

陽光

YOKO

Vol.09

2015 秋号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)

特集

「禁煙外来を

見に行こう」

公益財団法人老年病研究所附属病院

内科医 勝山 彰



JISQ9001:2008 (ISO9001:2008)

SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

- 理事長挨拶
- 各事業所トピックス
- 栄養レシピ
- 投稿コーナー



禁煙外来を見に行こう

～ 肺ガン予防と健康促進のために～



勝山 彰
Katsuyama Akira

公益財団法人老年病研究所附属病院 内科医
日本禁煙学会指導医
日本医師会認定産業医
日本旅行医学会認定医

禁煙外来を行っている勝山と申します。20歳から40歳まで喫煙していました。
16年前、大学の研究室に在籍しているとき、禁煙教育をする保健婦対象の講習会の手伝いをすることなり、実際止めてみる側の苦労も知らなくてとはと考えるようになったことが禁煙するきっかけになりました。
それまで、様々な方法で30回以上失敗してきましたが、方法よりもきつかけが重要かもしれせん。(正しくは、禁煙に成功したかどうかは死ぬまでわかりませんが)

初めての禁煙外来



禁煙外来を受診された人はほとんどが止めようと思った人でしよう。なかには、かかりつけの医師や家族から無理矢理言われてきた人もいます。
ただし今の保険治療では、本人の意志を確認することとなっているので、ごく一部の人はそこでふるい分けられてしまいます。
そういう方には、せつかく受診されたことですから、たばこの有害性、習慣性、経済的損失について説明させていただいています。

禁煙外来を受診された人はほとんどが止めようと思った人でしよう。なかには、かかりつけの医師や家族から無理矢理言われてきた人もいます。
ただし今の保険治療では、本人の意志を確認することとなっているので、ごく一部の人はそこでふるい分けられてしまいます。
そういう方には、せつかく受診されたことですから、たばこの有害性、習慣性、経済的損失について説明させていただいています。

初回

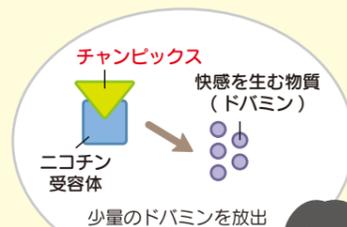
最初の診察では、たばこ依存度をいくつかの質問票で確認します。
次に、診察時の喫煙の影響を確認する意味で、呼吸する息の中に含まれる一酸化炭素量を測定します。
車の排気ガスにも含まれますが、日常生活で取り込みやすいのがたばこの煙になります。
一酸化炭素量は毎回測定しますが、禁煙が続いていれば、多くは0 PPMを示しますが、周りに喫煙者がいたり、自動車の排気ガスを吸ってしまうことで10 PPMを示すこともあります。
こうして様々な影響を確認した後禁煙治療の流れについて説明を行います。

3ヶ月の間に5回の診察をすること
治療方法の種類を提示し相談して決定すること
使用する薬剤の長所と欠点を説明すること
保険診療でのおおよその金額の説明
以上に了解されると、禁煙宣言書に署名してもらい、決意を新たにさせていただきます。

図1

チャンピックスの2つの効果

A ニコチン切れ症状を軽くする



B 禁煙中に一服してしまったとき、タバコをおいしいと感じにくくする。



治療する医師または看護師も署名して責任の一部を荷担します。できましたら、ご家族にも協力していただくことで、成功率が高くなることも報告されています。
治療に使われる薬剤としては最近もつとも多く使われているのがバレニクリン(販売名チャンピックス)というものです。

喫煙により形成された神経のニコチン受容体の結合する部分に前もって薬剤が付着することで喫煙効果の減弱をはかり、さらにニコチン受容体を弱いながらに刺激することで、禁煙期間のいらいらを解消する働きもあります。

副作用がいくつもあり、多くは吐き気を感じる方がいます。また、悪夢をみたという人もいます。意識消失発作の報告もまれにあるため、運転業務をされている方には処方されないこともあります。

副作用対策としては少量から内服を始めることが一般的でその間はたばこを吸ってもかまいません。

ほかにニコチンガムやニコチンパッチなどが選択されることもあります。こちらは、内服当初からの禁煙が必要となります。

当院を含む一部の医療機関では、上記の薬剤に漢方薬を併用して、禁煙初期のいららを抑える治療も行うことがあります。また、呼吸器症状を併せ持つ方にも症状緩和の投薬を行います。

