



# 健康さっぽろ

第24号

医療と健康の今を伝える



読者プレゼント  
付きアンケート  
(裏面に)

【医療の世界】  
医療ツーリズム

【リレー連載／栄養】  
減塩

【スコープ】  
ヒブワクチン

【市民のページ】  
検査の大切さ

主な内容

特集

# 禁煙



■ふたつの「禁煙」  
■タバコが原因「COPD」

定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう



# 禁煙



禁煙を楽にする  
お薬もありますよ

ふたつの「禁煙」  
～すべての人の健康のために～

## ① ふたつの「禁煙」

「禁煙」にはふたつの意味があります。ひとつ目は、ある場所において、誰もタバコを吸わないように決めること。ふたつ目は、タバコを吸っていた人が吸わない生活をする事です。

タバコを吸わない人がタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。タバコの煙には、発がん物質（60種類）、ニコチン、一酸化炭素、アンモニアなど、200種類の有害物質が含まれていま

す。ですから、タバコを吸う本人だけでなく、周りの人も受動喫煙で病気になることがわかっていきます。ひとつ目の「禁煙」は、受動喫煙による健康被害を、ふたつ目の「禁煙」は、能動喫煙による健康被害を防止するためなのです。

## ② 受動喫煙で起こる病気

タバコを吸うと肺がんになりやすいことはよく知られていますが、受動喫煙でもなります。これまでの多くの研

【図1】受動喫煙症の分類



究から、配偶者がタバコを吸う場合や職場で受動喫煙を受けていると肺がんになりやすいことがわかっています。受動喫煙でも動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなります。その他、気管支喘息、COPD（慢性閉塞性肺疾患 ※詳しい解説は4ページ）などのリスクを増やし、糖尿病、メタボリックシンドローム、末梢動脈閉

塞症などとも関連があると考えられています。子どもの病気では、乳幼児突然死症候群、肺炎、気管支炎、気管支喘息、中耳炎なども受動喫煙で起こりやすくなります。また、受動喫煙は体調不良の原因にもなります。咳、痰、目・鼻・喉の症状、頭痛、倦怠感、めまい、吐き気、うつ状態なども起こります【図1】。

\*受動喫煙者全員が受動喫煙による体調不良となる  
 \*受動喫煙者の1～2割は受動喫煙のために早死する危険がある  
 【受動喫煙による疾患「禁煙学 改訂2版」日本禁煙学会編】

**3 公共の場所を禁煙にする**

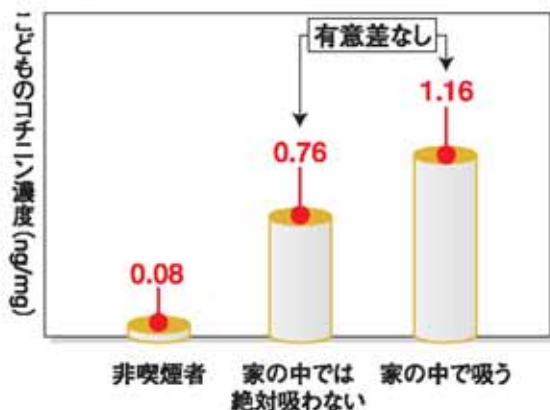
アメリカのモンタナ州ヘレナという地域では、2002年に受動喫煙防止条例が施行されましたが、条例が施行された期間、急性心筋梗塞の入院患者さんが前年に比べて半減したそうです。カリフォルニア州では、禁煙法が施行されて屋内が完全禁煙になると、パーテンドアの咳や痰の症状と呼吸機能検査の数値がよくなったということです。このように、受動喫煙を防止すると病気になる人が減る、症状がよくなるということがいろいろな国で確認されています。これらの調査結果から、WHO(世界保健機関)は2005年に「タバコ規制枠組み条約」を作り、その中で受動喫煙防止のための法律を作ることと決めました。日本もこの条約に署名・批准しています。

**4 受動喫煙を防止するには**

ご家庭では、換気扇の下でタバコを吸うという方が多くみられます。換気扇の下でカレーを作ったら家中にカレーの匂いが広がります。同じようにタバコの煙の成分も、換気扇を回していても家中に広がっていきます。では、ベランダで吸った場合はどうでしょうか。家の外でタバコを吸う親を持つ子どもの尿か

