



光市医師会

光市医師会報

平成16年10・11月号

No.367



光市医師会

<http://www.yamaguchi.med.or.jp/users/hikarishi/isikaihp/hikari.htm>

巻頭言

光市医師会入会の挨拶

光市立大和総合病院長 安永 満

はじめまして。10月4日の光市と大和町の合併により、光市医師会に入会させていただくことになりました。よろしくお願い申し上げます。

まず、自己紹介を少しさせていただきます。

小生は福岡市出身で、昭和55年に山口大学医学部を卒業しました。1年間浪人して入学しましたので、今年の12月で50歳になります。専門は消化器内科、とくに肝臓です。大和病院に赴任しまして9年目になりますが、3年前に故内野文爾院長がご病気で体調を崩されたため、バトンを受けとることになりました。臨床をまだまだ、やっていかなければならない年齢ですので、現在も内科のスタッフのひとりとして外来・入院診療、検査を行っています。時間の遣り繰りが難しいときがあるのですが、そこは生来の馬力と病院の医療スタッフ、事務部門のアシストで切り抜けています。

さて、わたしどもの病院は2年前に増改築をおこない、同時期に院内のシステムも変えていきました。ここ数年ですこしは変わったと実感できるようになったのですが、医療を取り巻く環境の変化が大きすぎるために、はたして一般の方々に気づいていただけるのかどうか自信のないところです。

少子高齢化を代表とする「縮小」と情報・経済のグローバル化、もう少し身近で考えると生活圏の「拡大」という相反するような社会の変化が同時に進行しているようですが、医療のなかにも同じことがおこっているように思います。

また、厚生労働省による医療・介護制度の改革は、よく講演などで見かける工程表とほぼ同じように進んでおりますが、どちらも、わたしには先見の明がないために、十年二十年先のことは判りません。ひたすら愚直に、一年二年先のことに對して最善の選択を取り続けることができるように努力し、そして二年三年先に目に見える形で結果をだすことを目標にしています。

時代が混沌とすると、どうしても暗い話になってしまいますが、市の広報には「光り輝く未来へステップ」と謳われていました。光市医師会の先生方にはご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。もちろんですが、大和病院の医師が新たに入会してきて良かった、明るくなったと言っていただけるように頑張りたいと思います。



今月の医師会長

10月 9日(土)	高血圧フォーラム (福岡)
10月10日(日)	休日診療所 (アイパーク)
10月11日(月)	医師会親睦旅行 (広島)
10月12日(火)	理事会 (事務局)
10月14日(木)	保育園健康診断 介護認定審査会 (アイパーク)
10月15日(金)	周南記念症例検討会
10月26日(火)	講演会 及 月例会 (商工会館)
10月27日(水)	生ワクチン出務 (三島公民館)
10月28日(木)	第149回山口県医師会定例代議委員会 (県医師会)
10月30日(土)	同仁会葬 (ふくしの里)

10月の医師会活動

- I. 11(月) 医師会親睦旅行 (広島)
- II. 12(火) 定例理事会
- III. 28(火) 学術講演会、例会

医師会事務局
光商工会館2階大会議室



I. 医師会親睦旅行（広島：ディズニー・オン・アイスショー）

日時：平成16年10月11日（月）

広島小旅行記

10月11日（体育の日）絶好の旅行日、さあ広島へ出発！バスの中は太陽が照り付け少々暑いようであるが、エアコンが絶妙に効いて快適！自分は少々？太り気味のため快適であるが、他の方はどうだろうか？バスの中では話が弾み、あっという間に広島に到着。

さあ「お好み焼き」を食べるぞ！

いざお好み村へ、しかし大人数のため既に焼いており若干冷めていた。だが具が多く恐らく一番高いメニューでは？美味しかった！出発時刻には間があるので、近くの「はちの木」という甘党の店で、ぜんざいを食す。これだから太るのは当たり前！

いよいよメイン・イベントの「ディズニー・オンアイスショー」へ。

会場に到着しいよいよ入場。入り口で「変な外人」が英語と思いきや、日本語でべらべらしゃべっている。女性には「姫」、「姫」、「姫」、の連呼、自分と目が合う。とたんに「野獣」！当たっているだけに「グーの音」も出ない！開演時間までには間があったので、売店などを見ると全て高額。孫を連れてきていたら・・・と思うと冷や汗。

さあ開演、素晴らしい！全ての演出に目を見張るものがある。登場人物（プリンス・プリンセスなど）、衣装、スケーティングのスマートさ、BGM、音声、ドラマの中に引き込まれていく気分になり、おおいに堪能し、あっという間に2時間が過ぎてしまった。

最初は入場料5,800円、高いなと思ったが、終わってみれば安いと感じた。

あとは一路光へ。愛する？妻が待っている我が家へ！



藤田 賢（みちがみ医院）



II. 定例理事会

議題：

I. 報告事項

- | | |
|----------------------------|--------|
| 1. 郡市医療廃棄物担当事業協議会(9/16) | (兼清理事) |
| 2. 光市国民健康保険運営協議会(9/30) | (兼清理事) |
| 3. 郡市介護保険担当事業協議会(9/30) | (丸岩理事) |
| 4. 郡市広報担当事業協議会(10/7) | (道上理事) |
| 5. 郡市妊産婦乳幼児保健担当事業協議会(10/7) | (道上理事) |
| 6. 周南地区結核対策委員会(9/28) | (平岡理事) |

II. 協議・承認事項

- | | |
|----------------------|--------|
| 1. 平成16年度永年勤続者該当者の報告 | (丸岩理事) |
| 2. 親睦旅行の明細書 | (丸岩理事) |

資料② 光市国民健康保険運営協議会

日時：平成16年9月30日（木）午後3時～5時

(会議次第)

- 1 開会
- 2 会議成立の確認
- 3 出席委員及び事務局職員等の紹介
- 4 議長(会長)挨拶
- 5 保険者挨拶
- 6 議事(資料は別冊)
 - (1) 合併後の光市の国民健康保険事業について
 - (2) 光市国民健康保険運営協議会委員について
- 7 閉会

