



第21号
 新城市民病院広報委員会
 新城市字北畑32-1
 Tel 0536-23-7852 (総務課)
 Fax 0536-22-2850 (総務課)

毎年9月は「がん征圧月間」

日本対がん協会では、昭和35年から毎年9月を「がん征圧月間」と定め、がんに対する知識を広くPRしています。

そこで、国立がんセンターが推奨している「科学的根拠に基づくがんの予防法」を紹介いたしますので皆さんの健康管理の参考にしてください。

科学的根拠に基づく「がん予防法」

- タバコは吸わない。他人のタバコの煙をできるだけ避ける。
- 適度な飲酒。
日本酒1日1合（ビール大瓶1本）以内に抑える。飲まない・飲めない人は無理に飲まない。
- 食事はバランスよく。
 - ・ 食塩の摂取は最小限に。
 - ・ 野菜、果物不足にならないように。
 - ・ 熱いもの、保存・加工肉の摂取は控えめに。
- 適度な運動の継続。
- 太り過ぎない、やせすぎない。
- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、その治療や予防の措置をとる。

禁煙外来開設

9月から内科専門外来のひとつとして「禁煙外来」を始めます。診療は予約制で、呼吸器を専門とする医師が担当します。

禁煙プログラムは3ヶ月間で、初回診察に加えて2週間後、4週間後、8週間後、12週間後の計4回の診察で構成されます。

【診療内容】

まず、ニコチン依存症のスクリーニングテストや喫煙習慣についての問診を行います。

次に禁煙の障害や環境について診察を行い、呼気中の一酸化炭素濃度測定などの検査後、治療法を決定し、「禁煙誓約書」へサインをしていただきます。

2回目以降は検査およびカウンセリング治療を行います。

禁煙外来は本人以外の御家族（禁煙を支援していただく方）と御一緒に受診していただくことより効果的です。

過去に禁煙に挑戦してもすぐに挫折してしまった方や、禁煙したいと思っている方は一度禁煙外来を受診されてみてはいかがでしょうか。

スリープラボ始めます

【スリープラボとは】

睡眠時無呼吸症候群の精密検査をする検査部門のこと。当院が設置するこの部門は、東三河の公立病院および東三河北部医療圏初の施設となります。

【睡眠時無呼吸症候群とは】

睡眠中に何回も呼吸が止まり、大きないびきを繰り返し、ぐっすり眠ることができない病気です。「大きないびき」「起床時の頭痛」「夜間の呼吸停止」「日中に強い眠気がさす」などの症状が特徴です。

日本国内の潜在患者は人口の2%（東三河北部医療圏の人口で試算すると約1240人）といわれ、治療せずに放置すると高血圧や心臓循環障害、脳循環障害などに陥るといわれています。

また、日中の強い眠気は、仕事などに支障をきたすことはもちろん、居眠り事故の発生率を高めるなど社会生活に重大な影響を引き起こすこともあります。



※ この記事は裏面に続きます。

【睡眠時無呼吸症候群の検査方法】

・簡易検査

パルスオキシメーターという小さな検査装置で行います。パルスオキシメーターは腕時計のような形をしており、指にセンサーをつけて一晩お休みになっていただきます。腕と指に装着するだけなので、取り扱っても簡単に自宅での検査となります。この検査では睡眠中の酸素飽和度を測定します。

・終夜睡眠ポリグラフィ検査

より細かく検査する方法です。睡眠中の脳波や呼吸、心電図、胸部・腹部の動き、血液中の酸素飽和度、いびきなどを測定します。いろいろなセンサーを取り付けてそのまま一晩お休みいただきますが痛みはありません。一泊の入院が必要ですが、来院していただく時間は夕方以降で翌朝退院できますので仕事などを休まずに検査が可能です。

【治療】

適切な治療を行うことで日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、合併症を予防・改善することができます。

いびきで注意されることがある、寝ているときの無呼吸を指摘されたことがあるという方は、呼吸器内科に受診し、検査してみてはいかがでしょうか。



ボランティアの夏!



市民病院では、この夏、数多くのボランティア活動を実施しました。これからもボランティア活動を続けてまいります。

この夏実施したボランティア活動

7/26、7/27

- ツール・ド新城（救護）

8/13

- 新城納涼花火大会（救護）

8/23

- Make Some Noise

夏フェス（救護）

- 病棟網戸・ベランダ清掃

8/24

- グランドゴルフ大会（救護）



夏フェスにて



ツール・ド新城



網戸・ベランダ清掃の様様

病棟網戸・ベランダ清掃では、看護師、医療技師、事務職員など職種を問わず集まりました。朝早くから病棟をはじめ、正面玄関、有料駐車場など敷地内を中心に実施しました。