

第18回 市民公開講座を開催しました

令和6年9月13日（金）健都ライブラリーにて、第18回市民公開講座を開催しました。
整形外科 小柳 淳一郎部長が「健康寿命とロコモティブシンドローム」をテーマに話をしました。
36名の方が参加され、熱心に話を聞いておられ盛況のうちに終わりました。

「健康寿命とロコモティブシンドローム」

こやなぎ じゅんいちろう
整形外科 部長 小柳 淳一郎



「健康寿命」とは、健康上の問題がなく日常生活を送ることができる期間を指します。平均寿命から健康寿命を差し引いた期間は、何らかの介護が必要となる年数であり、男性では約9年、女性では約12年と長くなっています。この差を縮めることが超高齢社会である日本における大きな課題です。

そのため、ロコモ度テストやロコモ年齢アプリを使用して、自分自身の運動機能をチェックし、その結果に基づいた適切な治療を行うことが重要です。また、ロコモ予防のための運動については、理学療法士によるデモンストレーションを通して解説しました。



※ロコモ（ロコモティブシンドローム）…人間が立つ、歩く、作業をするといった広い意味での運動のために必要な身体仕組み全体のこと。詳細については記載のQRコードから御確認ください

（日本整形外科学会
ロコモティブシンドローム
予防啓発公式サイト）



かかりつけ医について

日頃の健康状態を知っていて、気軽に何でも相談できる地域の医療機関（診療所・クリニック）「かかりつけ医」がいれば、体調などに関して様々なことが相談できます。また、入院や精密検査が必要な場合は、症状に合った適切な医療機関を紹介してくれます。

「かかりつけ医」がない場合、一般の方々が自己判断で受診を手控えたり、延期したり、あるいは、間違った対応策をとっているうちに重症化してしまうといったことが起きることがありますが、「かかりつけ医」がいることでそれも防ぐことができます。



当院におけるがん診療について

当院は、がん医療水準の向上及び安心かつ適切ながん医療が選択できることを目的として大阪府が指定する「大阪府がん診療拠点病院」に認定されています。
がんについて、当院ホームページにて解説をしていますので、記載のQRコードからご確認ください。

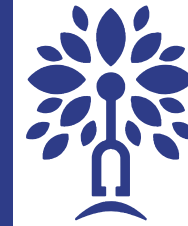
当院ホームページ
「覚えておきたい「がん」のこと」➡



平素より吹田市民病院だよりを御愛読いただきありがとうございます。
御意見がございましたら市立吹田市民病院まで御連絡ください。

●編集・発行 市立吹田市民病院 広報委員会

吹田市民病院 だより No.90



〒564-8567 吹田市岸部新町5番7号
TEL (06)6387-3311
FAX (06)6380-5825
メール shomu@mhp.suita.osaka.jp
ホームページ
https://www.suitamhp.osaka.jp



知っていますか？喫煙のこわさ



よこうち ひでおき
呼吸器外科 参与 横内 秀起

喫煙のこわさは、気づかないうちに、少しずつ、確実に、体がむしばまれていくところです。麻薬や覚醒剤、アルコールは有害な症状が出やすいので、体に良くないことが認識でき、そもそも長く継続することはできませんが、タバコはすぐには有害な症状が出ず、少しずつ肺胞の破壊や動脈硬化など臓器の障がい進行させるため、そのことに気づきにくいのです。それでいてニコチンの依存性は強いので、やめにくく長年継続してしまい、発がん物質も浴び続けることになります。その結果、気づいた時には肺気腫や心筋梗塞など回復できない臓器障がいや肺がんなどの悪性腫瘍をきたしています。喫煙者は、ニコチンの摂取によって放出される脳内快楽物質の虜になっており、タバコはそんなに体に悪くない、ストレス解消に有効だ、などタバコを正当化する思い込みにはまりやすいのです。一度、冷静に、タバコの利点・欠点を見直してみてください。賢明な皆さんならきっと禁煙の選択をなさるでしょう。

喫煙にはこんなリスクがあります

タバコの煙には、タール・ニコチン・一酸化炭素を含む200種以上の有害物質が含まれており、喫煙は、喉頭がん・肺がんなどの悪性疾患、狭心症・心筋梗塞などの循環器疾患、肺気腫・慢性気管支炎などの呼吸器疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患のリスクを高めてしまいます。