資料③ 郡市介護保険担当事業協議会

日時：平成16年9月30日（木）

場所：光市総合福祉センター

(議題)

介護保険制度の見直しについて

山口県健康福祉部高齢保健福祉課
介護保険室長 鶴田 宗之

- 1 制度見直しの基本的な考え方
 - ・基本理念の徹底
 - ・新たな課題への対応
- 2 制度見直しの具体的内容
 - (1) 給付の効率化・重点化
 - (2) 新たなサービス体系の確立

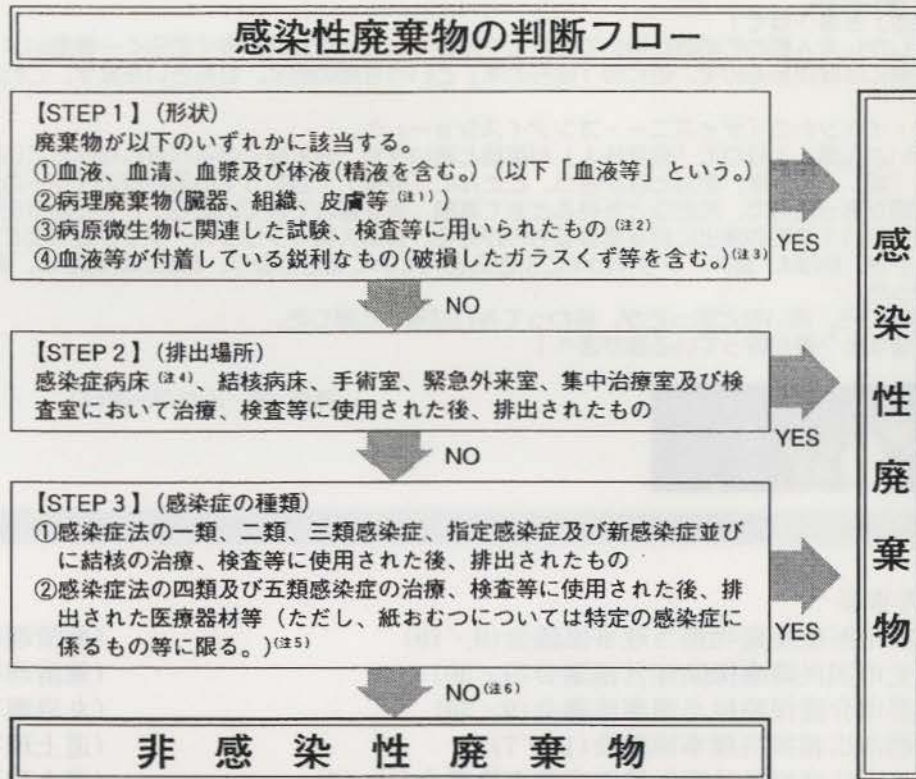


- (3) サービスの質の確保・向上
- (4) 負担の在り方の見直し
- (5) 制度運営の見直し
- 3 被保険者・受給者の範囲について

資料① 郡市医療廃棄物担当理事協議会

日時:平成16年9月16日(木)午後3時～

場所:山口県医師会館6階会議室



(注) 次の廃棄物も感染性廃棄物と同等の取扱いとする。
 ・外見上血液と見分けがつかない輸血用血液製剤等
 ・血液等が付着していない鋭利なもの(破損したガラスくず等を含む。)

(注1) ホルマリン漬臓器等を含む。
 (注2) 病原微生物に関連した試験、検査等に使用した培地、実験動物の死体、試験管、シャーレ等
 (注3) 医療器材としての注射針、メス、破損したアンプル・バイアル等
 (注4) 感染症法により入院措置が講ぜられる一類、二類感染症、指定感染症及び新感染症の病床
 (注5) 医療器材(注射針、メス、ガラスくず等)、ディスポーザブルの医療器材(ピンセット、注射器、カテーテル類、透析等回路、輸液点滴セット、手袋、血液バック、リネン類等)、衛生材料(ガーゼ、脱脂綿等)、紙おむつ、標本(検体標本)等
 なお、インフルエンザ、麻疹、レジオネラ症等の患者の紙おむつ(参考1.1参照)は、血液等が付着していなければ感染性廃棄物ではない。
 (注6) 感染性・非感染性のいずれかであるかは、通常はこのフローで判断が可能であるが、このフローで判断できないものについては、医師等(医師、歯科医師及び獣医師)により、感染のおそれがあると判断される場合は感染性廃棄物とする。

日医総研注:オリエンテーション、講習会資料等に掲載された判定フローは、本団を最新の正しいものとします。



資料④ 郡市広報担当理事協議会

日時:平成16年10月7日(木)15:00～16:30

場所:山口県医師会館6階会議室

(吉本常任理事挨拶)

小泉内閣はその医療制度改革において株式会社や混合医療の導入を進めている。株式医療特区構想・混合医療特区などを年度内に決定する方針で、日本医師会としましても、その対策として対策を練っている段階であります。その一環として植松新会長は対外広報に力を入れる方針で、このたび広報戦略会議を発足し第一回会合が、九月二日、日医会館で開催されました。県医師会としましても平成15年に「県民の健康と医療を考える会」を発足し平成15年9月23日に県民公開講座を開催し、宇部地区・周南地区において「ジョンQ」上映会とトークの集いを行いました。各郡市医師会におかれましても対外広報活動を願いたいと思います。

4 また、もう一つの議題といたしまして山口県医師会報を来年1月1日号から月に一回の発行にしたい旨、

皆さんの意見をお聞かせ願いたいと思います。

(議題)

1. 平成16年度中四国ブロック広報担当理事連絡協議会の報告(加藤理事)

