

はあと

メディカルインフォメーション

第121号

2024年 7月 30日

発行：東京臨海病院

東京都江戸川区臨海町 1-4-2

電話 03-5605-8811 (代表)

FAX 03-5605-8113

発行責任者：臼杵 二郎

編集：広報委員会/診療情報管理課

ドクターメール

手術前には禁煙を！



麻酔科部長
赤田 信二

皆さんが手術すると決まった時、やるべきことのひとつとして「禁煙」が挙げられます。喫煙の害は一般的にも多く知られていますが、手術においても様々な影響を及ぼします。もし、ご自身が吸っていないくても、ご家族が吸っているのであれば、受動喫煙になり、喫煙している人と同じように影響を受けますので、ご家族の禁煙も重要になります。

タバコに含まれる有害物質は「ニコチン」「一酸化炭素」「一酸化窒素」「タール」などが挙げられますが、それぞれの有害作用を列挙します。

ニコチン

心拍数や血圧を上げ、心臓の酸素消費量を増加させます。血管を細くし、組織の血流を阻害します。気道分泌物（痰）を増加させ、気管支を細くします。

一酸化炭素

体中に酸素を送っているヘモグロビンに結合し、組織での酸素利用を難しくします。筋肉での酸素貯蔵量を減少させ、エネルギー産生を抑制します。

一酸化窒素

ももとの作用としては血管拡張をすることで、血の巡りをよくする効果があるのですが、慢性的に一酸化窒素にさらされることにより結合組織の破壊を促進してしまいます。

タール

気管を収縮させ、気道の易刺激性を高め、線毛運動を抑制します。

これらの有害作用の結果、手術後の合併症発生率が非喫煙者と比べ、非常に高くなります。具体的には、「ニコチン」「一酸化炭素」の有害作用で挙げたように、血の巡りが悪くなるのに加え、酸素の利用が難しくなっていますので、傷が治りにくくなったり、全身の感染症を引き起こしたり、脳の障害を起こして、後遺症が残ることもあります。

また、「ニコチン」「タール」の有害作用で、痰の量が増え、肺の奥にたまった痰を外に出す役目をする線毛の動きも弱っているため、痰の喀出がしづらくなります。この結果、術後の呼吸苦しさを起こし、さらには肺炎を引き起こすことにより、入院期間が長引くこともあります。これらの合併症を防ぐために禁煙が重要です。



禁煙期間が3週間を超えると、術後の創部合併症が減少してきます。さらに4週間以上で術後の肺合併症の頻度が低下してきて、禁煙期間が長くなればなるほど、効果が上がってきます。喫煙する人は、手術の4週間以上前から禁煙することが望まれます。



公益社団法人 日本麻酔科学会でも一般の人向けに「周術期禁煙啓発リーフレット」を作成していますので、手術を受ける人はぜひご覧になってください。

(https://anesth.or.jp/files/pdf/kinen-p-3_20210121.pdf)

「がん相談支援センター」のご案内

がん相談支援センターにお立ち寄りください。あなたに寄り添い、治療・療養生活をサポートします。

【このような不安や悩みはありませんか？】

- ・ がん(疑いがある)と言われて、不安でいっぱいです。
- ・ 医師から説明を受けましたが、難しくてよく分かりません。
- ・ 治療をしながら仕事は続けられますか。
- ・ 治療にどれくらい費用がかかるのか心配。
- ・ 治療の副作用が心配。
- ・ ウィッグのことを知りたい。
- ・ 緩和ケアについて知りたい。
- ・ 退院後の過ごし方について知りたい。
- ・ 訪問診療や訪問看護について知りたい。
- ・ ・ ・ ・ など



【場 所】

- ・ 1階 がん相談支援センター TEL：03-5605-8811(代表)



がん相談支援センター
外来診察室3番ブースの
向かいにあります

がん患者さんやご家族だけでなく、
どなたでも無料で利用できます。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【相談方法】

- ・ 相談は、がん看護専門看護師、医療ソーシャルワーカーなどがお受けいたします。
- ・ 対面・電話、どちらでもご相談できます。
- ・ 対面・電話、どちらも予約制となっておりますが、可能なときは、その場で対応いたします。

【受付時間】

- ・ 月曜日～金曜日 9：30～16：00

【相談料】

- ・ 無料

「糖尿病教室」のお知らせ

毎回異なるテーマを設けて、糖尿病の治療や療養について役立つ教室を開催しています。

- 時 間 13:00～14:00 (12:40 開場)
- 場 所 当院2階 大会議室
- 参加費 無料 ■ 申込み 不要

※当日は直接会場までお越しください。

日 程	テ マ	担 当
8/8 (木)	・糖尿病の薬について ・低血糖について	薬剤師
9/12 (木)	・シックデイとフットケアのはなし ・糖尿病の防災対策について	糖尿病看護認定看護師
10/8 (火)	・糖尿病とは ・糖尿病の合併症と検査の話	糖尿病専門医

※内容は変更になる可能性があります。ご了承ください。

！ ご注意ください！

本年 12 月 2 日から、現行の健康保険証は発行されなくなります。

※12月2日時点で有効な保険証は最大1年間有効です

マイナンバーカード
をご利用ください



利用可能場所：当院 1 階 初診・再診受付窓口

◎患者さんご自身で、マイナンバーカードを使用して受付認証端末での認証操作にご協力ください。

◎マイナ保険証についてご不明な点は1階初再診受付窓口にお問い合わせください。



院内での**録音・撮影**はご遠慮ください。

患者さんと職員の個人情報やプライバシーを保護するために、カメラ・携帯電話等による撮影・録音はご遠慮ください。

病院長



気をつけよう！食中毒

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。
細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度など条件がそろえば食べ物の中で増殖します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、腸管内で増殖し食中毒を引き起こします。