影響は喫煙者本人だけではないんです

タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む主流煙と、火をつけたところから立ちのぼる副流煙、タバコを吸ったあとに吐き出される呼出煙があります。有害物質は、主流煙より副流煙の方に多くふくまれていると言われており、肺がんや心疾患の死亡率が上がったり、妊婦では低出生体重児の発生率が上がる、また乳児では乳幼児突然死症候群と関連があることもわかっています。



他にも、タバコの先から出る煙以外にも、タバコを吸った人が吐き出す息や衣服、部屋の壁紙、カーテン、カーペットなどに付いた有害物質を吸い込むことを「サードHANDSモーク」といい、問題視されています。

喫煙後、30から45分間は、タバコを吸った人の息から有害物質が出つづけていると言われてしています。



喫煙はわが国のような先進国において疾病の原因の中で防ぐことのできる単一で最大のもののひとつであり、禁煙は今日最も確実にかつ短期的に大量の重篤な疾病を劇的に減らすことのできる方法であり、禁煙推進は喫煙者・非喫煙者の健康の維持ができ、健康増進に寄与する最大のものと言っても過言ではありません。



どうしてタバコを吸ってしまうの？

喫煙および受動喫煙の害が広く社会に認知されてきた昨今、喫煙者の多くの方が、禁煙にチャレンジしてもなかなかやめられない、やめたいとは思うが自信がないという状況かと思われます。禁煙が難しいのは、喫煙習慣がアルコールや麻薬・覚せい剤などと同様にニコチンに対する依存（中毒）と喫煙行動自体が長年の継続により食後や休息時など特定の行動と結びついた生活の一部にまでなっている習慣的・心理的依存の二重の依存が強固に刷り込まれてしまっているからです。



習慣的依存

習慣的依存は、朝起きた時、食後、コーヒーを飲んだ時などタバコと結びついた行動や生活パターンの場面に出くわすとタバコを吸ってしまうことです。

心理的依存

心理的依存は、「タバコを吸わないと頭がすっきりしない・ストレスが解消できない・仕事が進まない」という思い込みや、「自分はタバコを吸っていても病気にならない」と、タバコの健康影響を過小評価してしまうことです。



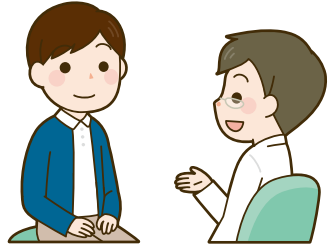
どうやって禁煙するの？

禁煙治療は、おおよそ5回（12週）の診療で治療を行っていきます。初回から5回目までの流れは以下のとおりです。



《初回》

初診時の問診では、治療法の説明の他、ニコチン依存度、喫煙の状況、禁煙の関心度などがチェックされます。また、呼気中（吐き出す息）の一酸化炭素濃度の測定、禁煙開始日の決定と次回診察日の決定を行い、治療のための禁煙補助薬の処方を受けます。



《2回目》

初回から2週目に再診し、喫煙状況の問診を受けます。呼気中の一酸化炭素の測定を行い、禁煙補助薬の追加処方を受けます。

《3回目、4回目》

4週目、8週目の再診でも、呼気中の一酸化炭素の測定とともに、出現した離脱症状の確認や対処法などのカウンセリングや治療を受けます。

《5回目》

12週目の再診が最終回、治療終了です。禁煙に成功していれば、そのまま禁煙を継続するためのコツを理解します。



※ 現在、ニコチン補充療法に使用する薬剤は、内服薬（チャンピックス）が供給停止中のため、貼付薬（ニコチンパッチ）のみとなります。



どんな効果がありますか？

禁煙を始めると時系列で下図のような効果が表れ始めます。



禁煙してからの経過時間	健康上の変化
20分以内	心拍数と血圧が低下する
12時間	血中一酸化炭素値が低下し正常値になる
2週間から12週間	血液循環が改善し肺機能が高まる
1か月から9か月	咳や息切れが減る
1年	冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する
5年	禁煙後5から15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる
10年	肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、膀胱、食道、すい臓がんリスクも低下する
15年	冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

