

# 竹内病院 だより

## 6月号

医療法人  
社団 仁和会 竹内病院宮崎市霧島2丁目260  
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第115回】

消化器外科 医師 豊永 健二

### 受動喫煙を防ぎましょう

毎年5月31日は世界禁煙デーに定められており、また禁煙デーから始まる1週間を「禁煙週間」と制定し政府や各自治体が禁煙対策の情報を発しています。今年もTV、ニュースで多く伝えられ耳にした方も多いと思います。

2017年の統計では成人男性の平均喫煙率は28.2%であり、昭和40年頃の83%から大きく減少はしているようです。成人女性の平均喫煙率は9.0%との結果であり横ばいでした。しかし未だ日本人全体でみると約1400万人が喫煙者と推定されています。

最近では「受動喫煙」も問題視されるようになってきました。「受動喫煙」とは、他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされること、です。公共の場所、職場、家庭などさまざまな場所で起こり得ます。もともと喫煙していない方の健康被害となります。政府は健康増進法において「学校・体育館・病院・劇場・観覧場・集会場・展示場・百貨店・事務所・官公庁施設・飲食店などにおいて受動喫煙を防止するための必要な措置を講ずること」と定め、重要視しています。

たばこの煙には約40種類の発がん物質や数千種類の化学物質が含まれているそうです。その煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、たばこの点火部位から立ち上がる「副流煙」とがあります。そして「副流煙」の方にこそ有害物質が多く含まれているのです。また「副流煙」は「主流煙」に比してアルカリ性となり粘膜刺激性が強く、流涙・目のかゆみ・鼻汁・咳嗽が引き起こされやすくなります。

赤ちゃんの尿に含まれるニコチン代謝物量から受動喫煙の影響をみた報告では、家庭内に喫煙者がいない赤ちゃんを基準とすると、ベランダ喫煙者がいる赤ちゃんでは約2倍との報告です。そして、屋内喫煙者がいる赤ちゃんでは約15倍!!となっている驚きのデータもあります。

このような受動喫煙を防ぐには、さらなる喫煙者の減少、分煙措置の推進、そして喫煙者の意識・マナーが大切になってきます。喫煙されている方、家族に喫煙者がいる方には是非「受動喫煙」について知ってもらい、非喫煙者の健康被害を防ぎたいものですね。

## 「各階だより」

3階看護師 椎 けい子

宮崎も梅雨に入り新緑がつつやと映える水々しい季節となりました。病棟も紫陽花の花を誰が飾ってくれたのか、それも又つつやとして患者様の気持ちを潤しているのではないのでしょうか。十分潤った私も休日には仲間とコーラスを楽しんでいます。今回指導者の先生の関係でサントリーホールにて歌う機会があり、コーラスをして来ました。

カラオケも苦手な私が友人の誘いで入る事になり早5年近くなります。部員は50才代から80才代の約40名です。定年を機に入られる方も多く、昼間の約3時間近くの練習で週1回行っています。私は仕事をしながら休む事なくスタッフのおかげで参加できています。コーラスはピアノの音、人の歌う声、自分の声を耳で聴き歌詞を覚え腹式呼吸をしっかり行います。認知症予防などにも良いと言われています。

今回、コンサート出演の為に東京のど真ん中にあるサントリーホールに行き、空き時間にはそれぞれが隅田川のクルージングでディナーを楽しんだり、皇居周辺を散策したり、久々に家族と会われる方など様々に過ごして来ました。無事に歌って帰る事が出来ました。これからも仕事とコーラスを頑張っけていこうと思います。コーラスに入りたい人は大歓迎です。

これから暑い日が続くと思いますが、これからも3階病棟では温かい気持ちで患者様のサポートをしたいと思っております。何か、不都合な点がありましたらいつでもスタッフまでお声かけ下さい。

## 「新人研修」

2階看護師 竹井 紘美

5月16日にレントゲン検査についての新人研修を受講させて頂きました。

看護学校ではさっと授業で通すことでしたが、放射線のことから実際の症例まできちんと教えて頂きました。症例については難しくまだまだ訓練が必要ですが、検査における前処置や注意点についてはすぐ取り組んでいこうと思います。そして日頃から検査データや画像を見る癖をつけましょうという言葉が印象的でした。治療の効果や現在の患者さんの状態を把握することが出来る様勉強していきます。

2階准看護師 高橋 美育

5月16日にレントゲン検査についての新人研修を受講しました。

放射線と聞くと、「被ばく」や「がん」などのネガティブなイメージを持っていました。検査でもレントゲンをとった時や、患者様と検査に行った時に、他の人よりも自分の方が多くの放射線を受けているのではないかと心配でした。しかし、今回の研究で放射線を受けても、多くが直ちに人体に何らかの障害を与えるものではない事がわかりました。また放射線被ばくの量を見た時に、検査など行う時は、がんの発生が見られない量でした。放射線の事を気にする患者様もいると思うので、患者様が安心して検査が受けられる様に説明し、同意をえることが大切だと思いました。

被ばくには外部被ばくと内部被ばくがあり、外部被ばくにはレントゲンやCT等、内部被ばくには食べ物などがあることが分かり、おもしろいなと思いました。

## 「院内研修会を受講して」

4階看護師 坂本 竜馬

今回、医療機関での麻疹への対応について勉強会がありました。

今現在の麻疹の予防接種率は、第1期は95%以上とほぼ全ての人達が受診をしているにも関わらず、第2期、第3期と後期になるにつれて、95%未満、90%に満たない事を知りました。