- ◎「細菌」が原因となる食中毒は、夏場（6月～8月）に多く発生
- ◎「ウイルス」が原因となる食中毒は、冬場（11月～3月）に多く発生



細菌性食中毒予防の3原則

- ・細菌を食べ物に「**つけない**」
- ・食べ物に付着した細菌を「**増やさない**」
- ・食べ物や調理器具に付着した細菌を「**やっつける**」

① つけない

手には雑菌が付着しています。食中毒の原因菌をつけないように必ず手を洗いましょう。調理を始める前、食卓につく前、残った食品を扱う前などには手を洗いましょう。

② 増やさない

細菌の多くは、高温多湿で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物は低温で保存することが重要です。生鮮食品などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。

③ やっつける

細菌やウイルスは、加熱によって死滅します。肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱しましょう。



NEW FACE

2024年6月以降に着任した医師を紹介します。

心臓血管外科	医長	飯田 充 (イダミツル)	小児科	医長	小泉 慎也 (コイズミ シンヤ)
整形外科	医員	田邊 浩規 (タナベ ヒロキ)	産婦人科	医員	兼松 智恵子 (カネマツ チエコ)
整形外科	医員	山本 悠矢 (ヤマモト ユウヤ)			



■ 院内にて無料 Wi-Fi がご利用できます

- 【利用可能エリア】
- ◆外来 : 受付・会計窓口、診療科待合、他
 - ◆病棟 : 各病棟、デイルーム、他
 - ◆その他 : 健診医学センター

※利用規約をよく読んでからご利用ください。(病院ホームページに掲載)



病院ホームページ

■ 面会について

今後の状況の進展により対応の変更が生じると思われます。来院の際は、ホームページにて最新情報をご確認くださいようお願いいたします。

■ 休診のお知らせについて

当院ホームページにて、休診のお知らせを掲載しております。ご予約以外で受診される際ご確認をお願いいたします。また、医師の急な都合により、休診情報を掲載できない場合がございますので、あらかじめご了承ください。

★詳しくは病院ホームページをご覧ください <http://www.tokyorinkai.jp/>

■ 4C病棟Instagramはじめました！

4C病棟(産婦人科病棟)でInstagramをはじめました。フォローよろしくお願いします！



Facebook



@TOKYORINKAI_SANKA

【8・9・10月の土曜診療日】 8月10・24日、9月14・28日、10月12・26日

■受付時間■午前8時～午前10時30分 原則として予約診療はいたしません。



お薬手帳

健康食品と医薬品について



健康食品の利用状況

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなど、至る所で目にする「健康食品」ですが、消費者庁の調査によると、約3割の人が毎日利用し、過去の利用歴を含めると約8割の人が利用したことがあるようです。

そもそも健康食品とは

一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことを言いますが、行政的な定義はありません。国の制度に基づき機能性等を表示できる「**特定保健用食品（個別許可制）**」（通称トクホ）「**栄養機能食品（自己認証制）**」「**機能性表示食品（届出制）**」と、それ以外の「**その他健康食品**」に分けられます。

サプリメントとは

健康食品のうち、特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品、とされていますが、健康食品と同様に行政的な定義はありません。ビタミンやミネラルが栄養機能食品の基準を満たしているものは、「**栄養機能食品**」と表示されています。

<健康食品の分類>



消費者庁 HP より

処方薬との関係

健康食品利用者のうち、34%は病院からもらった処方薬と健康食品を併用しており、その約8割が医師等から健康食品の利用に関する確認を受けていない状況です。

健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。

どうしても健康食品を使いたい時は、必ず事前に医師、薬剤師に相談してください。

健康食品を使用する際に注意すべきこと

「健康食品は薬ではなく食品なのだから、いくら摂取しても害はないし、副作用もない」ということはありません。「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのかメモをとり、ラベルや容器を捨てずに保存しておきましょう。

体調に異常を感じたらすぐに使用を中止して医療機関を受診し、保健所へ報告してください。

処方せんはお早めに!!

処方せんの有効期限は発行日を含めて

4日間です

発行日	2日目	3日目	4日目	5日目
土	日	月・祝	火	水
有効期限：4日間				無効
休日や祝日が含まれます				

※特別な事情がある場合は、事前に期限の延長を医師に相談する
(保険医療機関及び保険医療養担当規則 第20条第3号イ)



注意

- ◆既に期限が切れた処方せんに対して、**薬局で「期限延長」の対応はできません**
- ◆処方せんの再発行にかかる費用には、**保険を使えません**（全額自己負担）

★お早めに
調剤薬局へお持ちください

編集後記

梅雨も明け、夏本番を迎えるこの頃、みなさまはどうお過ごしでしょうか？

2024年はオリンピックイヤーで、フランスのパリで開催となります。様々な国の選手たちが切磋琢磨している姿はいつみても感動しますよね。オリンピック選手とまではいかなくとも、我々でできる範囲の運動は、生活習慣病の予防になります。

という私も、最近はなかなか運動ができていないのでこの夏からまた始めてみたいと思っています。

みなさまも運動をして、病気予防をしていきましょう！

診療実績

2024年5月の当院の実績は以下のとおりです。

- 病床数：400床
- 医師数（2024年5月1日現在）：74名
- 外来延患者数：13,552名
- 入院延患者数：7,870名
- 手術件数：227件