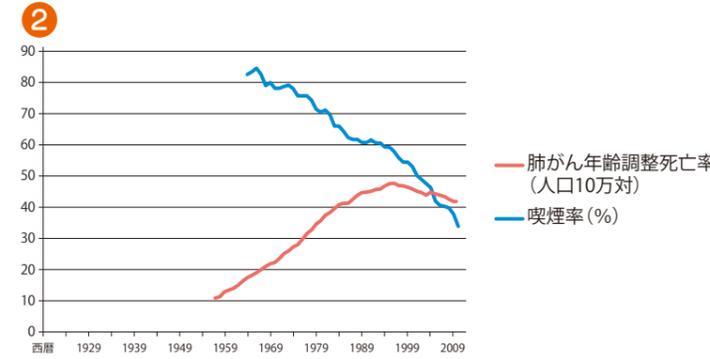
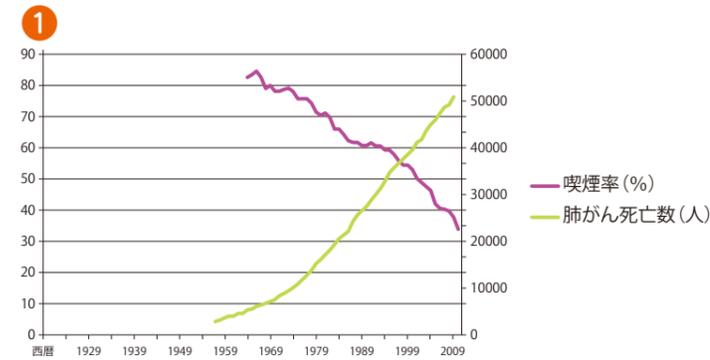
2回目から

2回目以降は、禁煙行動の確認となります。禁煙が持続できていればよいのですが、失敗してしまう方も少なくありません。その場合は、なぜ失敗したのかを一緒に考えて、明日からの再治療を目指します。
本来はそういう方の為の外来

タバコをやめると肺がんになりやすいの？

図2

①のグラフを見ると喫煙率が低下するほど肺ガン死亡者数が増加して見えます。これを鵜呑みにする高名な経済評論家もいるほどですが、実は、たばこを吸って肺ガンになるまで20年から40年かかること、比べているのが比率と人数といった異なったものを比べているからこのような結果になっています。どちらも比率になおしたものが②のグラフになりますので注意が必要です。



最後の診察となり、薬剤の処方でも保険は効きませんが、実費

5回目



での薬剤処方は可能です。呼吸器疾患を指摘されていれば、そちらの薬剤については保険診療が継続されます。
成功していれば、修了証を発行する禁煙外来も多く見受けられます。

当院では、禁煙免許を交付することを計画しており、宴会などでたばこを勧められたときなどに断ることが出来るツールとして利用されることを目標としています。

失敗された方には、何が原因

だったのかを一緒に考え、次の禁煙に向けての心がけをアドバイスしています。
世界のたばこ対策をみると、先進国では、日本政府の対応は最下位です。

隣国では韓国や中国にも遅れを取っています。(オリンピック開催地では、禁煙条例を開催地か開催国の条例に盛り込むことが義務づけられています)

家計で考えても、決して安くはないたばこ代。毎日1箱だと15万円が毎年煙になります。

今禁煙すれば、健康を手に入れるだけではなく、年間15万円のお小遣いが貰えますので是非禁煙に取り組んでみて下さい。

(公財)老年病研究所附属病院

〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8 ☎ 027-253-3311

禁煙外来

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30~11:30	×	×	×	×	×	×	×
午後 1:30~4:00	○ (完全予約制)	○ (完全予約制)	×	×	×	×	×

※初回受診のみ完全予約制です。

ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光
TAKATAMA MASAMITSU



暑い夏が過ぎて秋風が吹く頃になりました。皆様お元気にこの夏をお過ごしたかったことと思います。

今の日本は、超高齢社会という85歳以上のお年寄りがどんどんと増える時代を迎えています。

このことは日本ばかりでなく、先日徳島で開催されました「第17回日本認知症グループホーム大会」にて、アメリカやオーストラリア、そして英国やフランスでも高齢社会に向かって様々な対応を迫られているとの報告がありました。

