

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

増刊号 TEL 011-764-3021
FAX 011-764-4331

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



血管年齢の測定

あなたは何歳？ 動脈硬化検査（血管年齢）

この検査では、あお向けに寝た状態で両腕・両足首の血圧と脈波を測定します。時間は5分程度で、血圧測定と同じ感覚でできる簡単な検査です。結果もすぐに出るので、その場で医師からの診断が受けられます。

生活習慣病
早期発見

骨年齢、肌年齢、脳年齢・・・臓器の数だけ「5年」はあがるわけですね。それが、テレビなどいろいろな所で取り上げられたり、話題になるのは、昔からある若さを少しでも保ちたいという願望や、高齢化社会になり、老化の問題にみんなの関心が高まっているからでもあります。一つには、少しでも生活習慣病を早期に見つけて予防して、こうという働きかけが、きっかけになっています。

また、それを簡便に測れる機器の医療機関への普及がある。と良くテレビなどで特集が組まれたりするようです。ですから、話題になっっている「5年」は計測が簡単で予防や治療が大事な年齢だと言えます。

治療の指標

血管年齢は、手から足までの動脈の硬さが何歳相当か算出するもので、動脈硬化の指標です。喫煙や高血圧やコレステロールの値で上昇しますが、実年齢より高い場合でも血圧やコレステロールをコントロールすれば下がったり、上昇を遅らせたりできます。高いまま生活習慣の改善を図らないと、脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが増大します。



また高血圧の治療の指標としても使われていて、たとえば診察室高血圧（以前は白衣高血圧と言っていました。）と言って、日頃は高くないのに、検診や外来で測ると血圧が高くなる人がいて薬を飲んだ方がいいかどうか判定が微妙な場合があります。血管年齢を測ってそれが高ければ、やはり薬を飲んだ方がいいと判定されるなど、血管年齢は皆さんの生活習慣の改善や、外来診療で欠かせない検査となっています。測定は簡単ですが結果が出ますので、外来にかかっている方は一度測ってもらいたいですね。

次のページでは、肺年齢に関して見えます。

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

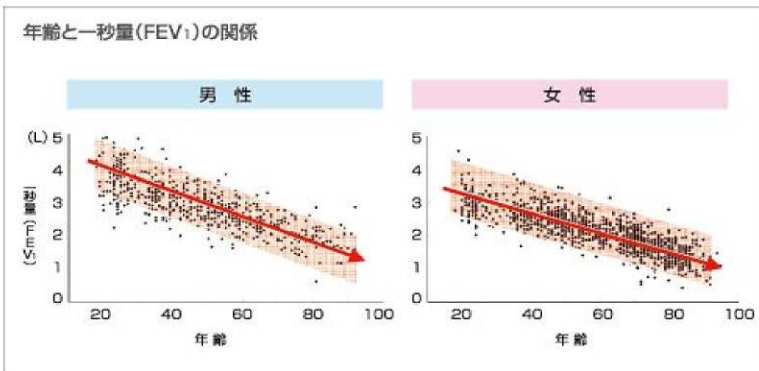
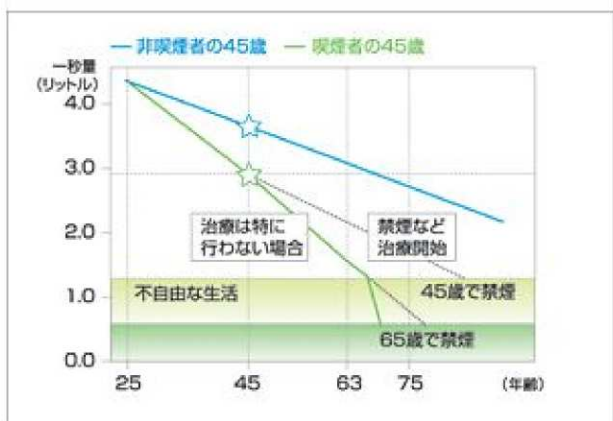
1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