ホームページについてはまだ普及して居らず、対外広報としてはまだ一般化していないようです。山口県医師会では県民向けの情報を掲載しています。インフルエンザ、感染症、花粉情報などを流行時期に合わせて随時掲載しています。他に、トピックスとなる医療情報、疾患などの解説を提供しています。また、日医faxを活用するためにもっと創意工夫が必要ではないか。例えば診療報酬改訂時、その疑義解釈の通報にfaxニュースを活用しても良いのではないか。また、会員以外にも通知することを考えても良いのではないか。また、日医のつくるポスターにも工夫が必要。「日本の医療は世界一」というワンフレーズのポスターは印象に残る。待合室のパンフレットで視覚に訴える簡潔な表現のポスターをつくってはどうか。

2. 県医師会報発行形態について

山口県医師会報の月一回発行について 平成17年1月1日号より始めたい

1、現在の発行形態

毎月3回発行 1月 新年特集号(特集記事)、11日号休刊
(1、11、21日) 8月 夏期特集号(緑陰随筆)、11日号休刊
年34回発行 現在1720号 (昭和31年3月15日 第3種郵便物許可)
平成14年新年号より、横書き・A4版(平成13年12月21日号まで縦書き、B5版)
平成14年 全1078頁 : 平成15年 全1004頁

2、他県の発行形態

- 月2回…北海道・秋田・富山・石川・静岡・愛知・京都・岡山・熊本
- 月3回…栃木・広島・山口
- 2カ月に1回(冊子) + 2週間に1回(週報)…香川
- 1カ月に1回(冊子) + 1週間に1回(週報)…大阪
- 月1回…上記以外の33都道府県

3、発行経費について

	現行	平成17年以降(案)	
年間送料	6,372,000円	2,268,000円	
印刷料	11,590,000円	8,540,000円	
封筒料	324,000円	388,800円	
広告収入	現在なし	2,500,000円	約一千万円の節約になる

4、質疑応答

- 県内研究会の項目を載せて欲しい(美祢郡)
- 保険関係の別刷りは残して欲しい(玖珂郡)
- 厚くなるとあまり読まなくなるのでは(柳井)
- 文字だけでなく図や絵・写真などを多く取り入れて欲しい(小野田)
- 転載コーナーをつくりたい。郡市医師会報や他県広報のトピックを載せたい(県)

3. 各郡市医師会の広報の取り組み

4. 情報交換、意見・要望等

日医は国民向けの広報を考えている。中国ブロックでも取り上げられた。山口県でも「県民の医療と健康を考える会」を立ち上げて取り組んでいるところである。各郡市医師会の取り組みについて報告して頂きたい。

(美祢郡)これといった市民向けの努力はしていない。ある政治運動に関わって一緒に運動したが、医師会は社会の中でそのイメージが悪すぎる。これを恢復するのは至難の業である。宣伝の仕方だが共産党のチラシをまねることをしたらいいと思う。視覚に訴え、ポイントを絞ってポスターを作っている。

(玖珂郡)応急手当について市民に冊子を配った。市民の反応は不明である。

(防府市)これといった努力はしていない。ホームページは作っているが、主に会員向けである。健康まつりや講演会など当たり障りのないことをやっているが、これで医師会のイメージづくりや政治的な活力になるとは考えられない。日医は小泉改革の行う医療行政改革に反対するために国民を味方につけたいというのが本音のところなんでしょう。しかし、あまり政治的なことを表立ってやると自分たちの利権を守っているだけだと思われ、返って不利となる、マスコミもそのように報道するだろう。

(山口市)われわれは医療費三割負担の時、それに反対のビラを配ったが、日医は先にそれに合意してしまい、我々の運動はなんだったのかと憤ってしまう。まずは内部の意思の統一を計ってみてはどうか。

(下関市)混合医療については日医はいろいろと議論しているようだが、我々末端医師会員には 5

なんにも情報が降りてこないし、意見を聞かれることもない。まったく何が議論されているか全く分からないわけです。それでいて市民に広報の取り組みをするように言われても無理である。要は各郡市医師会で対外活動を行って欲しいと言うことのようなのです。

資料⑤ 郡市妊産婦乳幼児保健担当理事協議会

日時:平成16年10月7日(木)15:00~17:00

場所:山口県医師会館6階会議室

(議題)

1. 平成15年度乳幼児保健講習会の報告について
 - ・・・山口県医師会報第1708号(H16.4.11)に掲載
2. 平成16年度中国四国医師会連合総会の報告について
 - ・・・山口県医師会報第1717号(H16.7.11)に掲載
3. 園医・嘱託医の活動等に関する調査結果について
 - ・・・山口県医師会報第1717号(H16.7.11)に掲載
 - 現在下関で園医の組織化が行われているが、県としては各郡医師会でも組織化を計ってもらいたい。与薬は法律上ひっかかる。園の方から医師へのしきいは高い、園予算少ない、まずは医師側からの働きかけが必要か。
 - 下関:医師会の予算で園医部会を作っている。呉市と宮崎市にもできた。名簿作成と園内与薬のあり方、健診表作成、定期的に講演会、園医会合年一回。医師会長の理解が必要。
 - 宇部:3~6歳迄の穴埋めが必要と小児科医は考えている。
 - 徳山:学校医医会の中でやっているので作るつもりはない。
 - 柳井:体制整っていない。
 - 長門、美祢市:小児科医が少なく、体制整わないが、各園からの要望を(アンケートの)知らせて欲しい。
4. 山口県小児救急医療電話相談事業について
 - 広島:三ヶ月やってみて、止めたい意向。医師からのクレーム大
 - 宇部:何とかやっている、医師がでること少ない
 - 徳山:夜間救急、でやっている
 - 岩国:顔の見えない相談は責任取れない、やってない。
 - ※育児支援として国から予算が出る。小児科医の中でも意味なしという人もいる
 - 電話のかかってくる地域は限られている、防府・下松・下関・他県からもあり、宣伝に差があるのでは?もっと長い期間の検討が要るのでは?本当に真の小児救急患者が減ったのか?
5. 少子化(日本医師会)対策について
 - 保育園の充実、電話相談など少子化対策として今やっていることは、育児支援だ。TVのデンマークの例、高卒で働く、自立、育児休暇、高い税金、そうした仕組みが少子化防止となっている
 - ★出生前小児保健指導(プレ・ペリネイタル・ビジット)事業
 - 無料で相談、産婦人科医が小児科医を薦めて欲しい?
 - 下関・小郡町やっている。山口止めた。
 - 下関:指導は診療になってしまうので、無理。一ヶ月検診は産婦人科が診る、二週間健診を小児科でやって欲しいと産婦人科の要望あり。やるなら二週間健診でハイリスク児(虐待など)を産科からピックアップしたいとのこと
 - 防府:一ヶ月検診は小児科と決めた。無料。どうしてもやりたい産科医は小児科医会で承認されればOK。
 - 萩市:11月から行政よりの要望で一ヶ月検診は小児科で
 - 美祢市:事業はやってない。来年虐待防止委員会作る?
 - 福岡県:一ヶ月検診は無料化でなく、殆ど産婦人科が診ている
 - ※まずは一ヶ月検診を無料にできれば・・・少子化という言葉で行政は予算出す。
6. 予防接種について
 - 平成16年度市町村の広域における高齢者のインフルエンザ予防接種期間の表を配っているインフルエンザワクチンの広域化・標準化をすすめていきたい。注意事項をよく読んで下さい
 - ワクチンの安定供給は昨年度の35%増し、返品が多い医療機関は公表する?
 - 学校保健に関しては教育庁と話をしていきたい
 - (11月のマラソン、6月のプール)
 - ★子ども予防接種週間の実施結果について
 - 日本医師会としては、来年もやりたい方向
7. その他
 - 11/21に予防接種研修会がある