らは、親がタバコを吸わない子どもよりもコチニン(ニコチンの代謝物)が高濃度に検出されたという調査結果があります【図2】。ベランダで吸ってもサッシ

【図2】母親の喫煙状況別 こどものコチニン濃度



の隙間から煙が入ってきますし、タバコを吸い終わった人はしばらく肺にたまった煙を吐いているので、部屋に戻ってきてからも受動喫煙が起っています。飲食店など、喫煙席と禁煙席に分けていても、タバコの煙は禁煙席にも流れてきます。喫煙室を作っても、人が出入りするときに煙が流れてきます。

**5 すべての人の健康を守る**

病院や学校は敷地内全面禁煙の施

設が増えていきます。これは、すでに病気を持つている人や成長過程にある子ども達を受動喫煙から守るためです。でも、病気の人や子ども達はその他の場所にも出かけていきますし、現在は健康な人も、将来病気にならないためにも受動喫煙から守られなければなりません。このため、今年の2月には厚生労働省から「多数の者が利用する公共的な空間は、原則として全面禁煙であるべきである」という通知が出されました。

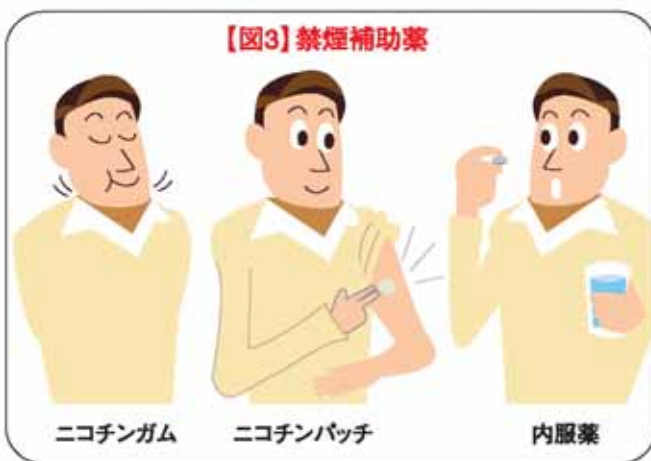
「禁煙」の場所が増えると、受動喫煙で病気になる人、具合が悪くなる人を減らすことができます。禁煙を始めただけの人が目の前で吸う人につられて失敗してしまう心配も減らせます。同時に、タバコを吸う人も、吸える場所が減ることです。大勢の人が集まる場所を禁煙にすることは、吸う人と吸わない人の両方の健康を守ることができる、とてもよい方法なのです。

**6 ふたつ目の「禁煙」は「禁煙外来」で**

タバコを吸う人が、「吸う場所がなくなった」「肩身が狭い」と嘆いていたなら、吸わない生活の方が楽だということに気づいていただけるチャンスです。今では、禁煙を助けるニコチンパッチやニコチンガ

ムが市販されていますし、禁煙外来にけばニコチンパッチと飲み薬が健康保険で処方を受けられます※保険適用には条件があります【図3】。禁煙外来では、薬の処方だけでなく、医師や看護師などから医学的なアドバイスを受ける

【図3】禁煙補助薬



ことができます。禁煙外来を終了した方からは、「思ったよりもずっと楽だった」「スムーズだった」という声が聞かれます。「タバコを吸う人はそれだけ「禁煙」はつらいものだ」と想像しているのです。皆さんの周りに「禁煙した方がいかな」と心が揺れている人がいたら、「禁煙外来に行ってみたら?」と声をかけて、その人の禁煙を応援していただきたいと思っています。(中央区 内科医 H.T)

# COPD

## 慢性閉塞性肺疾患

### COPDとはどんな病気ですか？

COPDは、これまで肺気腫、慢性気管支炎と言われてきた2つの病気を合わせた病名で、英語のChronic obstructive pulmonary disease（慢性閉塞性肺疾患）の頭文字をとったものです。気道の内腔が狭くなって肺への空気の入りがうまくいかなくなる「気流制限」が起こり、息切れや呼吸困難が起こります。日本での患者数は500万人以上と推定されていますが、実際に治療を受けている人は20数万人程度と言われ、著しく受診率および診断率が低いことが問題になっています。2020年には全世界で死因の第3位になると予想されています。