あなたは何歳？ 肺機能検査（肺年齢）

「肺年齢」は、見た目では判らない
“肺の健康を知るヒント”です。

呼吸機能（1秒量）は、健康な人でも20歳代をピークにして加齢とともに低下していきます。この関係から、健常な同年齢・同性の日本人と比較して、何歳相当の肺の力があるかを示したのが肺年齢ですが、喫煙や呼吸器の病気等によりその低下は健常な方よりも早くなります。

最近、喫煙と健康についてのニュースが世間を騒がせていますが、喫煙者の15~20%がなる、**COPD（慢性閉塞性肺疾患）**という病気をご存知でしょうか？一般には、肺癌と比較するとあまり馴染みのない病名ですが、肺気腫や慢性気管支炎などの総称で、最終的に呼吸不全を起こし、死因としても日本人の10位、世界保健機構の世界統計では4位を占め、現在も増加傾向が続いています。COPDは高齢者に多い病気ですが、喫煙との因果関係がこれほど明確な病気は他にありません。



日本の COPD 患者

厚生労働省発表の2006年日本における死亡原因としてCOPDは10位となっています。特に男性では8位となっております。COPDの患者さん(診断されている患者さん)は22.3万人ですが、実際には順天堂大学の福地先生らが実施したNICE studyの結果から推定で500万人以上と報告されており、多くの患者さんが診断されていなく、十分な治療が受けられていないのが現状です。

日本における死亡原因（2006年）¹⁾

全体	男性	女性
1位 悪性新生物(がん)	悪性新生物(がん)	悪性新生物(がん)
2位 心疾患	心疾患	心疾患
3位 脳血管疾患	脳血管疾患	脳血管疾患
4位 肺炎	肺炎	肺炎
5位 不慮の事故	不慮の事故	老衰
6位 自殺	自殺	不慮の事故
7位 老衰	肝疾患	腎不全
8位 腎不全	COPD(10,891人)	自殺
9位 肝疾患	腎不全	糖尿病
10位 COPD(14,416人)	老衰	肝疾患

症状が出た時には、もうかなり肺の破壊が進行しており、それからタバコをやめても進行は多少ゆっくりになるだけで進行は止まらず、呼吸不全が悪化してくるので、COPDになる以前から自分の呼吸機能に注意して予防しなければなりません。

そこで自分の呼吸機能（肺の健康状態）がどの程度にあるのかを知る指標として肺年齢が開発されました。測定はスパイロメーターという機械を口に咥えて息を吹くだけです。肺年齢に関しては2007年に日本呼吸器学会からガイドラインが出されており、比較的最近になって普及してきた表記法ですが、当院でも昨年からはスパイロメーターを新機種に更新し自動的に表記されるようになりました。肺年齢（呼吸機能）を検診や人間ドック・外来で定期的に測定し、肺の健康維持・病気の予防・早期発見に役立てて下さい。

出カイメージ(例:プリントアウトのケース)

[FEV1.0による肺年齢・COPD評価]

肺年齢: 59歳 (+19歳)

同性同年齢と比較した肺の状態を「肺年齢」で表現

[コメント] 境界領域 (現時点では異常なし)

COPDや肺疾患のリスクを検査結果に応じコメント

同性同年齢の平均値に比べ数値がやや悪く、今後も定期的な呼吸機能検査を続ける必要があります。

日本呼吸器学会のガイドラインに準じた「COPD疑い」判定も表示

*肺年齢の評価は目安ですので、最終的には医師の診断を要します。

スパイロメーターによる
肺年齢の測定





禁煙外来って、何をするの？ 禁煙外来



今回は、「もしあなたが禁煙外来を受診したら…」というテーマで、その詳しい内容と、禁煙に成功した方のお話をご紹介します。

診療の流れ

●まず、「禁煙外来を受診したいのですが…」受付窓口を訪れた方の治療がどのように進んでいくか、ご紹介します。

○はじめに…治療開始前の問診と説明

- ①問診票に記入していただき、保険が適用（注①）されるかどうか確認します。
- ②看護師から説明があり、初回診療の予約を入れていただきます。（毎週金曜日 午後2時～4時）

