

私たちの診療所を
紹介します。

イマコシ ほうとく 2019年 5月号

〒519-2505
大台町江馬127 報徳診療所
TEL 0598-76-1133

タバコの話「5月31日世界禁煙デーに向けて」

薫風の5月、元号が変わって最初の話題はタバコです。三重県はタバコともゆかりが深く、明治37年、タバコが専売制になって初めて出されたタバコ、「敷島」「大和」「朝日」「山櫻」の名前は、有名な松阪の国学者、本居宣長の詠んだ歌「敷島の大和心を人問はば朝日に匂ふ山櫻花」からとったものです。タバコは、コロンブスがアメリカ大陸を発見して母国に持ち帰ってから100年足らずで日本を含めた全世界に広がりました。それほど生活に入り込み愛されたタバコをそんなに簡単にやめられるわけがない…

でも、やめた方がいいんです。

長寿国となった日本。タバコによって引き起こされた様々な病気によって1年間に亡くなる方が13万~20万人います。これは東北大震災で犠牲になった方々のほぼ10倍です。様々な「がん」もそうですが、最近亡くなられた笑点でも有名な落語家のように、肺がボロボロになってしまう肺気腫（別名タバコ病）にも大きくかかわっています。

タバコもいろいろと形を変えてきました。最近「アイコス」（フィリップモリス社）「グロー」（BAT社）「プルームテック」（JT株式会社）といった加熱式たばこ（電子タバコ）が台頭してきています。これらのタバコに関してはまだ歴史が浅くその依存性及び有害性について詳しい統計調査報告がなされていませんが、従来のタバコと同等というのが学会より出されている結論です。

所長 松島 康



子供喫煙(インドネシア 2歳 アルディ君)写真提供: Barcroft Media

禁煙外来「保険適応禁煙外来」

害があるのはわかっているけどタバコがやめられない。そこには「ニコチン」といわれる薬物の存在が大きくかかわってきます。ニコチンの身体依存性は、この前逮捕された俳優の使用していたコカインよりも強いと考えられています。さらに習慣依存（くせ）。この二つが絡み合ってなかなかやめられないのが実情です。1993年、私が禁煙外来を始めた頃はメンタル面のケアが中心で、自分の意思で薬物依存から離脱しなくてはならない大変な時代でした。その成功率は10%程度。現在は体の中のニコチン受け皿そのものに作用してニコチンから離脱できる薬が開発され、約80%の人が禁煙に成功しています。

禁煙外来は、厚生労働省が認めてくれた3か月間にクスリを使ってニコチン依存症を克服し、その間に自分の習慣も改善してタバコから脱却する方法です（3か月間 3-5回の受診）。

タバコを吸っている方、やめたい方はぜひこの外来を利用してください。

所長 松島 康



喫煙猿 写真提供:NUFFY NET (smoking monkeys pic.)

報徳診療所健康セミナー第2弾「タバコ相談」

5月・6月は禁煙月間として、家庭での喫煙対策や豆知識などをお話しさせていただこうと思います。「夫がタバコをやめられない」「息子のタバコをやめさせたい」など... そんな方はぜひお越しください。
ご希望があれば個別相談も可能です。



毎週金曜日 (5/10, 17, 24, 31 6/7, 14, 21, 28)
午後4:00~4:30 (ご相談は無料です)

肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。

肺炎は日本人の死因の第3位です。その原因として最も多いものが、肺炎球菌という細菌です。特に高齢者や重い持病のある人は、肺炎を発症すると重症化しやすくなります。

高齢者が肺炎になると...

- 入院により足腰の筋肉が衰える
 - 入院により認知症になる可能性がある
 - 糖尿病の方はその症状が悪化する
 - 心筋梗塞のような心臓の病気や脳卒中にかかりやすくなる
- ことが報告されています。



肺炎予防のために、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう



てるひさ
川口 瑛久 先生

医師のご紹介

1年間お世話になります。松阪市民病院から地域研修で来させていただきます、川口瑛久(てるひさ)と申します。地域に住む方々とお話ししながら医療をすることに憧れて医者を選びました。少しでも皆様のお力になれる様、努力して参りますので何卒よろしくお願い致します。

〇外来担当医

報徳診療所		月	火	水	木	金	大杉谷診療所		月	火	水	木	金
午 前	内科 8:30~11:30	増井	松島	増井	松島	増井	午前	9:00~11:00	—	—	—	—	松島
	眼科 9:30~11:30	—	松原	—	—	—	午後	13:30~15:00	増井	—	—	—	—
午 後	内科 13:30~16:30	松島	松島 [※]	松島	増井	増井	☆初診時・月初めの受診の際には、 受付へ保険証、福祉医療受給者証 の提示をお願いします。						
	整形 14:00~15:30	—	—	—	—	竹上							

※火曜日午後のみ16:00までの診察となります。