



## 特集 タバコやめてみませんか？ P2

～8月から禁煙外来スタート～

### 今回のみどころ

- P1 新しい先生のご紹介
- P3 ドクター松村の健康にちょっといい話
- P3 健康教室でメタボ解消！
- P3 いろいろ探検隊 ～生理検査室のお仕事って？
- P4 あなたの「ニコチン依存度」は？チェックしてみましょう



心臓血管治療部 副部長

**深堀 正美** 医師

昭和58年 防衛医科大学卒業後、防衛医科大学病院、長崎大学附属病院、長崎県五島中央病院などを歴任。本年4月より当院に赴任。

本年4月より当院に赴任しました。1958年10月24日生まれ（B型、蟹座）、もうすぐ52歳です。3人の子持ち（17歳、15歳、11歳）で、単身赴任で熊本に参りました。

最近10年間は国立嬉野病院、五島中央病院にて、循環器内科のチーフとして科の運営、若手医師のトレーニングに携わっていました。主に、循環器内科の中でも虚血性心疾患の診療を中心にしていました。

当院に赴任してからは3人の循環器医師で、交代で連日当直を担当していますが、周囲のスタッフの熱意に引き込まれながらストレスなく働いております。

オフタイムはトレーニングジムで汗を流したり、二の丸公園でランニングをして過ごしています。

これまでの6年間で10回のハーフマラソンに出場しましたので、今年度はぜひフルマラソンに出場したいと思っております。

しっかり運動した後の食事大好きで、すでにお気に入りのレストランをいろんな方から教えていただき、日々楽しく過ごしております。

末永く宜しくお願い申し上げます。

### 杉村病院の基本理念

地域の人々の健康を守り 地域の人々から愛され 社会に貢献できる病院を目指します



# 禁煙外来 始めました。

## 喫煙は「ニコチン依存症」という病気です

タバコの煙には200種以上の有害物質が含まれており、重大な合併症を引き起こします。

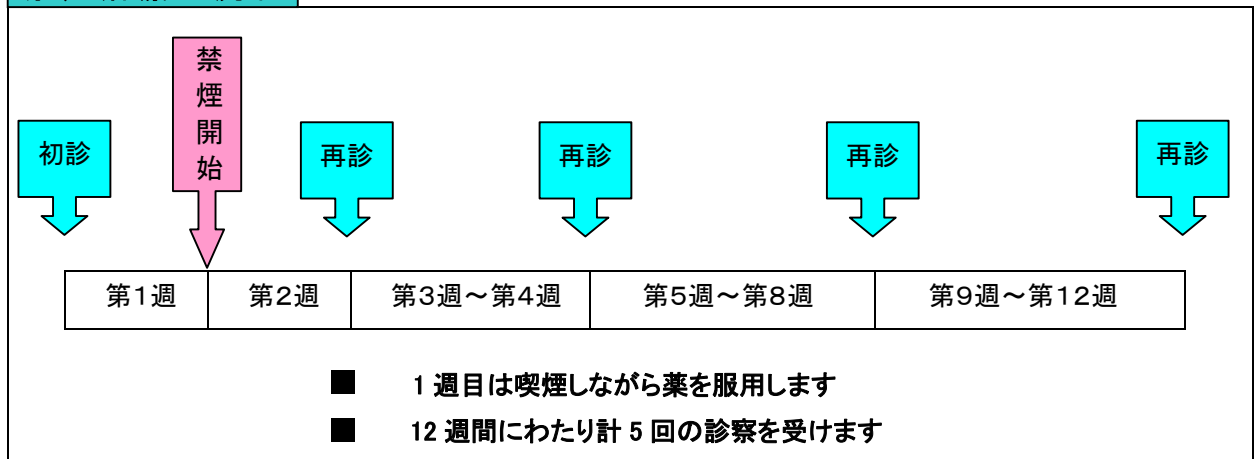
- ➡ 狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、不整脈など…動脈硬化から起こる循環器疾患
- ➡ 糖尿病
- ➡ 慢性気管支炎、肺気腫など…慢性呼吸器疾患
- ➡ 胃、肺、食道などのガン

2006年4月から、禁煙治療に健康保険が使えるようになり、病院で治療が受けられるようになりました。

「どうせ無理」「やめたいけど自信がない」「何度もチャレンジしたけど…」

“頑張らない禁煙”に取り組む当院では、出来るだけ楽に禁煙できるようサポートいたします。

### 禁煙治療の流れ



### 費用の目安

- 初診 = 約 3,100 円 (2週間分の薬代を含みます)
- 再診① = 約 3,100 円 (2週間分の薬代を含みます)
- 再診② = 約 5,100 円 (4週間分の薬代を含みます)
- 再診③ = 約 5,100 円 (4週間分の薬代を含みます)
- 再診④ = 約 900 円 (診察のみ)