その様ななか、85歳を超えた人々のうち、3人に1人は認知症に陥っているということもわかってきました。

これに対して安倍総理大臣は、今年から認知症対策として「新オレンジプラン」を計画し、厚生労働省ばかりではなく、内閣府や総務省、文部科学省や警察庁など各省庁が一緒になって対応していくという施策がとられています。

皆さんもご存知かと思いますが、公務員の方々や、警察官、学校の教師、そして民生委員から自治会長さんまでが

揃って「認知症サポーター」としてオレンジの腕輪を着用し、認知症の対策に加わることになりました。

私たち陽光会でも、認知症に陥ったお年寄りでも楽しく幸せに暮らせるような地域づくりを目指して頑張っております。

来年からは、地域に根ざして運営させていただいております「特別養護老人ホームサンライフ問屋町」と同じ種類の施設で、次の世代を担う子供たちの学童保育所も兼ねた「特別養護老人ホームサンライフアネックス(仮称)」の建設に取り掛かる予定であります。

地域にお住まいの高齢者の方々ばかりでなく、そのお子さんやお孫さんなど各年代の方々に対してもお役に立つような施設づくりを目指して参りますので、ご理解とご協力の程宜しくお願い申し上げます。

トピックス

各事業所
各事業所の行事風景などを紹介いたします。

軽費老人ホーム ケアハウス元総社 行事紹介

うどん打ち
実演会 8/20



定期的で開催しているお食事行事!!
今回はうどん打ちを行いました。
ご経験のある男性入居者様の熟練の技がキラリと光りました♪

手打ちうどんの醍醐味は「コシ」です。
入居者様と職員が協力して一生懸命に踏みこみます!!



皆さんで協力した作りたての手打ちうどんは格別でしたね。
食事は毎日の生活の大きな楽しみのひとつです。
これから色々な料理を楽しみながら作っていきましょう♪

敬老会 9/23



ラフターヨガとマジックを行うボランティアの方をお招きして毎年恒例の敬老会が盛大に開催されました。
ラフターヨガとは笑いを取り入れたヨガのことをいいます。笑うことで健康になり身体の免疫力も上がるとのこと!!
笑う事はとても良いことですね。



ヨガに続いてはマジックを披露して頂きました。
本格的なマジックを間近で見ることができ皆様も興味津々!!
新聞紙から水や金魚がでてきたりとビックリされていました。
今後も皆様に楽しんで頂けるような行事を考案していきますのでどうぞお楽しみに♪



特別養護老人ホーム



サンライフ問屋町

行事紹介



ボランティア慰問
コールさくらんぼ

敬老の日記念
コンサート

9/5

今年の敬老会ではコーラスクラブ「コールさくらんぼ」の方がご来訪くださり美しい歌声を披露していただきました。



「カモメの水兵さん」など懐かしい曲もあり、入居者の皆様も一緒に口ずさみながら楽しんでおられました。全9曲のプログラムもあっという間に感じるほどの美しい歌声に聞き惚れてしまいましたね♪
コールさくらんぼの皆様、素敵なコンサートをありがとうございました。

ボランティア慰問歓迎します!!
施設までお気軽にご連絡下さい。



指導者
星野 英子 様

私たちがボランティア活動を始めたきっかけは、15年程前に老年病研究所附属病院でオアシスコンサートに参加したことです。

ボランティア活動では、お相手に喜んでいただけることもとても嬉しいのですが、そういった喜びに触れることが自分たちの喜びにもなっており感動を新たにしています。

今回のコンサートでも、会員の皆が普段のコーラス発表とは、また違った嬉しそうな笑顔を見せていました。

サンライフの皆様は、すごく喜んで楽しそうに一生懸命聞いてくださったり、一緒に歌ってくださるので私たちもとても嬉しかったです。

普段はあまり経験できないことなので、私たちもテンションがあがり楽しませて貰いました。

最初は歌っていなかった方が、そばに行くと「一緒に歌いましょう」と言ったら、少しずつ少しずつ、最後は声を出して歌ってくださりとても感動しました。

また機会がありましたら一緒に楽しいコンサートを開催しましょう。

コールさくらんぼ インタビュー

◎コール さくらんぼのご紹介

- 設立年月日：昭和53年4月(今年で37年目)
- メンバー数：約30名
- 練習時間等

昼の部	第1・3月曜日	9:30~11:50	第3コミュニティーセンター
	第2・4・5月曜日	9:30~11:50	総社公民館
夜の部	毎週火曜日	19:00~20:30	総社公民館