資料⑥ 周南地区結核対策委員会

日時：平成16年9月28日（火）

場所：周南健康福祉センター

（議題）

周南地区3市の小中学校、合わせて79校、21,21,485人を対象とし、問診票及び学校医による診察を合わせて、結核対策委員会で要検討者となった数は、74人(0.35%)であった。そのうち、要請密検査となった人数は26人であった。

光市で、小学校で6人、中学校で2人。下松市では各3人、0人。周南市では各11人、2人。精密検査の結果、最終的に結核と診断された人はなかった。

Ⅲ. 学術講演会・月例会

「タバコの害と禁煙指導法について」

山口県立中央病院 呼吸器内科
部長 荒木 潤 先生

日時：平成16年10月26日（火） 19時～

場所：光商工会館2階大会議室

遅々として進まない禁煙問題、医療従事者の喫煙率が高いことも問題である。多くのスライドを全て掲載する事は無理なので、禁煙指導の実際の項を抜粋して載せました。



たばこは嗜好品？
たばこは死向品！

1996年 ASCO
肺癌症例における男性の87%、女性では85%が喫煙に起因しており、従ってほとんどの肺癌は予防可能である。
Dr. Bunn PA
コロラド大学ガンセンター教授

日本における肺癌死亡数

1998年	5万1千人
2000年	6万6千人
2005年	8万4千人
2015年	12万3千人

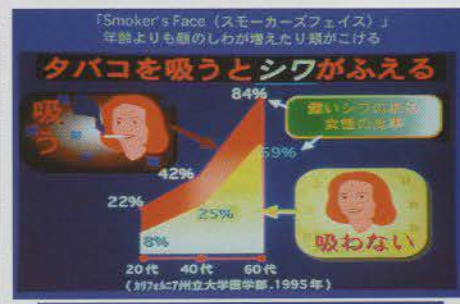
(1998年交通事故死亡者数：13,464人)

講師略歴

- s53 長崎大学医学部卒業
- s57 長崎大学医学部第二内科入局
島田厚生病院
長崎市立市民病院
佐世保市立総合病院勤務
- h11 山口県立中央病院 呼吸器内科部長
現在に至



1本につき5分30秒、寿命が縮む
1日20本、1年間吸えば
26日間の損失
(英国王立内科医学会、1977)



乳幼児突然死症候群リスク

うつぶせ寝	3.7倍
喫煙 (1~9本/日)	3.5倍
喫煙 (>20本/日)	5.9倍
人工栄養	2.4倍

禁煙指導の実際

無関心起に対する禁煙指導

喫煙の健康影響のデータなどを示して、患者に喫煙習慣について考えてみるよう働きかけ、禁煙の動機付けを行うための糸口を見つける。
関心をしめせば禁煙の手伝いができることを伝える。

禁煙指導

1. 喫煙する患者を把握する
すべての患者の喫煙状況を調べる。
2. 禁煙する患者のステージを評価する。
3. ステージにあわせて禁煙指導
 - A. 無関心起に対する禁煙指導
 - B. 関心期に対する禁煙指導
 - C. 準備期～維持期に対する禁煙指導

禁煙の動機付け
行動変容のきっかけとなる感情
1) 不安 2) 希望 3) 自信
強迫的禁煙：「癌になるからたばこをやめなさい」と喫煙の有害性を説く
↓
不安をあおり希望を失い不健康な状態
ニコチン依存とニコチン置換療法の説明
禁煙のメリット
↓
1. たばこ代が節約できる (年間10万円近く)
2. 味覚が敏感になる。匂いが良くわかる。
3. 家族が喜ぶ。

禁煙指導のポイントー4つのA

- ASK** : 「喫煙していますか」と日常的に患者に聞くことを習慣に
- ADVICE** : 「禁煙した方がいいですよ」「禁煙しなければいけません」と患者の禁煙をうながす
- ASSIST** : 「禁煙指導をしています」「薬物療法を知っていますか」と禁煙を援助する方法を紹介する
- ARRANGE** : それぞれの患者にあった禁煙の達成の方法を指導する。

準備期～維持期に対する禁煙指導

1. 禁煙準備のための指導
2. 禁煙実行のための指導
3. 禁煙継続のための指導、離脱期
4. 禁煙継続のための指導、短期維持期
5. 禁煙継続のための指導、長期維持期

関心期に対する禁煙指導

患者に、健康の有害性、禁煙の効果、禁煙すべき理由など、タバコについて、より個別化した情報提供をする。

↓
それぞれの患者が、禁煙が必要であることを認識させる。

禁煙準備のための指導

1. 禁煙の準備、喫煙自己分析テストを渡す。
2. 禁煙開始日を決める
3. 禁煙宣言書にサインを取り交わす
4. 禁煙すべき理由について助言する
5. 次回の禁煙指導日を決める

