

VOL.
118

日赤の
森 2025
January

【診療科トピックス】

禁煙外来について (3面)



撮影：緩和ケア科副部長 金村 誠哲

「勝尾寺の勝ちダルマ」

www.takatsuki.jrc.or.jp

院長 玉田 尚

新年のお慶びを申し上げます。

皆様、新年明けましておめでとうございます。今年のお正月は 9 連休となり、新型コロナウイルス感染症も落ち着き、ゆっくりお休みを取られた方も多かったと思います。

昨年は LA ドジャースの大谷翔平選手が 50-50 を達成し、3 回目の MVP の栄誉を獲得しました。大谷選手が渡米したときに、これほどの偉業を達成するとはなかなか予想することができなかったように、今年も世の中の動きを予想することは大変難しいと思います。医療の分野でも進歩は目覚ましく、以前は不治の病と言われていた難病でも治癒や延命を可能にする薬剤の開発や、体の負担を軽減する手術方法の開発が続いています。

今年も高槻赤十字病院は全国に 91 ある日本赤十字社の病院の一つとし、また地域医療支援病院、大阪府がん診療拠点病院としてかかりつけ医の先生方と協力し地域の患者さんの治療に貢献したいと思っております。

さて、高槻赤十字病院は戦前に結核の療養所として設立された経緯から敷地が広く、多くの植物が生えています。その中でもヒポクラテスの木と言われているプラタナスが外来棟の正面、手術棟の横に植えられているのをご存じでしょうか？これは日本赤十字社創立 100 周年の記念事業として、ギリシャ赤十字社を通じてエーゲ海のコス島の原木から種子の寄贈を受けて発芽させた苗木を「医祖ヒポクラテスの偉大で高潔な人格にあやかり、医の倫理の高揚を図る輪を広げることを趣旨として」全国の各赤十字病院に配布されたもののひとつです。

今年は大阪・関西万博があり、4月13日(日)～10月13日(月)の184日間、大阪 夢洲(ゆめしま)で「国際赤十字・赤新月運動館(パビリオン)」が出展されます。万博に行かれる方は、このパビリオンにも立ち寄っていただき、赤十字の歴史や理念、世界での災害救護活動などをご理解いただければ幸いです。

禁煙外来について



タバコの害

タバコの煙には200種類以上の有害物質が含まれ、発がん性物質は50種類以上にのぼります。

病気との関連

①がん

タバコには発がん物質が含まれており、特に肺がんのリスクを高めます。喫煙者は非喫煙者と比べ、肺がんのリスクが4倍以上増加します。また、口から喉の周辺や食道にできるがん、胃がん、肝臓がん、膵臓(すいぞう)がん、子宮頸がん、膀胱がんなど、タバコは全身の臓器のがんの発症リスクを高めます。

②肺疾患

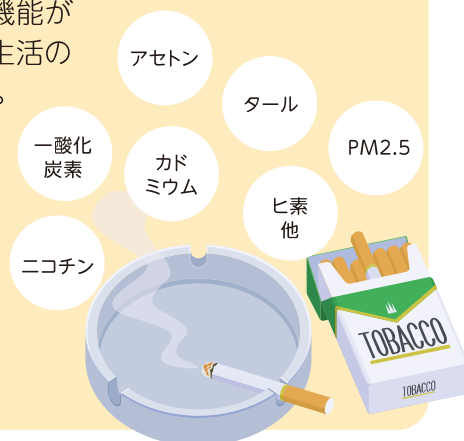
肺の生活習慣病であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)はタバコが原因で肺機能が低下し呼吸が苦しくなる病気で、悪化すると酸素吸入が必要になるなど、生活の質を著しく低下させる可能性があります。喘息も喫煙で顕著に悪化します。

③心臓病 脳卒中

心筋梗塞や狭心症といった虚血性心疾患は3倍、脳梗塞や脳出血などの脳卒中は2倍の死亡リスクとされています。

④その他

ほかに動脈硬化、糖尿病、うつ病、高血圧、肺炎、コロナウイルス感染重症化など、様々な病態の悪化に関連していると報告されています。



ニコチン依存症

タバコを吸っている方の中には「健康に悪いとわかっているがやめられない」「イライラしている時にタバコを吸うと落ち着く」と感じる人が多くおられますが、この状態は「ニコチン依存症」によるものです。ニコチンは脳内で快楽物質(ドーパミン)を出させ一時的に快楽を生じさせますが、その後ニコチンが切れると禁断症状が出てしまい、繰り返しニコチンを摂取してしまうことで依存症が形成されます。依存の危険が麻薬(ヘロインやコカインなど)より高く、依存症が形成されると中止するのがとても難しくなります。ニコチン依存症は病気として治療対象となります。

禁煙外来でタバコを止めるお手伝いをいたします!

