

第11回 岐阜南NST研究会

医療関係者向

日時: 2月2日(土) 14:00~15:30  
 場所: 松波総合病院 3階講堂  
 テーマ: 『リハビリテーション栄養』  
 講師: 横浜市立大学附属市民総合医療センター  
 リハビリテーション科 助教 若林 秀隆先生

第73回 開放型病床カンファレンス  
 (医療安全セミナー)

医療関係者向

日時: 2月5日(火) 17:30~  
 場所: 松波総合病院 3階講堂  
 テーマ: 『苦情・クレームの初期対応に活かす  
 医療メディエーションの理論と実践』  
 講師: 総合病院 厚生中央病院  
 医療安全管理担当院長補佐 整形外科医師 荒神 裕之先生

かかりつけ医院のご紹介

羽島市 竹鼻町の いのうえ小児科クリニック



小児科  
 アレルギー科  
 休診日: 日曜日、祝日  
 〒501-6232  
 岐阜県羽島市竹鼻町  
 狐穴1093-1  
 ☎ 058-392-8808  
 FAX 058-392-8681

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後4:00~ 6:30	○	○	—	○	○	—	—

—:休診

院長: 伊上 裕子

2000年4月に開業し、12年経ちました。開院の年に生まれた赤ちゃんはもう小学6年生。こども達の笑顔や健やかな成長がスタッフ皆のパワーの源です。こどもの健康・子育て一般について気軽に相談できるクリニックでありたいと思っています。

羽島市 竹鼻町の 大島内科クリニック



内科 呼吸器科  
 循環器科  
 休診日: 日曜日、祝日  
 〒501-6232  
 岐阜県羽島市竹鼻町  
 共栄町2990-1  
 ☎ 058-391-0707  
 FAX 058-391-0333

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	—
午後4:30~ 6:30	○	○	—	○	○	—	—

—:休診

院長: 大島 貞男

循環器専門医、呼吸器専門医として、ペインクリニック、一般内科を外来診療しています。また、在宅医療は人工呼吸、麻薬使用の末期医療などもチームで行っています。

先生からのおはなし CLINICAL TALK

## 「禁煙しよう!」と決めたら、今すぐ禁煙外来へ。

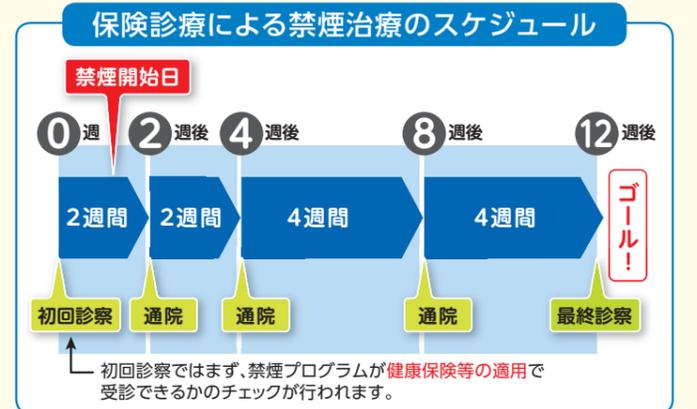
■ 喫煙はニコチン依存が原因で起こる病気です。タバコはお金もかかるし、体に悪いのもわかっている。なのに、なかなかやめられないのはなぜでしょう?それは、決して意志が弱いからではなく、ニコチンのもつ強い依存症が原因です。ニコチン依存は病気ですから、意志の力だけではなかなか克服できないのです。当院の禁煙外来では、専門医の指導のもと、適切な治療とサポートで、あなたの禁煙をお手伝いします。

■ タバコはなぜ体に悪いの? タバコに含まれる有害物質  
 タバコには4000種類以上の化学物質が含まれています。そのうち200種類以上が強い発ガン性や体内毒性をもつ有害物質です。タバコの害が及ぶのは喫煙者本人だけではなく、家族や友人など、周囲にいる方々の健康も損なわれます。

■ タバコが関係している病気  
 肺がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、認知症、心筋梗塞、骨折、脳卒中、全身のがんなど、さまざまな病気にかかりやすくなります。また、糖尿病のリスクも高くなると言われています。

■ 当院の禁煙外来は、保険診療で受けられます。  
 健康保険を使った禁煙治療では、12週間で5回の治療を行います。初回診察ではまずニコチン依存度や禁煙への関心度

などをチェックし、保険診療が受けられるかどうか確認します。毎回の診察では、医師から喫煙状況の問診やアドバイスを受け、禁煙補助薬の処方を受けるほか、息に含まれる一酸化炭素の濃度を測定します。



■ 禁煙が成功したら、うれしいことがたくさん待っています!  
 がんや心臓病など、喫煙によって引き起こされる病気の発症や死亡の危険性が減少するほか、咳やたんが止まった、食べ物がおいしくなった、などの効果が実感できます。