禁煙する患者のステージを評価

- 無関心期** : 禁煙をまだ考えていないステージ
- 関心期** : 禁煙に関心を持っているが、すぐに禁煙しようとは思っていないステージ
- 準備期** : 禁煙に関心を持っており、すぐにも禁煙しよう思っているステージ
- 実行期** : 禁煙を実行するステージ
- 維持期** : 禁煙を続けているステージ

禁煙のための動機付け

患者さんに理論付けてわかりやすく話す。
(たとえば毒性物質が気道粘膜上皮を損傷し咳が出る)

タバコ病の恐ろしさを、視覚に訴え印象付ける
その人にとって困る点を強調

良いことも話す

1. 自分の健康によく、命が延びる
2. 家族に良い
3. 火事が少なくなる
4. 社会のためになる
5. お金が貯められる。一命は金で買えないがー

禁煙の準備、喫煙自己分析テスト

禁煙を実行しようとする患者に対し禁煙行動の観察や禁煙すべき理由について助言し、患者が禁煙実行する準備を促す。

1. 開始日を決める
2. 禁煙する理由を確認する
3. 喫煙行動を確認する。
いつタバコを吸うか、すいたくなるか、喫煙コストを計算する。
4. 禁煙にむけての用意

患者への個別の禁煙説明 3

5. 若い喫煙者へ
今なら簡単に止められる
息や服が臭くなったり、歯が黄色く汚れる
小遣いが減る
運動能力(持久力)が低下する
喫煙が社会的に受け入れられなくなってきている
6. 妊婦とその家族の人
低体重児、精神発達遅滞児が生まれやすい
流産、早産、死産をしやすい
7. 未成年の子供を持つ親
子供の呼吸器疾患(喘息、肺炎急性、気管支炎)が増加
子供に対し悪い見本となる。
禁煙すれば家族の健康の改善に役立つ

禁煙にむけての用意 2

11. 禁煙開始日が近づいたら、灰皿を空にしないようにして、喫い煙の光景と臭いが不快であることを確認する。
12. 禁煙開始日前日にタバコ、ライター、灰皿などの喫煙具を捨てる。
13. 禁煙すると、程度の差はあるが、いらいら、頭痛、集中困難などの離脱症状がでることをあらかじめ承知しておく。
14. 喫煙の再開の多くは禁断症状が出現し、体がニコチンに依存している1～2週後に起こることをあらかじめ承知しておく、それを乗り越えようと、離脱症状は随のように消失し禁煙成功への道が開ける。
15. 絶対タバコを吸わないと考えると精神的負担となるので、今日1日はタバコを吸わないでおこうと、軽い気持ちで禁煙にチャレンジしよう。

医院、病院の禁煙対策

1. 診察室、病院を禁煙にする準備
 - 1) 禁煙にする日を決める
 - 2) すべてのスタッフと患者に禁煙にする計画を知らせる
2. 禁煙後の取り組み
 - 1) 診察室等すべての部屋に禁煙のサインを掲示
 - 2) 禁煙に関する教材や情報を待合室に呈示する。
 - 3) 診察室から灰皿を無くす。
 - 4) 待合室からすべてのタバコの広告を無くす。
3. 患者指導のチーム作り
 - 1) 短時間で出来る禁煙介入法 ～5 Aアプローチ～をする。
 - 2) 受付に問診表をおく
 - 3) 受付、ナースなどに、暖かく迎えるよう指導
(中学生など来ても患者扱いしない)
 - 4) 禁煙指導のコーディネータを選任するとやりやすい
 - 5) 薬剤師の方に、ニコチン代替療法について説明してもらう

患者への個別の禁煙説明 1

1. 無症状の一般喫煙者へ
種々の病気になるやすい
周りの人の迷惑になる
禁煙するとお金の節約となり貯金できる。
禁煙すると体調が良くなる
(匂い、味がわかり食事がおいしい)
肌が荒れやすく、シワが増える 一女性には脱着力
スモーカーライザで呼気一酸化炭素を濃度を示す。
2. 病気の危険因子を持っている喫煙者へ
血圧やコレステロール高値の人: 喫煙で動脈硬化が進行し、虚血性心疾患、脳梗塞にかりやすい。
がんなど、喫煙関連疾患の家族歴のある人: 喫煙するとや病気に罹る危険が高まる。

患者への個別の禁煙説明 2

3. 症状や病気になる喫煙者へ
 - 1) 現在見られる症状と喫煙の関連性: 咳、痰、息切れ、顔色がすぐれない、目覚めが悪い、歯を磨く時の口臭、胃の痛み、食欲低下、歯槽膿漏
 - 2) 禁煙により、喫煙に関連する病気の改善、治癒が期待できる
・ 肺気腫、喘息、慢性気管支炎、消化性潰瘍、狭心症、心筋梗塞、他
4. 高齢者の喫煙者へ
年を取ってからタバコをやめても、肺気腫の進行を止められるし、虚血性心疾患やがんの危険性を減らせる

禁煙開始日を決める。

思い立ったが吉日。すぐ実行に移す方がいい。今すぐに!

