

いこいの森

No.5

〒241-0811 横浜市旭区矢指町1197-1 電話 045-366-1111



田口芳雄 副院長

平成16年4月から副院長になりました田口芳雄と申します。脳神経外科部長を兼務しております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

私は、大きな病院というのは不思議な組織だなと思っていました。というのは、皆様がご近所の医院を受診されますと、まずカルテが作られます。頭が痛かろうが、腹が痛かろうが、ぶつけて手足が腫れようが、みな一つのカルテにそのつど病状が書かれ、見立てが記録され、治療計画とその内容が示されます。ですから、たとえ担当医師でなくとも個人の病気についての履歴は一つのカルテをみれば簡単にわかります。患者像が曖昧になることはありません。まして、いつも診ている担当医師であれば、その患者さまがどのような病気をされたことがあるのか、どのような体質であるのか、大概は頭に入っていますので、身体に合わない薬を処方するな

ど、まず無いといってよいでしょう。ところが、大病院になりますと、診療という点では医院と何ら変わらないのに診療科がいくつにもわかれ、それぞれの診療科でカルテができあがります。内科のなかでも専門によって血液腫瘍内科、リウマチ膠原病内科、腎臓高血圧内科といった具合に細分化されます。一個人一カルテシステムではありません（お断りしておきますが、西部病院の内科外来は一個人一カルテシステムです）。これが私にとっては不思議なことなのです。私が一患者になったことを仮定して考えると、私という個人は唯一無二であるのに、異なった診療科を受診するたびに、新たな私ができあがるのです。このようなシステムは、私をより専門的に診て治療するという利点があるでしょう。その反面、お互いの情報交換という点では不利益が生じます。かつて、一般の総合病院では、ある診療科で処方された薬を他の診療科は知らないといったことがありました。それでは私という患者は存在せず、私の虚像がいくつかの診療科を渡り歩いていることになります。現実の世界ではあり得ません。皆様ご存知の通り、いまは各診察室にコンピューターが設置されています。オーダーリングシステムといいますが、これによってお互いの処方や検査結果が瞬時にわかります。私という患者像はかなり鮮明になりました。それでもまだ虚像が見え隠れしていて、情報の共有化が十分とはいえない。多職種の医療者がそれぞれの専門知識を駆使して治療を行うチーム医療の中にあっては、しかもマンパワーの少ない現状にあってはそれが実体なのです。

私という患者が大病院の中で実像として存在するための改善策の一つは、更なるIT（情報技術）化です。IT化は脳機能の統合と似ています。生物が進化、発達すれば、生物はその発達程度に応じて様々な機能を持つようになります。その機能を統合するのは脳の役目です。生物が進化すればするほど脳は大きくなります。そうでないと機能が統合できません。そこに必然性があったのです。遅ればせながら病院の不思議を解決するための必然性を嫌というほど実感しています。整然と統合された脳機能を持つ聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院のなかで、皆様に「この病院に来てよかった」といって頂けるよう、努力する所存でございますので、よろしくご協力のほどお願ひ申し上げます。

癌の予防策について

癌は、昭和56年には脳卒中を抜いて日本人の死亡原因の第1位となり、現在に至っています。

各臓器の癌は生活習慣と密接な関連があり、特に胃癌は食生活との関連が深いといわれています。健康な食生活を送ることは、癌の発症そのものを予防することにつながるため、とても重要なことです。

疾病的予防対策の中には、健康を増進し、疾病を予防する「一次予防」、疾病を早期に発見し、早期に治療する「二次予防」、疾病にかかった後の対応としての治療・機能回復・機能維持という「三次予防」があります。

一人一人の選択による生活習慣の改善を目指した一次予防対策を実践し、自分で健康的な生活習慣を確立することが大切だと思われます。

国立がんセンターの提唱している癌予防12か条について、ここにご紹介いたします。

癌を防ぐための12か条

- 第1条 バランスのとれた栄養を取る。（いとどり豊かな食卓にして）
- 第2条 毎日、変化のある食生活を。（ワンパターンではありませんか？）
- 第3条 食べすぎはさけ、脂肪は控えめに。（おいしいものも適量に）
- 第4条 お酒はほどほどに。（健康的に楽しみましょう）
- 第5条 タバコはすわないように。（特に、新しくすいはじめない）
- 第6条 食べ物から適量のビタミンと纖維質のものを多くとる。（緑黄色野菜をたっぷりと）
- 第7条 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから。（胃や食道をいたわって）
- 第8条 焦げた部分は避ける。（突然変異を引き起こします）
- 第9条 かびの生えたものに注意。（食べる前にチェックして）
- 第10条 日光に当たり過ぎない。（太陽はいたずら者です）
- 第11条 適度にスポーツをする。（いい汗、流しましょう）
- 第12条 体を清潔に。（さわやかな気分で）

禁煙二ユース 第1号

呼吸器内科 副部長 駒瀬裕子

喫煙をされる方にとっては、大変過ごしにくい世の中になってきています。

職場でも喫煙場所が制限され、自宅でも外にでてすって！！！といわれている方は頭の痛いことと思います。喫煙は習慣であると同時に、ニコチンという物質に対する依存症です。

みなさんにぜひ健康を守るために喫煙の害を知っていただき、ひとりでも多くの方が禁煙をされるきっかけになればと思います。

今回は受動喫煙のお話しです。

●受動喫煙とは？

たばこの煙は、直接たばこから口の中に入る主流煙と、先端から立ち上る副流煙に分けられます。実は副流煙の方が低温で出る煙のため発ガン物質が主流煙より100倍以上多い事が分かっています。たばこをすう方の身近にいる方はご本人よりたくさんの方の悪い物質をすってしまう事になります。

●外ですれば大丈夫ではないですか？

たばこをすう方の配偶者はすわない方の2倍も肺ガンになりやすい事が知られています。特に影響を受けやすいのは子供たちです。親が室内でたばこをすう場合にはすわない親の場合の15倍も子供の体の中のニコチンが多いという事が証明されました。また、最近では、ホタル属と称して外でたばこをすれば大丈夫と考えられていますが、この場合でも親が非喫煙者の子供の2倍のニコチンが検出されたということです。

この理由はたばこの煙が髪や洋服に付着して室内に持ち込まれたためと考えられています。ニコチンはあくまでもたばこの一成分にしかすぎません。ほかの発ガン物質なども同じように子供の体内に吸収されてしまうのです。受動喫煙は子供の喘息、中耳炎、下気道感染症（肺炎など）、乳幼児突然死症候群の原因になる可能性があります。自分のためだけではなく身を守る事ができない子供たちのためにも禁煙に挑戦してみませんか？

平成17年7月25日発行

発行：聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院広報委員会・総合相談部 〒241-0811 横浜市旭区矢指町1197-1 TEL:045-366-1111
企画・制作：株式会社 教育広報社 〒102-0075 東京都千代田区三番町30番地2 財団法人 大蔵財務協会ビル TEL:03-3263-9926