(広報委員会 森根 あゆみ)