- 入会方法等
- 会費：月額2,500円
- 入会要件：女性限定・年齢不問(歌いたいという気持ちがある方を歓迎します)
- 入会方法：会長(福島)までご連絡下さい。(027-254-0888)

50歳代~80歳代の幅広い年齢構成で和気あいあいと仲良く歌っています。
ご興味のある方はお気軽にご連絡ください。



介護付有料老人ホーム



サンヒルズ総社

行事紹介



七夕まつり見学

7/11

毎年恒例となっている前橋七夕まつり見学! 今年も天候に恵まれ気持ちよい散策日となりました。商店街の「弁天通り」にはたくさんの七夕飾りが色鮮やかに飾られており目を奪われてしまいましたね♪
サンヒルズから出展した今年の作品は…群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」と前橋市のマスコット「ころとん」の写真撮影フレームです!!



七夕まつりには多くの模擬店も出店されており、食べたり飲んだりとても良い思い出になりました!
また来年も一緒に七夕まつり見学に出かけましょう!



出展作品の前で皆様と記念撮影!

ペットボトルのキャップを集めて入居者の皆様と一緒にがんばって制作しました。

敬老会

9/14

毎年恒例の敬老会が開催されました。今年も可愛らしい小さなお客様がご来訪!! 老年病研究所附属病院「ひまわり保育園」の可愛い園児たちです!

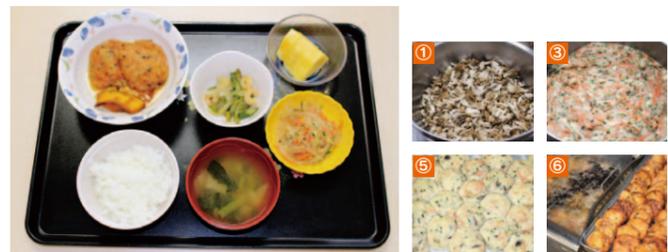


園児たちの姿に入居者の皆様も終始笑顔で楽しいひと時を過ごすことができました。
ひまわり保育園の皆さんどうもありがとうございました!!
これからも遊びにきてくださいね!

園児たちの来訪に会場が一段と盛り上がりやさしい雰囲気になりましたね♪
園児たちからは自分たちの小さな手形で作った紅葉の作品がプレゼントされました。



きのこ入りさつま揚げ (175kcal)



材料 (1人分)

たらすり身	40g	まいたけ	10g	サラダ油	小さじ1
はんぺん	10g	万能葱	1g	南瓜	20g
玉葱	20g	小麦粉	大さじ1	サラダ油	小さじ1/4
人参	20g	食塩	小さじ1/3	めんつゆ	小さじ1
しめじ	10g	卵	5g	出し汁	54g

- ①たらすり身・はんぺんをすり鉢などで良く練る。
- ②玉葱はみじん切りにし、水分をきる。
- ③人参・しめじ・まいたけ・万能葱・卵と①②の具材をよく混ぜる。
- ④混ぜ合わせたさつま揚げのたねが緩いようであれば、小麦粉を入れて形成しやすい硬さにする。
- ⑤種を形成し一度蒸す。
- ⑥蒸しあがったら170℃の油で揚げる。
- ⑦付け合わせの南瓜も揚げ(付け合わせはししとうにするなど自由)器に盛り付けタレをかける。



秋の深まりを感じさせる今日この頃。店先にも食欲をそそる秋の食材が並びはじめましたね。今回は、たくさんある秋の味覚のなかから、当会で10月の昼食に提供された「きのこ入りさつま揚げ」をご紹介します。

秋を代表する食材のきのこですが、きのこ類には食物繊維やビタミンB・Dなどが多く含まれておりカロリーも少ないので、肥満防止や糖尿病などにも効果的な健康食材です。季節を感じられるヘルシーメニューなので、皆様のご家庭でも是非ご賞味ください。