当院禁煙外来では医師、認定看護師等が治療とカウンセリングを行います。70%を超える禁煙成功率を得ており禁煙のお手伝いをさせていただいております。タバコをやめることは決して簡単ではありませんが、禁煙外来では禁煙を希望される方を支えるために様々な方法でサポートします。一歩踏み出すことで、より健康的な未来が待っています。

今すぐ、禁煙を始めましょう! **禁煙外来**
毎週月曜・金曜 午前中(完全予約制)



呼吸器センター禁煙外来

072-696-0571

*平日15:00~16:30にお電話ください。お電話いただいた際に看護師が簡単に問診を行い、保険適応条件などを確認させていただきます。

地域医療連携機関として登録をいただいている医院をご紹介します。
今後も各先生方との連携を深め、地域住民の皆様の健康を支えていきたいと思ひます。

登録医療機関のご紹介

つじメディカルクリニック

〒567-0001 大阪府茨木市安威1丁目13-1

TEL: 072-641-0101 HP: <https://tsuji-medical-cl.com/>



辻 洋臣 院長

◎院長 辻 洋臣 先生からのメッセージ

当院は日ごろ皆様を感じておられる腰や首、関節の痛みなどに対しての整形外科医療を通して地域の皆様の健康的な生活に貢献していきたいと考えております。

人は何歳になっても全力で走ることができるわけではありません。いつまででも20代30代の頃と同じ、というわけにはいかないのも事実です。しかし、それぞれの年代、それぞれの人にとっての理想的な充実した毎日はあるはず。

そんな健康的な毎日を皆様が前向きな気持ちで送っていただくことができる様、地域の皆様に寄り添い全力でサポートしていきます。

もし、お身体のことで何か気になることがございましたら、まずはお気軽にご相談へいらしてください。

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日 / 祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	—
15:30~18:30	○	○	—	○	○	—	—

※受付終了時間…午前診: 11:30 休診日水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



登録医療機関のご紹介

産婦人科あやフラウクリニック

〒567-0828 大阪府茨木市舟木町2番4号 ビル3F

TEL: 072-652-3726 HP: <https://www.ayafrauclinic.com/>



山本 彩 院長

◎院長 山本 彩 先生からのメッセージ

これまで15年間総合病院で勤務し、産婦人科医として妊娠・出産、婦人科手術、救急医療などに従事してまいりました。「女性の役に立つ医療をしたい」ということが産婦人科医になった理由

です。たくさんの患者様とお話をする中で、女性は体調が悪くてもギリギリまで我慢している方がとても多いと感じていました。生理中の症状がきつくても、体調が悪かったりどこか痛くても、仕事や育児、家事に頑張っている女性が多いです。もっと早くに婦人科を受診いただいていたら、と思うことも多々ありました。なぜ婦人科を受診しなかったのか？忙しいという理由もあるでしょうし、婦人科の診察がなんだか怖い、入りにくいということもあると思います。私はこれまでの産婦人科医としての経験を生かし、もっと受診のハードルを低くして、気軽に相談できる産婦人科クリニックを作りたいと思っています。

あやフラウクリニックの「フラウ」とは、ドイツ語のFrauで、「女性」を表します。

ストレスの多い現代の社会で、女性が健やかに過ごし、自己実現ができるようサポートすることを目指します。

これまで受診できなかった方もお気軽にお越しください幸いです。

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	—	○	○	○	—
16:00~18:00	○	◎	—	○	○	—	—

※受付終了時間…午前診: 12:45 午後診: 17:45、火曜午後診: 19:45 ◎: 火曜は20:00まで



美しい肌を守るためのセルフケア

名誉院長 皮膚・形成外科センター長 古川 福実

理想の肌を目指して

まずは、理想の肌とはどのようなものでしょうか。つやがあり、きめ細やかで、潤いがあり、くすみやしみ、そして毛穴が目立たない肌。それは、まるで赤ちゃんのような肌ではないでしょうか。年齢を重ねるごとに、肌の張りやつやが失われ、しわが目立つようになりますが、この老化プロセスに逆らいたいと思うのは、誰しも共通の願いです。

肌のバリア機能で潤いを保つ

肌の老化は、避けがたい「内因性老化」と紫外線や乾燥による「外因性老化」の二種類に分けられます。「外因性老化」はセルフケアで予防が可能です。潤いのない肌、すなわち乾燥肌の対策には、細胞間脂質（セラミド）や天然保湿因子（ナチュラルモイスチャリングファクター）の役割が重要です。これらが角層でバリア機能を持ち、皮膚に潤いを保っています。