\*【保険診療3割負担および標準的な薬の量で算出しております】



## 糖尿病と虚血性心疾患

## ドクター松村の 健康にちょっといい話 1

わが国の糖尿病の患者数は、予備軍も含めると約 2210 万人いると考えられ、「糖尿病は国民病である」とも言えます。

糖尿病がなぜ恐ろしい病気なのでしょう？

それは、様々な合併症を引き起こすからです。代表的なものは、失明の原因となる糖尿病網膜症や、下肢切断の原因となる糖尿病性神経障害、人工透析や腎移植の原因となる糖尿病性腎症など(小さい血管の障害)です。また、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症(大きい血管の障害)も、糖尿病を持つ方は発症の危険性が高くなると言われています。

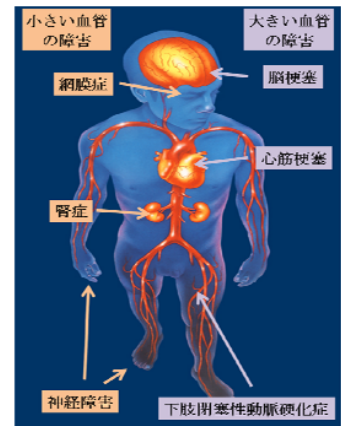
中でも、虚血性心疾患を合併した場合、胸痛発作などの痛みを感じない(無痛性心筋虚血)ことがあります。

知らず知らずのうちに心筋梗塞をおこしていた・・・という場合もあるのです。

日頃の血糖値のコントロールだけでなく、症状をあてにせず、心臓の検査を受け、心臓の状態を把握し、必要な治療を受けることが虚血性心疾患の発症の予防につながります。

糖尿病の方はぜひ、心臓の精密検査をお勧めします。

糖尿病合併症の種類



熊本大学医学部附属病院 代謝・内分泌内科  
助教/医学博士 松村 剛

## 健康教室でメタボ解消！ 気軽に参加してみませんか？

年5回を通してメタボリックシンドロームについての基礎知識、予防・改善のための運動指導などを行う健康教室を開いています。今回はメタボと深い関係のある「糖尿病」がテーマです。

日時：平成22年10月2日(土) 13:30~15:30 杉村病院 リハビリテーション室

定員：20名程度

お申し込み お問い合わせ：リハビリテーション部 理学療法士 瀧下(たきした)まで

## いろいろ探検隊 オシゴト探検 ～生理検査室～

わたしたちが目指すのは

安らげる検査室です

病院で検査と聞くと、「どんなことをするのかしら・・・」と緊張される方も多いと思います。

皆様の緊張を和らげ、安心して検査が受けられるような雰囲気づくりを日々心がけています。お気軽に声をかけてくださいね。

生理検査室で行う検査

心電図 心エコー 負荷心電図など

左から

松田 那須 岩本



# ニコチン依存症の自己診断テスト

やめたくてもやめられない喫煙習慣は治療が必要な病気です。

あなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう！

- ①吸うつもりよりも、ずっと多くのタバコを吸ってしまうことがある
- ②禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある
- ③禁煙や本数を減らそうとした時に、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがあった
- ④禁煙や本数を減らした時に、次のどれかがあった

イライラ 神経質 落ち着かない 集中しにくい ゆううつ 頭痛 眠気

手の震え 胃のむかつき 脈が遅い 食欲または体重増加

- ⑤上記の症状を消すために、またタバコを吸い始めたことがあった
- ⑥重い病気にかかった時、タバコはよくないとわかっているにもかかわらず吸うことがあった
- ⑦タバコのために健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがあった
- ⑧タバコのために精神的問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがあった
- ⑨自分はタバコに依存していると感じることがある
- ⑩タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かあった



“はい”が5つ以上あれば「ニコチン依存症」です

合計 点

## クロスワードパズル

(1) (A)	(3)、		(B)	(7)、	(9)、
(C)		(5)、		(D)	
		(E)	(6)、		
	(4) (F)				(10)、
(2) (G)			(H)	(8)、	
(I)					

□	□	□	□	□	□
---	---	---	---	---	---

タテ	ヒント
(1)	超音波の反射をコンピュータ処理し内臓の状態を画像化する検査方法。
(2)	〇〇、横、高さ。
(3)	鼻の長い動物。
(4)	〇〇限定。有効〇〇。
(5)	わからないときに使います。
(6)	目の中に入る光の量を調整している部分。
(7)	健康ブームのため、缶コーヒーも〇〇タイプが多くなっています。
(8)	イタリア料理を代表する食べ物。丸くて平たい。
(9)	「〇〇八苦」
(10)	住宅〇〇〇、自動車〇〇〇。
ヨコ	
(A)	北海道の昔の呼び方。
(B)	体部白癬。
(C)	「〇〇門を出でず」
(D)	取〇、獲〇、所〇。
(E)	私有地に設けた道。
(F)	昨日、〇〇〇、明日。
(G)	狩りのパートナーとして活躍する鳥。
(H)	複写のことを英語で。
(I)	勝敗の分かれ目。光秀と秀吉が戦った地名が由来。

答えが必要な方は受付までお申し付け下さい

発行 医療法人 杉村会 熊本市本荘3丁目7-18  
心臓くん委員会 096-372-3322