投稿コーナー

グラフィックアート

今回はケアハウスの神戸様より、ご趣味で作成されているグラフィックアートをお寄せいただきました。

グラフィックアートを始めたきっかけは、70歳の頃にWindows98が流行しパソコンやインターネットが使えなければ時代の流れについていけなくなると思いパソコン学校に通い始め、イラストレーターのソフトを知り興味を持たれ始められたとのこと。

作り込まれたとても素敵な作品の数々はイラストレーター(PCソフト)を使用したくさん色や筆の種類を選択し1週間程度かけて作成されたそうです。

水彩画や立体感のある写真のようにみえる作品など、どれもパソコンで描いたとは思えないほど素晴らしいものばかりです。

ご年齢に関係なく、いつまでも向上心を持って新しいことに取り組まれるお気持ちがとても素敵ですね。

これからも様々な新しいことにチャレンジしていきましょう。

ご投稿ありがとうございました。



かんべ ひろこ
神戸 弘子 様 (82歳)
軽費老人ホームケアハウス元総社

通所介護事業所 トピックス

デイサービスセンター元総社

行事紹介

敬老会 9/19



今年シルバーウィークの初日に敬老会を開催しました。フルート演奏者の鈴木さやか様に慰問していただき、懐かしの歌謡曲や童謡を演奏していただきました♪



お馴染みの楽曲もフルートの透き通る美しい演奏になるとまた違った高貴な印象を受けました♪フルートのきれいな音色に合わせて利用者様も一緒に歌われてとても楽しそうでした。



最後に利用者様のお一人が即興で八木節を披露してくださったり、とても楽しいひと時を過ごすことができました。また来年も一緒に楽しみましょうね!!

訪問介護事業所 トピックス

ホームヘルパーステーション元総社

研修紹介



合同研修会 7/22

今回は(公財)老年病研究所附属病院を含む当グループ全体での合同研修会が行われました。高玉理事長による『認知症のお年寄りとの交流法』について講義を受けました。多職種が参加し、ケアマネージャーを始め様々な職種の方と有意義な意見交換をすることができました。



この研修で学んだ認知症の種類・症状の特徴・医療と福祉の連携による対応方法を活かしてより良いサービス提供に努めてまいります。

研修後の感想・・・

- 利用者様の日頃の言動や行動に気を配り、普段と違う事を発見した際には早めに受診を促すことが大切であると分かりました。
- 認知症には種類がありタイプ別に症状の特徴も異なるため、それぞれの症状に合った対応方法を学ぶことができました。



関連施設 Institution

■ 社会福祉法人 陽光会

TEL : 027-256-7788 (代) FAX : 027-256-7755 (代)
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 軽費老人ホーム ケアハウス元総社 TEL : 027-256-7782 FAX : 027-256-7789 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7

■ 介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社 TEL : 027-280-5533 FAX : 027-280-5532 〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1

■ 特別養護老人ホーム サンライフ問屋町 TEL : 027-253-4165 FAX : 027-253-4166 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 通所介護事業所 デイサービスセンター元総社 TEL : 027-256-7780 FAX : 027-256-7783 〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社 TEL : 027-256-7781 FAX : 027-256-7783

■ 公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL : 027-253-3311 (代) FAX : 027-252-7575 (代)
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 地域医療福祉連携室 TEL : 027-253-4108 FAX : 027-253-4135 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 認知症疾患医療センター TEL : 027-252-7811 FAX : 027-253-4135 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 群馬老人保健センター 陽光苑 TEL : 027-253-3310 FAX : 027-254-3302

■ グループホームひまわり TEL : 027-253-3322 FAX : 027-254-3836 〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9

■ 前橋市地域包括支援センター 西部 TEL : 027-255-3100 FAX : 027-254-3836

■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター老研 TEL : 027-253-3398 FAX : 027-254-3836

■ 訪問看護ステーション ひまわり TEL : 027-252-3305 FAX : 027-253-8222 〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9

■ 老年病研究所附属 高玉診療所 TEL : 027-223-1414 FAX : 027-225-0223 〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



(公財) 老年病研究所グループ全景



地図 Map



ご意見・ご感想おまちしております!

社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

☎ 027-256-7788 (大代表)

FAX 027-256-7755

✉ yokokai@at.wakwak.com

WWW http://www.yokokai.or.jp