特に私達、医療従事者はこういった麻疹の様な感染症に身近な立場にあり、患者様に感染を広めてしまわないのはもちろんの事、自分自身が罹患しては元も子もありません。

今回の麻疹の様に、特別な治療法がない場合、事前に身体の中にワクチンを取り入れておく必要があります、万が一罹患してしまった時、最悪の場合、死に至るという危険性が潜んでいるのです。だからこそ予防接種が重要であり、且つ一人一人が意識する事が大切だと考えました。

一時は終息したかにみえた麻疹ですが、世代別に見るとワクチンを一度しか受けていない世代、私自身もその世代にあたります。一度しか受けていない事で抗体が無くなってしまい、それが原因で罹患してしまう場合があります。現状、年々成人の罹患率が上昇してきているとの事でした。

「自分は罹らない」、「自分は大丈夫だろう」そう考える方もいらっしゃるかもしれませんが、そういった考えを皆さんが持つてしまうと、感染を拡大させてしまう要因となってしまいます。

私自身まだまだ知識不足な所があるのですが、今回の勉強会を通じ、麻疹の事をもっと深く理解して、皆さんに予防接種の重要性を知って頂ける様、積極的に取り組んでいきたいです。

## 「カビ菌対策」

栄養士 小林 和子

ジメジメと鬱陶しい季節となりました。脳みそにもカビが生えるような感じですね。さて、今回はカビ菌対策について触れたいと思います。

皆さまのご自宅でも宿っていませんか？特に風呂場や押し入れ・クローゼット、畳や壁。先日気付いたのがリビングの作り棚の扉で、柄？と思うくらい白色が薄茶色になっている事に気がきました。他にも日頃目を向けない所が怪しい状態に・怖いので見ないように過ごします。当院では、環境整備員の厳しい目で患者さまが安心して過ごされるよう色々な所の除菌対策をされています。

病室では換気が一番ですが、このように雨が続くと返って湿気でカビの温床になりますので、窓はしめてエアコンや換気扇での対応になります。換気扇の表面にカビ菌が付着しないよう常に拭き取り、エアコンのフィルターも順次洗浄されています。中性洗剤で洗い、完全に乾かす方法と除菌アルコールの活用で病室や廊下の衛生を保たれています。特に床は湿度が高い日はすべりやすく危ない事とカビ菌が居座りやすい環境になりますので、まめに乾いたモップで毎日丁寧に拭きあげられています。モップも洗剤で洗い、漂白する事で除菌にもなり、しっかり乾燥させたものを使用しています。

カビ菌は私達身の回りに「えええっ」と思うような所にも共存しています。顔にもいるらしく、お手入れもほどほどにしないと良い菌を減らし怪しい菌が残り、ごしごしこすり過ぎて見えない傷から菌が繁殖することもあるようです。

湿度と気温の高い日はこれからしばらく続きます。ホコリや汗は菌の温床、換気を心がけ清潔なエアコンを利用し、気持ちの良い梅雨をお過ごし下さい。

# 「防災のススメ(雷災害導入編)」

庶務主任 太田 次郎

6月～9月で注意しないといけないのは台風やゲリラ豪雨等による大雨や風の災害、それとともに雷の災害にも気を付けなければいけません。そこで今回は雷(落雷)についての発生メカニズム等を述べさせていただきます。

落雷(らくらい)とは、帯電した積乱雲などと、主に地上物の間に発生する放電で、自然現象又は自然災害である雷の代表的な形態で、地面や水面など、もしくは空中にある物体に雷の放電を被ることであり、結果、被害が発生した場合、一般には災害(天災)と認識されます。時にこれは深刻、甚大なものとなり、死亡あるいは建物火災等の原因となります。落雷時の電圧は200万～10億ボルト、電流は1千～20万、時に50万アンペアにも達すると言われています。この高電圧と大電流が人を死傷させ、この大電流によってもたらされる、プラズマが発生するほどの熱が建物などに被害を発生させる主因です。また、この大電流そのもの、もしくはこの大電流により発生する強烈な電磁界、蓄積された電荷による電気・機械・通信設備や装置などの損傷、さらにこれらの損傷により生じた二次的な被害等も落雷による被害とされます。

地球上では毎秒約100回、毎日約860万回もの落雷が起こっていると推定されています。わかっている範囲で、日本では年平均約20人、世界では約千人が落雷による直接被害に遭い、世界平均で被害者の約30%が死亡しているそうです。落雷には、直撃雷、誘導雷によるものに大別されます。電流の大きな直撃雷のほうが、より深刻と考えられがちですが、実際には人、物ともにどちらでも深刻な被害が発生し、ケースバイケースです。落雷の分類は落雷被害防止対策上、必要なものになります。

## 直撃雷

雷雲から物体に直接放電が生じ、雷電流(直撃電流)が流れるもの。直撃を受けた物体の近傍にある別の物体に再放電を生じて電流が流れた場合、これをさらに側撃雷といいます。

## 誘導雷

直撃電流の電磁誘導作用によって誘導電流が流れるもの、また雷雲に蓄積された電荷変動によって、地面側に蓄積されていた逆電荷が電流になるものをいいます。

さて次回では、実際に雷が発生した場合の被害の種類や避難方法等を御紹介したいと思います。

## 関連施設

介護老人保健施設

# むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘

TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家

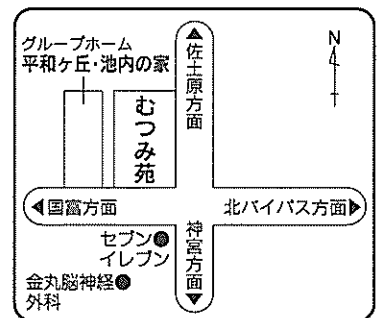
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター

TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター

TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関

医療法人社団 仁和会



# 竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

## 診療時間

- 平日/午前8時30分～正午  
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午  
※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

