


## 北成病院季刊広報誌

## ほくせい

医療法人社団 延山会  
 北 成 病 院  
 広報編集委員会

〒001-0933  
 札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

新春号 TEL 011-764-3021  
 FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

禁煙治療を

受けてみませんか？



(医師：垂水隆志)

## — 当院禁煙外来のご紹介 —

昨年 10 月にタバコの小売価格が一斉に値上がりしたのをきっかけにタバコをやめた人が増えたようです。でも禁煙を継続するのは結構大変！

そこで、2 年余り前に登場したのが、初めての飲み薬による禁煙補助薬のバレニクリン（商品名はチャンピックス）。従来の禁煙用のニコチン製剤（ガムやパッチ）とは全く異なるニコチンを含まないお薬です。この薬による禁煙成功率は 65.4%（使わない場合は 39.5%）と非常に高く、北成病院でも昨年 5 月からこの薬による禁煙治療を始めました。

## ● 当院の禁煙治療について

毎週金曜日の午後 2 ～ 4 時の完全予約制です。

（予約する際に、簡単な問診票により保険による禁煙治療の適応の判断をします。）

担当医師（垂水）と担当看護師（貞野、濱谷）による診療・支援を行います。禁煙補助薬は 3 か月間続けることができ、その間に 5 回の診察を受けていただきます。

医療費は 5 回の診療と 3 か月分のお薬代を含めて約 20,000 円前後（保険適用で自己負担 3 割の場合）となります。これは 1 日タバコ 12 本を 3 か月吸う場合のタバコ代とほぼ同じです。



## 理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

## 基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。



## 栄養マメ知識 ~ 野菜を食べよう ~

(管理栄養士：鳥羽 充代)

今年は 1 月からの大雪で、いつもは健康の為にウォーキングを継続されている方々もこの季節は「運動は雪かき」と答える方が多かったのではないのでしょうか？冬から春にかけて体重の増加も気になるところです。

平成 22 年 12 月 8 日に発表された平成 21 年国民健康・栄養調査結果では、**男性の 3 人に 1 人・女性の 5 人に 1 人は BMI25%以上の肥満者で、男性の 20 歳～60 歳台の肥満者の割合が前年にくらべ 2.1%多いそうです。**1 日の平均歩数は男性 7214 歩、女性 6352 歩。体重 60kg の方が歩いた場合のおおよそのカロリー消費量は 500ml の缶ビール 1 本分とほぼ同じ 200kcal 前後となります。食べる速さについて体型別にみると「速い」と回答した方は「やせ」や「ふつう」の体型の方に比べ肥満者の割合が多いという結果でした。食塩摂取量の平均は男性 11.6g、女性 9.9g と減少傾向。**野菜摂取量の平均は 295.3g 「健康日本 21」の目標値である 350g にはまだ達していません。**体重管理を実践しようと心がけている人は男性 7 割、女性 8 割。平成 16 年の調査に比べ増加しているようですが、メタボリックシンドロームの改善のための食事や運動の実践状況は男性、女性共に 3 割に満たない結果となっています。

肥満や生活習慣病、早食いの予防として食事に野菜を取り入れることは効果があり、ビタミン、ミネラル食物繊維が豊富なので、風邪などの予防にも効果的です。しかし野菜の量というのは野菜サラダをイメージする方が多く「沢山の野菜は食べられない」と思う方も多い様です。

そこで問題です。次の 3 枚の写真の内、どれが **1 日分の野菜 350g** かわかりますか？



答えは全て 350g の野菜です。

キャベツやレタスなどは生で食べるなら量が多く見えて食べ応えもあるので沢山食べたい人向き。同じ野菜でも蒸したり茹でたりすると、量も減り軟らかいので、量をあまり食べられない人に向いています。大根は煮物やおろしにすると食べやすい方も多いのではないのでしょうか？

好みの調理方法で美味しく沢山の野菜料理を食べてくださいね。

調理例：野菜のマリネとチキンのトマトソース これで 1 日分の野菜です。



調理例：野菜のマリネとチキンのトマトソース  
これで 1 日分の野菜です。

体重 60kg の人が 10 分間雪かきの作業をした場合スコップで雪かきをすると 6.0 メッツ 63kcal、除雪機で雪かきすると 3.0 メッツで 32kcal のエネルギー消費量となります。



## “禁煙治療薬『チャンピックス』”ってどんな薬??

チャンピックスは、ニコチンを含まない飲み薬です。イライラなどのニコチン切れ症状を軽くするほか、タバコをおいしいと感じにくくなったり、タバコから得られる満足感が抑えられたりします。

### 《 飲 み 方 》

- ・ 1日2回、食後に飲みます。  
(1日1回からスタートし、飲み始めの1週間で徐々に服用量を増やします)
- ・ 飲み始めの1週間はタバコを吸いながら服用し、8日目には禁煙を開始します。
- ・ 通常、服用期間は12週間です。