500 吸ったつもりで500円玉貯金!!  
 当院で治療を受け、禁煙に成功した患者さまの一人は、「タバコを吸ったつもりで毎日500円玉貯金をしたら、3ヶ月で45,000円に!」と笑顔で話されていました。

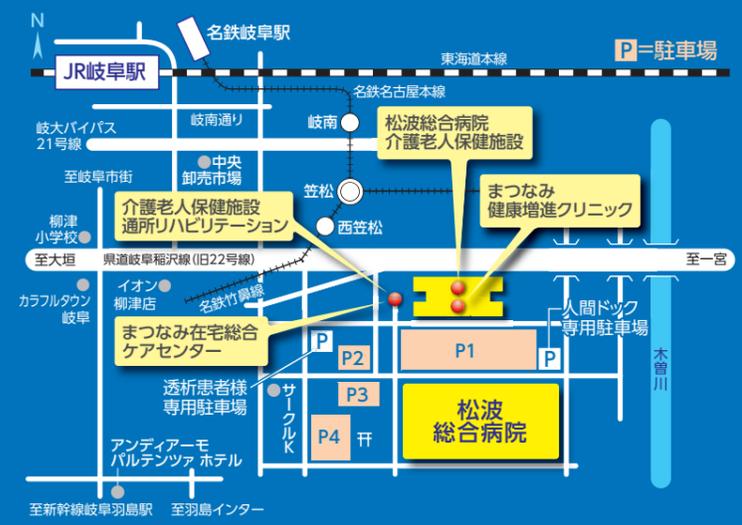
安田先生からメッセージ

## 二人三脚で、禁煙を成功させましょう!!

禁断症状を軽くする「ニコチンパッチ」、禁煙薬「チャンピックス」など、効果の高い治療薬の登場で、禁煙は思っているよりもずっとラクにできるようになりました。当院では5回の治療で98%の方が禁煙に成功しています。また、禁煙を始めた方で、つい1本吸ってしまったと、挫折してしまう方も多くいらっしゃいます。1本吸ってしまったも、あきらめる必要はありません。ぜひ再チャレンジして、禁煙を成功させましょう。

松波総合病院 生活習慣病センター  
 センター長 安田 圭吾

専門分野: 糖尿病、内分泌代謝  
 認定資格: 日本内科学会:指導医・認定内科医  
 日本糖尿病学会:研修指導医・専門医  
 日本内分泌学会:指導医・専門医  
 日本病態栄養学会:NSTコーディネーター



遠方よりお越しの方

新幹線岐阜羽島駅 西笠松駅 松波総合病院  
 名鉄電車竹鼻線25分 徒歩10分  
 タクシー20分

名鉄岐阜駅 西笠松駅 松波総合病院  
 名鉄電車羽島行10分 徒歩10分  
 タクシー15分

名鉄名古屋駅 笠松駅 松波総合病院  
 名鉄電車急行25分 徒歩15分  
 タクシー5分

お気軽にお問い合わせください。  
 ☎ 058-388-0111  
 http://www.matsunami-hsp.or.jp/

当院は、病院内・敷地内 全面禁煙です。皆様方のご理解とご協力をお願いします。

社会医療法人 西厚生会  
 松波総合病院 〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町田代185-1

## 不安や悩み、ひとりで抱えこまないで。 ここには一緒に話し合える仲間がいます。

2012年10月より、がん体験者によるピアサポート「絆サロン」を開設し、がん体験者が、がん患者さまとご家族をサポートしています。ピア (Peer) とは、仲間、同等という意味の英語です。ピアサポートは、同じような境遇や、よく似た体験をもつ者どうしが助け合うことを意味します。

がんと言われたけど、  
この不安な気持ちを  
どうしたらいいの？

家族や職場に  
どう話したら  
いいの？

再発したら、  
って考えると  
怖くて……

そんな思いを、ピアサポーターに相談してみませんか？

### がん告知から治療が始まるまでの 最も辛い時にこそ、相談に来てほしい。

がん体験者が、がんに立ち向かう患者さまやご家族に寄り添い、自らの体験を通して相談者の抱えている不安や悩みの相談を受ける「絆サロン」。対応するのは、山本幸子さん、坂井田としえさん、伊藤礼子さん、3人のピアサポーター。がん患者さまは年齢や性別、がんの種類、進行度、治療法など様々で、悩みも多様です。そのため、ピアサポーターは、がんの基礎知識や対話技術など、7ヶ月の研修を修了した人だけに活動が認められています。「私たちもそうでしたが、がんと診断された時は目の前が真っ暗で、なかなか冷静な判断ができません。だからこそ、私たちピアサポーターが、がんと診断された方の学習を助け、医師と患者さんとの橋渡し役になりたい」と坂井田さん。山本さんも、「がん患者会で多くの出会いに恵まれ、生きる力をもらった。今度は、私がかんで苦しむ人たちの