### 原因は何ですか？

COPDはタバコや大気汚染が主な原因になります。特にタバコがCOPDの原因の90%くらいを占め、肺の生活習慣病とも言われます。喫煙者のなかでは20%くらいの人がCOPDを発症すると言われています。

### どんな症状が出ますか？

COPDの症状は咳、痰、息切れですが、特に動作時の息切れが重要な症状です。タバコを吸う方で、階段歩行で息苦しくなってきたり、人より歩くのが遅くなってきたら要注意です。ゆっくりと進行するために、齡のせいと思

い込む人も多いので注意してください。また最近では、COPDは骨粗しょう症、心血管疾患、胃潰瘍、うつ病などの色々な全身の合併症を起すことが分かっています。

### どんな検査が必要ですか？

スパイロメトリーと呼ばれる肺機能検査を行って、気流障害の程度を確認することが必要です。肺機能検査でCOPDが疑われたら、気管支拡張薬の吸入前後で肺機能検査を行い気管支喘息との鑑別や薬の効果予測を行います。COPDはレントゲン写真では診断できない病気ですが、CTで肺気腫があるかないかの確認も大切です。

### 治療はできるのですか？

COPDの原因の大部分はタバコですから、とにかく禁煙が大切です。自分一人で禁煙が難しい場合には、病院の禁煙外来を利用するのも利口な方法です。薬物での治療は、空気の通り道である気道を広げる作用のある気管支拡張薬が主体となります。喘息が合併している場合や重症例では吸入のステロイド剤も使われます。さらに重症になると酸素不足になるため、在宅での酸素吸入もしなければならなくなります。病気が進行していない早い時期に、しっかり診断、治療を受けられることをお勧めします。

（中央区 呼吸器内科医 Y・H）



■在宅酸素療法



■スパイロメトリー（肺機能検査）



■COPDの症状／息切れ、咳、痰など

## 検査の大切さ

H・Sさん(40歳女性)

40歳という節目の年を迎え、記場で切除してくれました。大腸ポリープは、時間がたつと

大腸がん検診を受けました。

結果は、「異常なし」と思いま

したが、思いもよらない再検査。

「まさか、がんではないよな」と不

安に思いながら病院を受診しま

した。病気持ちい病気をした事が

ない為、不安と心配でいっぱいでは

したが、先生の「まだ、病気に決まっ

たわけではありませんよ」という

言葉に励まされ、会社の休みの日

に、大腸カメラを入れてもらう事

になりました。

前日は、バナナ・具のないうどん・

スープなどの消化のいいものの食

事。当日は、特別な下剤を溶かし

た水を2時間内に飲みました。

便秘のひどい私は、何回も腸を

洗い、カメラを入れるまでは、少

時間がかかりましたが、大腸カメ

ラは、意外とすんなり入り、多少

の圧迫感はありませんでしたが、楽でし

た。途中で、ポリープがあり、その

場で切除してくれました。

大腸ポリープは、時間がたつと

がん化しやすい事が多く、早い段

階での切除がのぞましいとの事で、

この時期に見つかり良かったと言

われました。先生に、1年に1度

は、大腸がん検診をした方が良い



と言われ、これからは節目の年だ

けではなく、毎年、日にちを決め

て検診を受けようと思います。

大腸カメラを入れた後は、便秘

も治り、すっきりした毎日です。腸

は、健康の鏡ですのでこれからも

食生活に気をつけたいと思います。

## 市民のページ 健康体験談

募集

あなたの健康体験談を600字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、電話番号を明記してお送りください。圖あて先/〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目 札幌市医師会「健康さっぽろ・健康体験談」係 ※体験談は随時募集し、選考の上、年2回発行の本誌でご紹介します ※採用された方には厚謝(図書カード)を差し上げます ※いただいた個人情報は謝礼の発送以外には使用しません

