

# ほくせい

第 **3** 号  
平成17年  
5月20日 発行

## 喫煙と健康



副院長  
**内山 茂夫**

健康増進法の施行と受動喫煙防止を鑑み当院も昨年8月より全館禁煙と致しました。社会的にも分煙・禁煙の施設が増加しております。

たばこ煙にはタバコの成分や熱分解及び熱合成により、4千種類の化合物が含まれ、多くの有害物質や60種類の発癌物質が知られています。このうち9種類のニトロソアミン類と多環性炭化水素が人間での発ガン性を報告されております。さらに右下表に掲げるようにニコチンによる中毒症状と依存症も認められております。

喫煙による問題点は個人的側面と社会的側面に二分され、個人的側面は健康障害が筆頭と言え、特に「癌」発症の危険度は非常に高い数値になっております。

(次ページへ)

各死因別死亡における毎日喫煙の寄与危険度  
観察年 1966～1983年 観察人数:1,709,273人 男性

寄与危険度(%)			
全部位の癌	30.0%	末梢血液疾患	64.7%
咽頭癌	95.8%	動脈瘤	50.0%
肺癌	71.5%	肺気腫・気管支拡張症	47.8%
食道癌	47.8%	虚血性心疾患	35.5%
肝臓癌	28.3%	蜘蛛膜下出血	38.2%
膵臓癌	28.3%	胃潰瘍	39.2%
胃癌	25.1%		



**ニコチンの中毒症状**

副交感神経：流涎、下痢、頻脈→徐脈  
縮瞳→散瞳

交感神経：顔面蒼白、血圧上昇、発汗  
頻脈、不整脈

神経筋接合部：脱力→筋弛緩

中枢神経：悪心、嘔吐、意識障害  
痙攣、呼吸促進  
呼吸抑制、頻尿

### 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。

# 受動喫煙の影響

(前ページより) 社会的側面では他人への健康の影響、受動喫煙が懸念されます。下表は室内に8時間滞在中たばこ10本を喫煙した当人と受動喫煙者における各種タバコ煙中物質吸入量を比較したものです、「タバコ臭い」、「けむい」といった外的よりも体にとって重大視しなければなりません。

## 各種タバコ煙中物質吸入量比較

		受動喫煙者	能動喫煙者	能動/受動比
I, II, III	粒状物質	0.4-2.4 mg	100	100X
I	ニコチン	0.04-0.2	10-20	100X
I	CO	4-24	200	10-50X
II, III	ベンゾピレ	4-80	100-500	10-50X
I, II	アクロレイン	0.1-0.5	1.5	3-10X
I, II	NO2	0.4-2.0	2-5	2-6X
I, II, III	ホルムアルデヒド	0.5-1.0	0.1-0.4	2-5X
I, III	ジメチルチロキサミン	40-400 ng		

## 小児における受動喫煙関連疾患

急性肺炎・気管支炎・気管支喘息  
慢性呼吸器症状・中耳炎  
気管支喘息の悪化・呼吸機能低下  
全身麻酔トラブル・低体重出生  
乳幼児突然死症候群・自然流産  
知能低下・多動症・ペルテス病

I：有害物質 II：発癌促進物質 III：発癌物質

(臨床科学 1998)

喫煙者は、マナーを守り そして禁煙に向けて、積極的に禁煙教育やカウンセリングなどを受け、努力してみませんか。



## 北海道中央バス(株) 新川営業所

副所長 厚谷 勝利 さん



道内15の営業所の他、各地にターミナルを配置する北海道中央バス。

昨年4月1日より、札幌市交通局から路線移譲を受け、「新川住民の足」として活躍される、新川営業所の副所長、厚谷勝利様に抱負や健康についてお聞きしました。

この営業所では現在、52両のバスと82名の乗務員により、6路線12系統、平日で約680便のバスを運行し、1日1万5千人を輸送しております。我々バス事業の最大の使命は、『利用客の安全と快適な輸送の提供』と心得、お客様からも「中央バスで良かった!」と言われる様、全社員一丸となって取り組んでおります。「私は、小樽市内、岩内、札幌平岡を経て昨年新川営業所に着任致しました。趣味はドライブ。特に富良野方面が大好きです。健康法の一番には、1日3食欠かさず食べること。最近、コレステロールを気にかけ、大好きな焼き肉を多少控えております。2番目には家族とのドライブで気分転換を図ること。」