1. 仕事が一服落した時、あまりストレスがなく、時間にゆとりがあるとき
2. 夏休みや正月休みなど、禁煙開始前後を休みに行ける時
3. 宴会や付き合いなどでお酒を飲む機会が少ないとき
4. 自分や家族の誕生日、結婚記念日、年始めなど特別な意味のある日。

禁煙にむけての用意 1

1. 吸うタバコをおいしくないもの、低ニコチンのものに変える。
2. タバコを、手や口の位置を変えて吸う。ライターを使わずマッチを使う。
3. 吸う時間や場所を段階的に制限していく。
4. 喫煙行動記録ケースをみて、タバコがどうしても吸いたくなる場所や時間を知る。
5. 家族、友人、職場の同僚の中から一緒に禁煙する仲間を見つける。
6. 家族、友人、周囲のひとに禁煙する事を伝え協力してもらう。
7. タバコに代わるストレス対処法を身につける。
8. タバコなしで過ごすためのトレーニングする。吸いたくなくても3分我慢、吸いたくてたまらなくなったら代わりのモノを試す。
9. 禁煙したことがある人は、失敗した理由を思い出して参考とする。
10. 自由にタバコを吸えない環境作り。買い置きしない、持ち歩かない。

禁煙実行のための指導

1. 禁煙後の離脱症状の説明とその対処法
2. 吸いたい気持ちをコントロールする
 - 1) 行動パターン変更法: 喫煙と結びついている生活行動パターンを変更して、吸いたい気持ちを振りこりにくくする。
朝の行動の順序を変える。食後早朝に煙を立つ。カーヒールやカーゴールを脱ぎ、夜更かししない
 - 2) 環境改善法。
タバコ、ライター、灰皿など処分。たばこが吸いたくなる場所(喫煙店、パチンコ屋、飲み屋)を避ける。喫煙者に近づかない。
 - 3) 行動療法
喫煙の代わりに他の行動を実行し、気分維持をコントロールする方法。
(深呼吸、水を飲む、散歩や体操など軽い運動をする。歯を磨く、糖分の少ないガムや干し昆布をかむ)
3. 禁煙のほうびを自分のために考える。
4. 禁煙実行後の生活のすざしをかた
あっさりした食事、ゆっくり食べ八割目、早めに寝る

禁煙後よくみられる離脱症状とその対処法

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. ニコチン不足による離脱症状
タバコが吸いたい
イライラして落ち着かない
集中できない
頭痛
体がだるい、重い 2. 睡眠障害による離脱症状
眠れない 3. 便秘 4. 口のさびしい 5. 手持ちぶたさ | <ul style="list-style-type: none"> 行動療法を実行する ストレス対処法
禁煙一週間は仕事を減らしてストレスをさげる
深呼吸をする
睡眠を十分取る。散歩、軽い運動、熱いシャワー、乾布摩擦、冷水擦擦 カフェイン入りの飲み物を避ける。軽い運動
決めの風呂に入る
水分を多くとる 糖分の少ないガム(たとえば歯磨きガム)や干し昆布をかむ、歯を磨く、水を飲む 机の引き出しなどの整理、プラモデルの制作、庶仕事 |
|---|--|

禁煙による健康の回復

- イライラしなくなる
- 朝のさわやかな目覚め
- 口の中がすっきり
- 咳や痰が出ない
- 味覚が回復する
- 青の頸子や良くなり、食欲が湧く
- 息切れがなくなる
- 体が軽くなる
- 顔色が良くなる
- 良く眠れる

禁煙継続のための指導、短期維持期

- A. 禁煙できたことをほめる。
呼気一酸化炭素濃度低下を説明
- B. 出現した離脱症状について話し合う
- C. 喫煙再開のきっかけとなりやすいので注意
- D. 喫煙再開のきっかけとなりやすいので注意
 1. まわりでタバコを吸う人がいる。
 2. アルコールやカーヒを飲むとき。
 3. 食事の後。
 4. 緊張したとき。
 5. いやなことがあったとき。
 6. ホットしたとき
 7. 手持ちぶたさやくちさみしいとき

禁煙実行

禁煙維持のための助言

たばこを1～2本、あるいは数本吸っても、駄目ではない。それは、お酒のせい、ストレスのせい、だったなどにして、本日からまた禁煙頑張ろうとすることが大切と説明する。

あまり自分に厳しすぎると、自分は意志が弱い、もう駄目だとなり、もたもたしてしまう。

禁煙に成功してしまえば、禁煙維持は楽になる。禁煙が1番大事である。

またタバコを吸い始めても、また禁煙に失敗しない、決して吸わないでいること。禁煙に成功したら、禁煙に成功した自分を褒める。

禁煙継続のための指導、短期維持期

- A. 禁煙の継続のチェック
1. 禁煙の効果を確認する。
 2. 禁煙の自信度をチェックする。
 3. 喫煙再開のきっかけを予測し、その対処法を考える。
 4. 肥満を予防する
 5. 禁煙を継続するための6つのコツ
 - 1) タバコの害について自分なりのイメージを持つ
 - 2) 気ええ重視用と思った理由や禁煙中の努力を思い浮かべる
 - 3) 禁煙して良かったことを考える
 - 4) 気楽な気持ちで禁煙を続ける
 - 5) 禁煙できたことに自信を持つ
 - 6) 周りの人に禁煙を勧める

禁煙継続のための指導、短期維持期

- 禁煙再開の対策
1. 行動パターン変更法：喫煙と結びついている生活行動パターンを変更して、吸いたい気持ちを起こりにくくする。朝の行動の順序を変える。食後早期に座を立つ。コーヒやアルコールを控える。夜更かししない。
 2. 環境改善法。タバコ、ライター、灰皿など処分。たばこが吸いたくなる場所（喫茶店、パチンコ屋、飲み屋）を避ける。喫煙者に近づかない。
 3. 行動療法
喫煙の代わりに他の行動を実行し、裏退期持ちをコントロールする方法
(深呼吸、水を飲む、散歩や体操など軽い運動をする。歯を磨く、糖分の少ないガムや干し昆布をかむ)
次回の禁煙指導日を決める。

卒煙ネット・禁煙 Webクリニック

1. 卒煙ネット情報：http://omronsoft.co.jp
 2. 禁煙 Webクリニック：http://www.nifty.com/kinen
アクセス法：niftyホームページhttp://www.nifty.com
↓
家庭医学・健康作り
↓
禁煙 Webクリニック
- 携帯電話からもアクセス可能