## 命にかかわる恐ろしいヒブ感染症、 そのワクチン接種費用の助成が始まりました。

みなさんは「ヒブ感染症」という言葉を耳にしたことがありますか？ ヒブ(Hib)とはヘモフィルス属インフルエンザ菌b型の略称です。この感染症、通常5歳を過ぎると免疫を獲得します。その前つまり4歳までの子どもたちがかかる病気です。その頻度自体は決して多くはありませんが、ヒブに感染して髄膜炎を起こすと、なんと5%の人が亡くなり、20%前後の人には後遺症が残ると言われています。しかしこのように恐ろしいヒブ感染症も未然に防ぐ方法があります。「ヒブワクチン」というもので、わが国では2008年12月から受けられるようになりました。

私たち札幌市医師会は少しでも多くの子どもたちにこのワクチンを受けていただきたいという思いから、札幌市長にワクチン助成の申し入れを行ってきました。この度その願いが通じて全国の政令指定都市の中でいち早く助成していただけることになりました(助成の詳細につきましては札幌市医師会のホームページで検索いただくか、市内各区保健センターにお問い合わせ下さい)。

私たち札幌市医師会はこれからも市民の皆様を健康を守ることに全力で取り組んでいく所存です。つきましては皆様方の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

### 〈ヒブワクチン助成事業の内容〉

- 対象者**  
札幌市にお住まいの生後2カ月～4歳の乳幼児
- 助成額**  
接種1回あたり3,500円を助成  
※接種費用は、各医療機関によって異なります
- 標準的な接種回数**  
接種開始年齢が  
・生後2カ月～6カ月のお子さま——4回  
・生後7カ月～11カ月のお子さま——3回  
・生後1歳～4歳のお子さま——1回  
※接種間隔は4～8週間程度



運動 ← 休養

栄養



塩分は気になる、でもどうやって減塩するの!?

塩分は、人間の主に細胞を取り巻く体液中に存在しています。細胞が縮みすぎたり、膨らみすぎて壊れないように調整したり、細胞の内外で情報や栄養素などをやり取りするのに働き、生命の維持には欠かせない成分なのです。しかし、摂りすぎると、脳卒中や心臓病の危険性が高くなります。日本では、国民の4人に1人は「高血圧」といわれていますが、

その主な原因が、塩分のとり過ぎなのです。2008年度、日本人(成人)の1日あたりの塩分摂取量は、男性が11.9g、女性は10.1g<sup>\*1</sup>でした。しかし、2010年度の日本人の食事摂取基準で、1日の塩分摂取目標量は、男性が9g未満、女性が7.5g未満<sup>\*2</sup>となり、高血圧予防と治療では、6g未満とされています。

### 1日約2.6g～2.9g減らすのは難しい!

塩分は控えたいけど塩を控えるとお料理がおいしくないのよね…と、思っていないませんか? 私たちは知らない間に塩分をこんなに摂取しています。

例えば、朝食…食パン(6枚切1枚)0.7g、スクランブルエッグ1.1g、ウインナー1g  
 昼食…トマトソーススパゲティ1.7g、サラダ0.3g  
 夕食…ご飯0g、味噌汁2g、肉じゃが2.3g、焼き魚1g、漬物1.2g 1日合計11.3g

まずは、食品に含まれる食塩相当量を知り目と舌で覚えていく必要があります。

#### 調味料の食塩相当量

～主な調味量の小さじ1杯(5ml)あたりの食塩相当量は?～

塩	5.9g	マヨネーズ	0.1g
しょうゆ	0.9g	有塩バター	0.1g
味噌	0.7g		
ウスターソース	0.5g		
ドレッシング和風タイプ	0.3g		
トマトケチャップ	0.2g		



#### 加工食品の食塩相当量

～塩分のない香辛料を利用しましょう～

いか塩から(30g)	2.1g	たくあん(25g)	1.1g
スナック菓子1袋(100g)	1.8g	ロースハム2枚(40g)	1.0g
梅干1個(10g)	1.2g	ちりめんじゃこ半乾燥(15g)	1.0g
塩さけ1切れ(60g)	1.1g		
プロセスチーズ(40g)	1.1g		