○初回診療

- ①看護師がお話を伺ったり、アドバイスや説明をしたりします。
- ②呼気一酸化炭素濃度（吐いた息にどのくらい一酸化炭素が含まれているか）を測定します。
- ③担当医師の診察
* 禁煙開始日の設定 * 禁煙補助薬（チャンピックス）の説明と処方など

○2～5回目の診療

- ①看護師がお話を伺ったり、アドバイスをしたりします。
- ②呼気一酸化炭素濃度を測定します。
- ③担当医師の診察



（注①）禁煙治療を保険で受けられる方の条件が決まっています。

次の4つの条件を満たす方が、保険適用となります。

- * 直ちに禁煙しようと考えていること。
- * ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト（TDS）で依存症と診断されていること。
- * ブリンクマン指数（1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上であること。
- * 禁煙治療を受けることを文書により同意していること。

費用と時間

- 費用は「ほくせい」新春号でもご紹介した通り、2万円前後です。（保険適応で3割負担の方の場合）
- 1回の診療時間30分～1時間くらいです。

治療を受けられた方々の声

禁煙外来に来られた理由は様々でした。自分や身近な人が病気になったことがきっかけで健康を考えた方、職場でタバコが吸いにくくなった方、経済的負担を考えた方、小さいお子さんなど家族の健康を考えた方、あるいは飲み薬で簡単に禁煙できると聞いてきた方など……。

禁煙成功の自身は？との質問にも10～100%と様々。

そして、実際に禁煙治療を始めると、ほとんどの方は“チャンピックスを飲み始めてから、タバコを吸っても旨いと思わなくなった”と感じ、“これならタバコを吸いたいという気が起こらない”とスムーズに禁煙された方もいらっしゃいました。

また、禁煙によってこんな言葉が聞かれました。“朝、外の空気がこんなにおいしかったのかと感動した。タバコを吸い始める前の10代の頃もこんな空気を吸っていたのだろう。”とか、“普段の食べ物がとてもおいしく感じるようになった”など。徐々に禁煙による変化を実感しているようです。



禁煙に成功！！

当院の職員KさんとSさんにいろいろ質問をしてみました。

Q 禁煙しようと思ったきっかけは何ですか？

A,
職員K：病院が敷地内禁煙になったから。

職員S：チャンピックスの説明を受けて、試してみたいと思った。（成功するとは思っていなかった）

Q 今まで、禁煙にチャレンジした経験は？

A,
職員K：なし
職員S：なし

Q たばこを吸っていた年数と禁煙してからの日数を教えてください。

A,
職員K：喫煙年数10年くらい、禁煙してから1年半くらい
職員S：喫煙年数20年、禁煙してから1年4ヵ月

Q 禁煙補助薬“チャンピックス”を飲んで喫煙したときは、どんな感じですか？薬を飲む前と比較して、違うところは？

A,
職員K：チャンピックスを飲んで一週間経った頃から、タバコを吸ってもおいしくなくなった。
職員S：チャンピックスを使用しても落ち着かない感じはあるが、“吸わなくても我慢できる”という感じになる。それと、気持ち的に、薬を飲んでいるのだから我慢できると自分に言い聞かせて、我慢することができる。

Q 一番、重要な質問です！！
薬を飲まなくなっても禁煙は続いていますか？

A,
職員K：今も禁煙しています！
職員S：続いています。体重増えたけど、禁煙できて良かった。禁煙してから「タバコ貯金」していますが、12万円貯まりました。
(\(^o^)/)



今まで、「禁煙に自信がない…」と諦めていた方。
意外と、簡単に成功できるかもしれませんね。

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