山本幸子さん 坂井田としえさん 伊藤礼子さん

#### ピアサポート「絆サロン」のご案内

- 開催日時: 毎週火曜日・木曜日 10時～14時
- 場 所: 松波総合病院 1階ホール(ドトール横)
- 相談内容: がんに関することや、がんと診断されたことによる不安や悩みに関すること。
- 相 談 料: 無料

話を聴き、力になりたい」と言います。がん体験者とがん患者さまが互いの思いを共有し、支え合うことが、立ち直りのきっかけになるのです。

### 切実な課題をかかえる 若い仲間をサポートしたい。

「私が乳がんの宣告を受けたのは30歳の時。片方の胸を切除し、女性としての自信も失って、これから何をすべきなんだろうと悩みました。そんな時、ピアサポーターの養成講座があることを知り、これだ!と思いました」と言うのは、メンバーの中でも一番若い伊藤さん。「研修を通してがんのことをより深く知り、仲間の相談にのること、自信を取り戻した」と話します。そんな伊藤さんが強く願うのは「もっと若い人たちに来てほしい」ということです。若い人は結婚や妊娠、子育て、仕事など、多くの課題を抱えているにも関わらず、病院では同世代の患者さまに会えないため、情報もなかなか得られません。「だからこそ、ここに来て悩みを打ちあけてほしい」と、伊藤さん。ピアサポートの活動や子育てに頑張る伊藤さんの笑顔に出会えば、あなたもきっと勇気と元気をもらえるはずですよ。



「ピアサポーター」の養成を行っているNPO法人「がんサポートセンター」の辻かおるさん。

#### がん患者会「絆」にもぜひご参加ください!

がん患者会「絆」は毎月1回、第4火曜日(11時～13時)、松波総合病院 3階講堂で開催しています。患者さまはもちろん、ご家族やお仲間もお気軽にご参加ください。



このボードが「絆サロン」オープンの目印です!



## 森本理学療法士の 理学療法編 リハビリ まめ知識

### 「赤い筋肉」と「白い筋肉」ってご存知ですか?

人間の筋肉はその構造上の特徴から、「赤筋」と「白筋」に分けられることをご存知ですか? 赤筋、白筋とは文字通り、その見た目から赤い線維と白い線維で分類されているものです。

#### 【赤筋と白筋の違い】

筋肉が収縮する時の速さの違いが、体を動かしたときの瞬発力や持久力に影響を及ぼします。白い筋肉と呼ばれる「白筋」は、筋収縮の速度が速く「速筋」とも呼ばれています。この白筋は瞬発的な運動時に

活躍します。一方、赤い筋肉の「赤筋」は、白筋に比べて筋収縮は遅いのですが、長時間収縮し続けることができます。そのため、長時間の運動に向いているので持久力が必要な運動時に活躍します。

わかりやすくイメージしてもらうために身近な魚で考えて頂きましょう。赤身の多いマグロやカツオは遠海魚で長い距離を泳ぎ続けます。近海に生息しているタイやヒラメは白身です。魚でも筋肉の色でその得意な運動が分けられます。

人間は加齢に伴い筋肉量は減ってきますが、そのうち速筋の減少が高齢者特有のゆっくりとした動作に影響を及ぼしていると考えられています。ウォーキングなどでは赤筋が鍛えられますが、速筋を鍛えるには少し負荷をかけた運動が必要になります。トレーニングをする際に、赤筋・白筋を意識してみると健康的に年を重ねることが、できるかもしれませんね。

## 村上薬剤師の 知ってトクする くすりのお話

### 「赤い」液の目薬は着色しているの?

目薬には色がついているものがあるのをご存知ですか? 「赤い」目薬が有名ですが黄色や、青みがかったものも市販されています。目薬には着色目的での添加剤の使用は認められていませんので、色のついた目薬は有効成分の色ということになります。「赤い」色の正体はシアノコバラミン (ビタミン B12) といって、

眼精疲労に対してピント調節筋や末梢神経の働きを改善して目の疲れを緩和します。液の色が赤いことを宣伝している目薬もありますね。ただし医療用の目薬と違い、一般用の目薬はビタミン以外にも複数の成分を配合していますので、緑内障などをお持ちの場合は注意が必要です。

眼科に通院されている方は医師に確認してください。



## まつなみ information



お気軽に  
お問い合わせください。

### 奨学金制度のご案内

当院では、看護師・助産師・保健師養成学校に入学を予定される方、在学中の方で卒業後に当院で働くことを希望される方を対象に、奨学金制度を設けております。是非この制度を利用し、自分の看護師になるという夢をかなえてみませんか。また、お知り合いの方で奨学金制度の利用をご希望の方がお見えになりましたら、是非ご紹介ください。

(058) 388 - 0111 (代)

E-mail jinji@matsunami-hsp.or.jp 担当: 人事部 林