### 減塩プラスα

減塩をするには、塩分の多い食品を控えることと、もうひとつは、摂った塩分を排泄することです。カリウム、食物繊維は、塩分の排泄に役立つ栄養素で、血圧の上昇も防ぎます。また、カルシウムの摂取量が少ないと、骨からカルシウムが溶けだして血管を収縮させてしまいます。ですから右に示すような食材を多くとることは、減塩に加え、さらに血圧も下げる上でよりよい効果が期待できます。

カリウムを多く含む食品

生野菜、いも類、バナナ、りんごなどの果物



食物繊維

玄米、そば、こんにゃく、ごぼう、納豆、おから、海藻、いも、椎茸など



カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、小魚類、ひじき、小松菜、豆腐、納豆



1日1g減塩すると血圧は1mmHg下がるといわれています<sup>\*3</sup>。食事療法は日々の積み重ねが大切です。上手に減塩をし、毎日の習慣として行いましょう。市販されている塩分計も減塩の効果を確認するよい道具となると思います。(厚別区 栄養士 Y・N)

\*1:「国民健康・栄養調査」(2008年)厚生労働省 \*2:「日本人の食事摂取基準」(2010年)厚生労働省 \*3:「河野雄平Medicina」(2000年 37号 P386-387)



私たち日本人は、病気になるって困ったときには病院または診療所へ行きまます。保険証(健康保険被保険者証)をもっていけば、国内ならどこでも同じような治療を受けることができ、自己負担の費用もそれほど違いがないことを知っています。しかも日本の医療水準は世界の最高レベルで、特別料金を請求されるわけでもありません。

そんなすばらしい医療を、ほかの国の人にも受けてもらおうというのが、医療ツーリズムです。はるばる日本まで来てもらい、診察や治療を行うものです。なんとなく、よい話に聞こえますね。でも、私たちの受ける医療はどうなるのでしょうか。ほかの国の人には日本の健康保険に入っていない、特別料金を支払っていただくことになりまます。私たちが支払うお金よりも、たくさんのお金を出してもらい、特別待遇で施設や医療を提供します。もし、医師や看護師や医療設備が、たくさんお

## 医療ツーリズムってなんだろう



金を出す人ばかりに集まってしまったら、私たち普通の日本人が大事にされなくなるのではないのでしょうか。ほかの国から来る人の中には、より低コストで医療を求める人たちもいます。私たちと同じ医療を受けることに、反対する人は

いませませんが、私たちの医療費には、国民の税金も含まれていまます。税金を使って建物や医療設備を整えているところもあります。医療の格差を生み出し、国民皆保険の崩壊につながりかねない医療ツーリズムは決していいこととは言えないのではないのでしょうか。

- 「健康さっぽろ第24号」で興味深かった記事は何でしょうか？  
(○をお付けください。複数回答可)  
①特集「禁煙」：ふたつの禁煙      ⑤栄養：減塩  
②特集「禁煙」：COPD              ⑥医療の世界：  
③市民：検査の大切さ              医療ツーリズム  
④スコープ：ヒブワクチン
- 今後どのような内容の記事を希望しますか？

- 札幌市医師会では、次のような活動を行っています。ご存知のものすべてに○をお付けください。  
①夜間急病センター  
②看護専門学校  
③土曜午後・休日救急などの救急医療体制  
④特定健診、胃・大腸がん、乳がん、子宮がん検診などの各種健診事業  
⑤学校、幼稚園、保育園などで行う健康診断  
⑥インフルエンザなどの予防接種  
⑦家庭医学講座、市民健康教育講座、地域健康教室などの健康教育活動  
⑧介護保険に係る諸事業  
⑨「医療機関情報マップ」をインターネットで公開
- 札幌市医師会に対してご意見・ご要望等がございましたらご記入ください。

ありがとうございました。

## 定期的に乳がん・子宮がん検診を受けましょう

札幌市医師会では、札幌市から委託を受けて、乳がん検診、子宮がん検診を札幌市医師会員の協力のもと、実施しております。  
がんを早期に発見するために、定期的に検診を受けましょう。