バリア機能が“正常”な肌



バリア機能が“低下した”肌



セルフケアのポイント

保湿剤は使い分けが重要

保湿剤は、肌に潤いを与える最も効果的な方法と言えるでしょう。日々のケアとして適量を塗ることで、角質の水分量を高め、蒸散を防ぎます。季節や時間帯に応じて、クリームやローション、軟膏を使い分けることが肌にとって効果的です。詳しい解説や紫外線対策については、YouTubeでお話していますので、合わせてご覧ください。

保湿剤以外で保湿できる？

コラーゲンドリンクや加湿器の効果は限定的です。コラーゲン飲料は肌の張りには多少の効果はあるものの、潤いには寄与しないという結果もあります。



Well-aging のすすめ

老化に抗うのではなく、年齢に応じた美しさを引き出す「Well-aging」を目指しましょう。無理に若返りを求めるのではなく、健康的で潤いのある肌を保つことが大切です。

みなさま自身の肌を大切に、年齢を重ねることで得られる美しさを楽しんでください。

YouTube では本記事の美しい肌を守るためのセルフケアについて詳しく解説しています。

右の二次元コードからアクセスしてみてください。

<https://youtu.be/rx5lucXMeac>



出張出前
講座

第6回 山手台健康フェスタで 当院医師が講演しました

このたび、11月10日(日)に茨木市山手台で開催されました「第6回 山手台健康フェスタ」にて総合診療科部長 大中玄彦医師が講演をさせていただきました。

今回のテーマは“糖尿病”にまつわるお話で、各種イラストや分かりやすい解説などを交え、参加された方々に有益な情報をお伝え出来たと思います。

当院医師による講演が今回で2回目となりますが、熱心に聴講される方が多く、すぐに座席も満席となりました。

今後も地域の方々に医療情報はもちろん、様々な情報発信が出来ればと思います。



病院機能評価 (一般病院2 3rdG:Ver.3.0) 認定病院になりました



2024年5月21日・22日の2日間にわたり日本医療機能評価機構の病院機能評価(一般病院2 3rdG:Ver.3.0)の審査を受審し、12月6日付で「認定病院」となりました。

病院機能評価とは組織全体の運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が第三者機関として中立的、科学的・専門的な見地から評価を行うことです。

その評価の結果、一定の水準を満たした病院が「認定病院」となります。

病院機能評価「認定病院」となるため1年前から準備を進め、病院職員が一丸となり取り組んできました。この審査を通じて医療の質を向上させ、地域の皆様へ安心・安全な医療、また信頼される病院となるよう今後も努めて参ります。



救護訓練

高槻赤十字病院では市民の皆様の力になるため、いつ何時起こるかもしれない災害・事故等に備えて関係機関と協力し、地震や津波、航空機事故等の救護訓練に参加しています。

皆様も防災・減災について身近な人と一緒に考えてみてはいかがでしょうか。

令和6年10月10日(木)	2024年度大阪国際空港航空機事故対策部分訓練 実施場所 大阪国際空港 空港消防署
令和6年11月4日(月)	2024大規模津波防災訓練 実施場所 大阪会場・堺泉北港堺2区基幹的広域防災拠点



2024 年度大阪国際空港航空機事故対策部分訓練



2024 大規模津波防災訓練

家庭で役立つ薬の話

どのうがい薬を選びたいの？

薬剤部 野間 敏也

うがい薬には、主に「抗菌作用のあるもの」「抗炎症作用のあるもの」「抗菌と抗炎症作用の両方を併せ持つもの」の3種類があります。症状や用途による使い分けが大切です。うがい薬の成分の種類と特徴は次のとおりです。

- ポピドンヨード：口腔内とのどの殺菌・消毒をします。しかし独特な匂いや味があります。
- アズレンスルホン酸ナトリウム：口腔内やのどの粘膜に直接作用して、抗炎症作用により口腔・咽喉の腫れや痛みを抑えます。鮮やかな青色が特徴的です。
- 塩化セチルピリジニウム(CPC)：CPCはポピドンヨードに比べて殺菌・消毒できる対象は少ないですが、独特な匂いや味はなく、ポピドンヨードが苦手な方には使いやすいです。

これらのうがい薬は、薄めすぎや短時間の使用では十分に効果が得られない可能性があります。一方、ポピドンヨードは、決められた量よりも濃くしたり長時間うがいをする、口腔の粘膜障害などの副作用を起こす危険性があります。うがい薬は説明書を確認して正しく使用しましょう。