禁煙情報参考 URL

1. 【たばこと健康】情報
：http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html
2. 【禁煙ネット】http://www.horae.dti.ne.jp/~kinenmet
医療従事者・学校関係・企業の健康管理部門担当者による非営利禁煙ネットワーク
3. 禁煙専門外来リスト（全国）
http://www.netdekinen.com/list
http://www.kenkoukagaku.jp
http://www.e-kinen.jp/clinic/index
4. 禁煙のために入院できる病院：東京衛生病院
http://www.tokyoessei.com/shinryou/shinryou-kenkoukanri.html
5. 【禁煙医師歯科医師連盟】：http://www.nosmoke-med.org

卒煙ネット・禁煙 Webクリニックの特徴

1. 専門医による行動科学に基づく禁煙プログラム
個々の依存度・禁煙状況・禁煙日数などに対応した個人使用のアドバイス
2. 安全性に配慮し、医師とユーザー間の疑似双方向性に限定。掲示板やメール使用なし；ネット社会の問題点（中傷・なりすまし・個人攻撃）の可能性を排除。
3. 携帯電話を情報端末としたことによる利便性：
・禁煙開始時期を個人の都合に合わせて自由に設定出来る。
・喫煙衝動に対する365日24時間対応の即時性、即応性
：どこにいても（外出先・会社内・自宅など）利用可能
・広域性
4. 育成キャラクターなどの存在；親しみ
5. 経済性；低コスト
月額利用料：《卒煙ネット》 273円
《禁煙 Webクリニック》 528円、948円
6. マンパワー不要

III.

「AEDの使用説明会」

日本光電工業（株）



光市・大和町の合併で光医師会に若干の大和の先生方が入会された



10月4日

光市・大和町合併



リレー随筆

この夏起こったこと、思ったこと

総合病院光市立病院消化器内科 白石 慶

妻がまた病気になった。正確に言うと病気が見つかった。昨年「おしりのあたりが痛い」と言っていたのだがほったらかしていた。しかし、なかなかよくなりませんので同僚の整形外科の先生に診てもらった。MRIを撮ったら『馬尾腫瘍』とのこと。山口大学整形外科のT教授に診てもらおうと紹介状を書いてもらった。痛みは日に日に増していった。別室に寝ていても“うー”といううめき声が聞こえるくらい。どうもいけんと思い、子供の夏休みまで待たずに強引にお願いして早めに手術していただくことになった。無事手術は終わった。組織型は『上衣腫』とのこと。『馬尾腫瘍』、『上衣腫』をキーワードにパソコンから医学中央雑誌、PubMedにアクセスして文献を調べまくった。だんだん怖くなった。“もしものことがあったら子供はどうするんだ？”まれにしか起こらない悪いことすべてが妻に降りかかってくるような気がした。しかし、T教授は術前ムンテラするときから「まあ、大丈夫ですよ。」回診に来られては笑顔で「順調ですね。」「大丈夫ですよ。」かなり救われた。自分の性格のためか、それとも医者だからか、ついつい物事を悪い方向に悪い方向にと考えていくのを引き戻されたような気がした。そして、放射線治療を併用することになった。今度は『馬尾腫瘍』、『上衣腫』に『放射線治療』を掛け合わせて調べまくった。

おやじがまたしても音楽を聴きにザルツブルグに行くというので実家のクリニックで2日間代診をした。(市立病院にはちゃんと休暇届を出しました。)今年、開業30周年を迎えたのだが、その間臨時休業は実父の葬式の日だけというのもおやじの自慢だ。だからあまりクリニックを休みたくないらしい。ということで年末(この時はウイーンフィルのニューイヤーコンサートを聴きに行った)に続いて弟と交互に代診したのだ。いつも市立病院で外来診療をやっているのだが、実家ではどうも勝手が違った。居心地も悪かった。患者さんも“大丈夫かこいつで?”っていう目で自分を見ているような気がした。診療の合間に診察室の椅子に座ってふと周りを見回して思った。“いずれここを継いだらどんな風に診療していったらいいんだろ?”、“リフォームしなきゃ”、“エコー、内視鏡は新しくしなきゃ”。診察を終えた患者さんと事務員さんとのやりとりが聞こえた。「院長先生はどうしたの?」「旅行に行かれました。」「どうでした、若先生は?」「……………」。答えは聞こえなかった。診察を受けた患者さんは満足して帰っただろうか?

折しも最近、守田信義院長から言われた。「いい医者になれ。お前がいい医者になるなら俺はどんな努力も惜しまん。」ありがたかった。でも、“いい医者ってどんなだ?”このたび患者の家族になった立場からわかったことがある。患者さんやその家族に“この先生に任せておけば大丈夫”そんな安心感を与えることができればそれはいい医者だ。そんな医者になりたいと思った。そのためには自信もつけなきゃ。自信を得るためにはもっともっと努力しなきゃ。

こうして35歳の夏が終わった。

ホームページだより

今回は避けて通れないセキュリティの問題に触れたいと思います。

メーリングリストやネットサーフィンをやっておりますと、必ずといっていいほどお目にかかるのがウィルスです。これは、知らない間にコンピュータ内に入り込んで、また知らない間に自分がネットにばらまくという代物です。

また、もう一つ見逃してはならないのが不正アクセスです。そこから、自分のコンピュータ内を覗かれてファイルを持って行かれることです。これらから自分のPCを守るためにすることは二つ、アンチウィルスとファイアウォールを装備しておくことです。市販でいくつかの種類がありますがフリーでもあるようです。小生も使ってみました。これで充分です。窓の杜 <http://www.forest.impress.co.jp/> のインターネット・セキュリティを開けて見てください。適当なものがありますね。