	乳がん	子宮がん
対象者	40歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)	20歳以上の方 (札幌市にお住まいで、会社等で検診を受ける機会のない方) 2年に1回(偶数歳)
検査項目	問診・視診・触診 マンモグラフィ検査 (乳房エックス線撮影) 40歳以上50歳未満 ……………2方向撮影 50歳以上 ……………1方向撮影	①問診・視診・子宮頸部の細胞診・内診 ②一定の条件に該当する方は、①に加えて体部の細胞診を実施
費用	・40歳以上50歳未満 ……………1,800円 ・50歳以上 ……1,400円	・頸部のみ ……1,400円 ・頸部+体部 ……2,100円

※検診の実施医療機関につきましては、札幌市医師会(TEL.611-4181)までお問合せ下さい。

## 家庭医学講座

**開催場所** 札幌市医師会館5階大ホール  
(中央区大通西19丁目)



**第225回** **講演** ロコトレ(あし・こし貯筋)でいきいき生活!  
45分  
～ロコモティブシンドロームの紹介とその予防～

**実践** 一緒にやってみましょう  
15分  
**ロコモトレーニング!**  
平成22年10月16日(土)13:30～

**第226回** **「冬の乾燥と肌のトラブル」**  
～予防と対策：子供から熟年まで～  
平成22年11月6日(土)13:30～

**第227回** **ふるえ～あなたのふるえはどの体部?～**  
平成22年12月4日(土)13:30～

**第228回** **「頑張らない禁煙のすすめ」**  
～タバコによる身体と心の変化を知る～  
平成23年1月29日(土)13:30～

**定員500名  
入場無料**

申込不要ですので直接会場へお越し下さい。  
(定員を超えた場合はご入場できないことがありますのでご了承ください)



◆お問い合わせ先:札幌市医師会業務課  
☎011(611)4181(代表) ※月～金9:00～18:00

※「家庭医学講座」の詳細は、札幌市医師会ホームページでもご覧いただけます。

## 読者プレゼント付きアンケート

皆様からお寄せいただいたご意見を今後の医師会活動に活用していきたいと考えております。アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で下記の賞品を差し上げます。

- 1等 旅行券(10,000円分).....3名様
- 2等 ホテルレストラン ランチお食事券(ペア).....5名様
- 3等 図書カード(1,000円分).....50名様

■アンケートへのご応募はお一人様1枚とし、当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

■締切り/2010年11月30日(当日消印有効)

お断り

「健康さっぽろ」本誌では、原稿の執筆者については専門科とイニシャルのみを記載しております。市民向け広報誌に執筆者名を記載すると宣伝と同様の効果があるため実名を載せておりません。なお、原稿内容については札幌市医師会が責任をもって掲載しておりますのでご理解をお願いいたします。

## 札幌市医師会 市民広報 健康さっぽろ 第24号

平成22年9月25日発行(年2回 3月・9月発行)  
発行者/社団法人 札幌市医師会  
〒060-8581 札幌市中央区大通西19丁目  
☎011(611)4181(代表) ISSN 1346-7956

札幌市医師会ホームページにて公開

## 医療機関情報マップ

インターネットで市内の医療機関の検索ができる「医療機関情報マップ」を公開しています。

地図から最寄りの医療機関を探することができるほか、診療科目や時間外など目的やニーズに応じた医療機関を簡単に検索できます。



## 在宅療養支援システム

往診または訪問診療等に応じている主治医や専門医・後方支援施設が検索できる「在宅療養支援システム」を公開しています。各医療機関の在宅対応医師名、往診・訪問診療の対応状況、終末期医療の対応のほか、在宅医療等への取り組みや体制について紹介しています。



パソコンからは⇒<http://www.spmed.jp/>  
携帯電話からは⇒<http://www.spmed.jp/medi-map//>

郵便はがき



060-8788



差出有効期間  
平成23年3月  
19日まで  
(切手不要)

札幌市中央区大通西19丁目  
札幌市医師会

「健康さっぽろ」編集部 行



ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	( )		

※ご記入いただいた個人情報にはプレゼントの発送以外には使用しません。