これからも、バスご利用者のニーズに応え、地域の皆様から信頼される様、「安全運転とサービスの向上」に努めて参ります。

# 栄養科 豆知識

## アスパラ



鳥羽 管理栄養士

アスパラはβ-カロチン、B1, B2, C, E, 葉酸を含みます。アスパラの蛋白質に含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、体内で疲労に対する抵抗力を高めたり、アンモニアを体外に排除する働きがあります。また、穂先の部分に多く含まれているルチンは、毛細血管を強化し、血圧を下げる働きがあるといわれています。

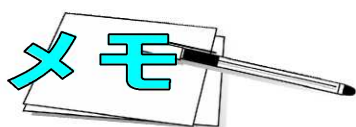
## アスパラのイタリア風サラダ

### 《作り方》

- ① アスパラは根元を切って周辺の皮を薄くむき、**熱湯に塩少々**を加え2、3分茹で冷水にとる。
- ② 赤黄のピーマンは火であぶり冷水につけ薄皮をむいた後長めの乱切りにします。
- ③ 器に①のアスパラガスを水気をきって盛り、上に②の2色ピーマンを彩りよく盛り合わせる。
- ④ ③にレモン汁をふり、イタリアンパセリを散らす。オリーブ油をかけ、さっと混ぜてからたべます。

### 《材料 4人分》

グリーンアスパラ 8本  
赤ピーマン 1/2個  
黄ピーマン 1/2個  
レモン汁 小さじ 1  
塩、コショウ 少々  
イタリアンパセリ  
オリーブ油 大さじ2



アスパラガスを上手に茹でるには、沸騰した湯に1%の塩を加え、固い下のほうを1、2分茹でてから穂先を入れると良いです。

栄養や食物について、お気軽にご相談下さい。

## お買い物ツアー

桜も咲き始め、暖かな日が続いている今日この頃。今年も『お買い物ツアー』を5月18日(水)より行います。自力で歩行できる患者様や車いす移動できる患者様4~5名と看護師・ケアワーカーが付き添い、北成バスに乗って屯田のイトーヨーカ堂で楽しく買い物をし、お昼にはみなでお食事を取り、14時頃に病院へ帰る予定です。お楽しみに！



# 医療相談室

入院やその後の生活への不安。  
医療費や生活費の心配。  
高齢者の介護 等…。



何かございましたら  
私たちソーシャルワーカーが  
解決へのお手伝いをいたします。

医療ソーシャルワーカー

こぎ しゅんすけ まえだ ひろみ  
小木 絢介・前田 裕美

お気軽に何でもご相談下さい！

## 交通機関のごあんない

麻生方面送迎バスは3月31日をもちまして廃止となりました。

地下鉄南北線	北24条駅	中央バス「新川営業所」行	} 終点 「新川営業所」下車 徒歩1分
地下鉄東西線	琴似駅	中央バス「新川営業所」行	
	宮の沢駅	中央バス「新川営業所」行	

「花川方面」送迎バスは運行しております。

### 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  
I群入院基本料2（看護師2.5:1, 70%正看）  
看護補助加算 10:1  
夜間勤務棟看護加算 3  
療養病床64床  
療養病棟入院基本料I  
（看護師5:1 補助者4:1）  
夜間勤務棟看護加算 4  
介護病床22床  
施設区分：療養型 人員配置基準I型  
療養環境基準：減算I型  
夜間勤務棟条件基準：加算型III
- ▽ 施設基準：褥瘡対策・医療安全管理・院内感染防止

### 患者さまとご家族の権利

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。