ウィルスの雨と罵詈雑言、これをきちんと処理できれば無法地帯も快適です。

山口県光市 佃医院
佃 邦夫



連絡事項

受付 月	日	発送番号	通達文書名
10	1	山健福財団 3076	地域リハビリテーション研修会の開催について
		医務629	平成16年度公益法人概況調査の実施について(依頼)
	4	山医発421	第90回山口県医師会生涯研修セミナーの開催について
		山医発435	平成16年度山口県介護保険研究会の開催について
		山医発423	平成16年度学校保健連合会表彰について
		山医発428	平成16年度健康スポーツ医学実地研修会の開催について
		山医発429	勤務医師名簿の送付について
		山口県医師会	感染症(SARS)危機管理対策協議会講演録の送付について
	5	山医発438	平成17年度以降の医療施設等施設・設備整備事業費補助金に係る事業計画の提出について
	8	山医発447	山口県医師会保組合主催「学びながらのウォーキング退会」における日医認定健康スポーツ医制度による再研修のご案内
		事務連絡	埼玉県医師会 日医認定健康スポーツ医学講習会(後期)の開催について
		山医発437	平成16年度医療廃棄物適正処理講習会について
		山口県医師連盟	西島英利後援会「英仁会」について
		事務連絡	「痴呆」に替わる用語に関する意見の募集について
		山医発439	インフルエンザワクチンの安定供給対策について
	9	光社協4	平成16年度第2回社会福祉法人光市社会福祉協議会評議員会の開催について
		山医発443	予防接種医研修会の開催について
		山医発446	平成16年度山口県医師会学校医研修会の開催について
		山医発451	ACLS(二次救命処置)研修の実施について
		山口県医師会	全国医療情報システム連絡協議会定例会議について
	12	英仁会事務局	「西島だより」配布のご案内
		山医発452	治験推進のための産官学合同フォーラム開催について
	13	第110回周南医学会	第110回周南医学会開催について(お願い)
	18	山医発458	総務省通知「恩給診断書の様式を改めることについて」の送付について
		山医発454	医療法施行規則の一部を改正する省令の一部の施行について
		日医発761	国民皆保険制度を守る署名運動について
		山医発455	定例代議員会の議案等の送付について
		山医発保73	健康データファイルの送付について
	19	山口県医師会	プロスタグランジンI製剤の薬事法上の効能・効果の追加に伴う在宅肺高血圧症患者指導管理料の取り扱いについて
		山医発459	平成16年度インフルエンザ予防対策について(通知)
	21	医務671	医師臨床研修費補助事業の実施について
		山口県医師会	山口県医師会産業医研修会出席者名簿の送付
		山医発468	広告が可能な医師の専門性に関する資格名等について
		山医発465	平成15年度版国民医療年鑑の斡旋について
		山医発466	第39回山口大学医師会・山医医学部主催医師教育講座の受講者募集について
		山医発469	パイポラ電極を有する電気手術器に係る自主点検等について
		山医発463	国民皆保険を守る署名活動の推進について
		山口県医師会	ACLS訓練用的人形・AED共同購入支援申込状況について
	22	山看協154	「やまぐちナースセンターだより」の送付について
	23	山医発472	岩国地区ORCAセミナーの開催について
		産業医研修会事務局	産業医研修について
	25	日本医師会	乳がん・子宮がん検診の受診促進パンフレットについて
		日本医師会	からだ想いシンポジウム「たばこの害と禁煙治療-予防医療の重要性」日本経済新聞の掲載記事の送付
	26	山医発478	生涯教育の新しい学習方法による単位取得について
		山口県医師会	血小板製剤の使用適正化の推進および「輸血療法の実施に関する指針」の一部改正について
		山医発475	第10回日本医師会認定健康スポーツ医制度再研修の開催について
		山医発476	国民皆保険制度を守る国民運動の推進について(お願い)
		山医発482	ブラッドアクセス留置用カテーテルセット等に係る使用上の注意等自主点検等について
		山赤血321	日本赤十字社における血液事業の新たな実施体制について
	28	山医発485	感染症予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律施行規則の一部を改正する省令の施行について
		山医発483	厚生労働省が主催する医療安全研究発表会について
		山消検14	平成16年度山口県消化器がん研究会総会並びに第38回講習会の開催について
		医務14-7	山口県救急医療情報システムの運用状況
		周健789	周南地域健康危機管理対策連絡会議緊急時連絡名簿の送付

緑友会・松医会 対抗戦成績表

日時 平成16年10月24日(日) 場所 周南カントリークラブ

緑友会

松医会

氏名	Gros	HDCP	Net
海永泰男	82	13	69
森本博士	79	9	70
兼清照久	89	14	75
横山 宏	86	10	76
藤村 朴	92	16	76
守田忠正	92	15	77
前田昇一	96	17	79
諏訪高志	94	15	79
平田万三志	92	12	80
南 典文	105	23	82
冬野幾久男	99	17	82
河崎要助	107	20	87
守友康則	103	14	89
藤本茂樹	115	22	93

氏名	Gros	HDCP	Net
水津 貴	90	20	70
下村明生	86	16	70
白倉 守	98	25	73
西辻知生	87	14	73
荻野和彦	84	11	73
藤原敏雄	110	36	74
宮本正樹	95	21	74
秀浦信太郎	91	16	75
三輪 淳	110	34	76
森本雄一	93	14	79
原野有正	101	20	81
野見山正寿	94	8	86
武内節夫	131	36	95

Best5 366

Best5 359

松医会(下松)優勝!

10月休日当番医報告



	内科系	外科系
10/3(日)	15	8
10(日)	24	7
11(月)	32	11
17(日)	24	8
24(日)	24	6
31(日)	28	9

あ と が き

10月4日、光市と大和町が合併しました。時代は変化するものだとあらためて実感しました。それにあやかって(?)今月は、10月号11月号合併号とし、号数のずれを解消しました。

10月の講演会は久しぶりの盛況でした。「たばこ」はもう悪役のドンのようなのです。軽々しく冗談で話しても出来ない状況になりつつあります。世の中、確実に二極化が進んでいるとまたまた実感しました。

原稿をお頼みしている先生方、ありがとうございます。白石先生ありがとうございます。季節がずれ失礼致しました。先生の暖かいお心が伝わります。またいつかお願い致します。安永先生、ありがとうございました。これから大変でしょうが、皆で、いい医療を考えていきたいと思います。

諸先生方、よろしく願い申し上げます。

発行所 光医師会
 TEL(0833) 72-2234
 発行日 平成16年11月10日
 発行者 河村康明
 編集者 広報担当
 印刷所 光市光井一丁目15番20号
 中村印刷株式会社