### その作用をちょっと詳しくご紹介すると…



喫煙行動は、脳の中のニコチン受容体（ニコチンがくっつく場所）が関係し、この部分にニコチンが少なくなるとニコチンが欲しくなりタバコを吸いたくなります。

チャンピックスはこの脳の中にある受容体にニコチンの代わりにくっつき（作動薬として働き）、ニコチン切れ症状を軽くします。

また、チャンピックス服用中にタバコを吸ってニコチンを体内に入れた場合、ニコチン受容体にくっつき（拮抗薬として働き）、ニコチンがくっつかないようにして、タバコを吸ってもあまり満足感が得られなくなります。

(薬剤師：縣幸宏)



## MDCTのご紹介

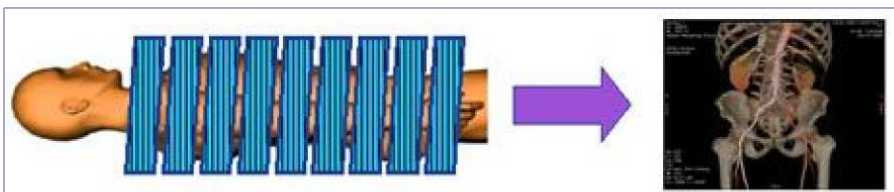
昨年、北成病院は開院31周年を迎えました。9月には放射線科（レントゲン）のX線CTが更新されました。開院以来4台目です。新型のX線CTとはどのような性能で、以前のCT(3代目)と何が違うのか？簡単ではございますがご案内させていただきます。

まず、3代目のX線CTですが、この機器はヘリカルタイプ（螺旋：らせん）の収集ができるため、人体の検査対象部位を継ぎ目無く撮影することができました。結果として病変部の見落としが減ったと言われていました。

そのため、購入以来10数年使用することができました。ただ、小さな臓器をより細かく観る、或いは4相で臓器内の血流分布を観察するには制約がかかるなど機能面で新型の導入が院内で検討されてきました。

今回本院が購入したCTはヘリカルタイプの収集を16列の検出器でおこなうMD(マルチディテクター：多検出器)CT(シーティー：コンピュータトモグラフィ)です。MDの特徴は検出器の数が多ければそれだけ情報の収集量を増やす事ができることです。単純に比較はできませんが、1回のスキャン当たり以前のCTでは1列の検出器で収集していた情報を新型のCTは16列で収集するために情報量が格段に増え、『検査時間が短い、今までより細かく見える、断面変換が容易にできる』等のメリットがあります。

(診療放射線技師：小林敏樹)



人体撮影モード図と撮影写真  
(青色のコイル様は16列の検出器による螺旋：ヘリカル収集をイメージしています)





# 地域に根差した病院へ



新年あけましておめでとうございます。

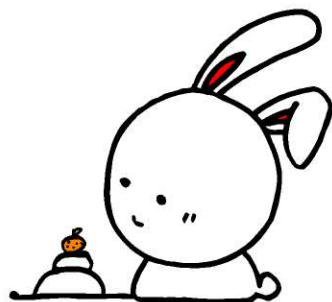
毎年、12月になると1年の過ぎ去る早さに驚かされ、また新年を迎える度に心機一転、頑張ろうと心に誓う、そのサイクルが徐々に短く感じてきているのは私だけでしょうか？

振り返ると、新型インフルエンザワクチンの対応に始まり、異常気象とも言える夏の猛暑を乗り切り、病院機能評価更新の準備に追われた1年でした。北成病院は平成18年に日本医療機能評価機構より認定を受け5年を経過し今年も更新の年でもあります。病院としてのサービスの質、組織管理、職員の育成体制、施設設備などさまざまな点から審査を受け基準を満たしている病院に認証書が授与されます。一言で表現すると『組織力を評価する』制度であり、患者様に適切な医療を提供するためにはどうしたらよいか、職員の育成はどのように行っていくべきかなど一つ一つの問題を改善していく取り組みが評価対象となります。

改善には、様々な仕組み作りが要求されてきますが、形だけのものは無いに等しく、実際に患者様に還元されてこそ意味をなしてくるものと考えます。

今年も地域に根差した病院として近隣の介護福祉施設やクリニック、9か所の協力病院として、患者様また付き添われてくる職員の方を始め、地域の方々にとって今以上に利用しやすく、選ばれる病院作りを職員一丸となって目指してまいります。

(看護部長：千葉 ひとみ)



## 編集後記

明けましておめでとうございます。年明けから雪が一気に降り、とても寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？さて今年も2/7～2/13の期間で「第62回さっぽろ雪まつり」が開催されます。私は毎日雪像作りを見ながら通勤していますが、出来上がった雪像はとても細かい部分まで作られており、何度見てもすごいなと感心するばかりです。

寒い冬の間は出かけることも少なくなりがちですが、外に出て冬ならではの行事やイベントを楽しまれてはいかがでしょうか。

(編集委員：紙本雅也)



## 北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病床：一般病床 58 床（一般病棟入院基本料 2（10 対 1 入院基本料）  
療養病床 64 床（療養病棟入院基本料 1）  
介護病床 22 床（療養型介護療養施設サービス費 I の ii）
- 日本医療機能評価機構認定

## ～患者様とご家族の権利～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見（セカンドオピニオン）を聞く権利