また、うがい薬やマウスウォッシュの中にはアルコールを含むものもあり、アルコールは口腔内を乾燥させる恐れがあります。口腔内が乾燥していると感染や口内炎のリスクが高まるので、口内炎の予防にはアルコールを含まないものを選びましょう。水うがいでも十分に予防効果があります。成分表示など、わからないことがあれば薬剤師にお尋ねください。

おすすめ レシピ

・揚げないコロッケ
・卵とたっぷり野菜のスープ
・自家製カテージチーズ
・サラダ ・果物
・ご飯(100g)

材料(1人分)

<揚げないコロッケ>

牛ミンチ 20g
おから(乾燥) 5g
じゃがいも 55g
玉葱 20g 人参 10g
塩 0.3g コショウ 少々
パン粉 10g サラダ油 5g

<トマトソース>

ダイストマト(缶詰) 40g

※ホールトマト(缶詰)を刻んでもよい

玉葱 10g
ドライパセリ 少々
塩 0.1g コショウ 少々
※じゃがいも、パン粉使用の為、
普段より米飯 50g減らす事

<卵とたっぷり野菜のスープ>

卵 30g セロリ 20g
にんじん 20g キャベツ 5g
エリンギ 20g ブイヨン 1g
水 150ml

<自家製カテージチーズ>

牛乳 180ml
酢又はレモン果汁 7.5ml
塩 適量
<出来上がり約 30 ~ 40g>

<サラダ>

自家製カテージチーズ 10g
レタス 30g きゅうり 30g
玉葱 20g
ハイルト・レッシング(クリーム) 10g

<果物>

いちご 100g

作り方

揚げないコロッケ

- ①じゃがいもは茹でてつぶし粗熱を取る。
- ②おから(乾)は規定の水分量で戻す。
- ③玉葱とにんじんはみじん切りにし、フッ素加工のフライパンで牛ミンチと共に炒め、粗熱を取る。
- ④①～③を混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。
- ⑤オーブンの鉄板に④を平らに敷き詰める。
- ⑥熱したフライパンに油を引き、キツネ色になるまでパン粉を炒める。
- ⑦⑤の表面に⑥をまぶし、オーブン180℃で10分焼く。
- ⑧⑦を切り分けて皿に盛り、トマトソースをかける。

トマトソース

- ①ダイストマトと刻んだ玉葱をフライパンで炒め、弱火で汁気がなくなるまで煮詰める。
- ②塩・コショウで味を調え、ドライパセリを混ぜる。

自家製カテージチーズ

- ①50度程度に温めた牛乳を火からおろし、レモン果汁又は酢を加え攪拌し放置する。
- ②荒熱が取れたら、厚手のペーパータオルを敷いたこし器でこす。
- ③ペーパータオルに残った固形物がカテージチーズ。液は乳清。
- ④お好みで塩を添加し完成。

ひとくちメモ

意外と簡単!カテージチーズ!

チーズは牛乳やヨーグルトと比べ、蛋白質と脂質が多い食品です。手軽に摂取できるカルシウムの多い食品でもあります。塩分も多いため食べすぎに注意が必要です。

50度程度に温めた牛乳に酢またはレモン果汁を添加し攪拌すると、固形と液体に分離します。ペーパータオル等でこし、出来上がった固形がカテージチーズ、液体は乳清です。お好みで塩を添加すると、自家製カテージチーズが手軽にできます。塩分制限がある場合、塩の添加は控えましょう。市販のカテージチーズ100gには塩分1g含有されています。残った乳清はカレーやスープに入れると美味しいですよ。



エネルギー 480kcal 炭水化物 76.4g たんぱく質 17.0g 脂質 12.4g 塩分 1.6g 食物繊維 9.7g

LINE公式アカウントはじめました!

LINE

医療情報をはじめ管理栄養士によるおすすめレシピなど
皆様の健康に役立つ情報を LINE でお届けします。
二次元コードをスキャンして友だち登録してね!



高槻赤十字病院の理念

私たちは人道・博愛の赤十字精神に基づき、
良質で安全な医療を提供し、地域の方々に信頼される病院と
なるよう努めます。

高槻赤十字病院の基本方針

1. 患者さんの権利を尊重し、患者さん中心の医療をおこないます。
2. 医療連携を密にし、地域医療に貢献します。
3. 常に向上心と研究心を持ち、最善の医療が実現できるように努めます。
4. 健全な病院経営と職員の働きやすい職場環境づくりに努めます。
5. 救急医療の充実を図り、赤十字の使命である災害救護活動に積極的に取り組みます。



日本赤十字社 高槻赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒569-1096 大阪府高槻市阿武野1-1-1
TEL 072-696-0571(代表)
URL <https://www.takatsuki.jrc.or.jp>
発行責任者 総合診療科 部長 大中 玄彦