

平成23年度  
蓮田病院統一標語

優

やさしさ

## 受動喫煙によって 認知症のリスクが増大

自分は喫煙しなくても受動喫煙によって認知症のリスクが増大するという研究成果を、カリフォルニア大バークレイ校のタデウス・ヘイト研究主任らが米国神経学会の年次総会で発表した。

禁煙広報センター（東京都）によると、受動喫煙と認知症の関連を指摘した世界初の調査という。

ヘイト氏は、認知症ではない65歳以上の3,602人の心臓血管の健康状況、喫煙の有無、認知症の発症状況を6年間追跡調査した。

調査開始時点で心血管疾患と認知症の双方の症状がない非喫煙者は985人だったが、このうち受動喫煙していた495人（受動喫煙歴30年未満300人、30年以上195人）と、受動喫煙していない471人を比較した。

その結果、受動喫煙率30年以上のグループは、受動喫煙していないグループよりも、認知症の発症率が約30%高かった。

さらに脳に血液を供給する頸動脈の異常も判明した。受動喫煙に長年さらされて超音波画像診断で頸動脈の異常が検出された人は、受動喫煙をせずに頸動脈の異常もない人に比べて、認知症を発症させる確率が約2.5倍あった。

ヘイト氏は「認知症を起こす影響のある他の要因を制御して分析を続けているが、受動喫煙が高齢者の認知症のリスク要因になる可能性を示唆した」としている。

### 受動喫煙とは？

タバコを吸わない人が、自分の意志とは関係なくタバコの煙を吸わされることを「受動喫煙」といいます。タバコの煙は、本人が吸っている煙（主流煙）と火のついた部分から立ち上がる（副流煙）があります。有害物質は主流煙より副流煙の方が高い濃度で含まれています。近年の研究では、主流煙を1とすると副流煙にはタールが3.4倍、ニコチンが2.8倍、一酸化炭素が4.7倍、二酸化炭素1.3倍、アンモニアが46.0倍（！）、窒素酸化物が3.6倍の量がそれぞれ含まれていることがわかってきました。副流煙は、上記に示すとおり主流煙よりはるかに有害です。

タバコを吸っていないからといって安心ではありません。受動喫煙によって、タバコを吸わない人も健康被害を受けています。

蓮田病院理念  
“思いやりのある、  
やさしい医  
療”  
“最新の高度医療”

発行：蓮田病院広報部  
連絡先：048-766-8111 蓮田病院総務課  
発行日：平成23年5月23日

このたびの東日本  
大震災により被災され  
た方々、ご家族の皆さま  
には心より  
お見舞い申し上げます。  
蓮田病院職員一同

日本はひとつ

### ご報告

東日本大震災の募金協力有難うございました。  
4月末の集計額56,211円を日本赤十字社を通じて  
寄託させて頂きました。

## 良性発作性頭位めまい症

高齢化社会に伴いめまいを訴える患者さんは年々増えています。一番頻度の多いありふれた病気が良性発作性頭位めまい症です。なんだか長つたらしい病名ですが、典型的な症状は

- 1) 朝起きて立ち上がった時、寝返りをうったりで頭の位置を変えたときに
  - 2) 突然発作的にぐるぐる回るめまいがおこる
  - 3) しかし、動かなければめまいは1分以内に収まる
  - 4) 意識は正常で、激しい頭痛や手足の麻痺はなく、耳鳴や難聴がめまいに伴うこともない
- といった症状です。

めまいが激しいと救急車で受診される方も珍しくありません。脳ではなく耳の病気ですので、症状がいかにつらくとも転んで怪我をしなれば生命に関わることはありません。「良性」という形容詞がついているのは、大部分の方では2週間程度で自然にめまいが収まるという意味です。

この病気の原因は耳の奥にある三半規管のなかに耳石という小さい石が紛れ込むためです。耳石がなぜできるかすべてはわかっていませんが、この病気になり易いのは女性、高齢者、運動不足の方ということは経験上わかっています。

診断は問診で上に挙げたようなめまいの性質を開き出して、眼の動きの異常を捉まれば十分です。耳石は非常に小さく顕微鏡でないと見えないので、CTには写らず、この病気の診断に画像は役に立ちません。

治療は症状に合わせて点滴をしたり、薬を飲んだりすることもあります。根本的には頭をたくさん動かし石を早く散らすためのリハビリが大切です。治り易い反面再発も多いのがこの病気の特徴です。朝起きるとめまいが繰り返しておこる方、一度耳鼻科にご相談ください。

頭正会蓮田病院 耳鼻咽喉科部長 合津 和央

埼東よみうり新聞に平成23年5月20日掲載

### 蓮田病院公開講座のお知らせ

日時：平成23年6月3日（金）

場所：蓮田病院C棟6階 談話室

内容：1. 糖尿病と足のお手入れ =フットケア=

看護部 菅原

2. 糖尿病の食事療法 =春の旬を食べよう=

管理栄養士 栗田

参加無料 問い合わせ：蓮田病院 病診連携室

Tel 048-766-8111

## ・蓮田病院サービス向上委員会報告

〈平成23年1月・2月・3月ご意見箱より〉

28件〔接客・マナー〕9件〔運営体制〕6件〔設備〕7件〔お褒め〕4件〔待ち時間〕2件

- Q1. 苗字の呼び方間違いが多い。今まで何度となく「ナ〇ヤ△」と呼ばれ不愉快な思いをしている。医療機関としてゆゆしきことと思われま。
- A1. 先入観から「ヤ△ナ〇」を「ナ〇ヤ△」と間違ってしまったようです。ルビをふる等してお名前を間違わないように今後は細心の注意を払います。
- Q2. 耳鼻科の待ち時間が長すぎます。何をしてるんだろう？と思います。あとどの位待てばいいのか、検討がつかず、動きがとれずイライラします。
- A2. 待ち時間対策、イライラ解消対策の一つとして、耳鼻科側に院内ディスプレイを設置しました。今後は、あとどの位待つことになるのかなどの表示や声掛けをするなど思いやりの対応を検討し待ち時間対策の解消を早く実践したいと考えます。
- Q3. 内科の先生ですが、パソコンの方ばかり見ず、患者の顔とか、聴診器で体のようすを診てほしいです。カルテ、パソコンばかり見ないでほしいです。
- A3. 接客・マナーに問題があるようです。患者様との対話がおろそかになっていることについて医局会にて注意喚起して参ります。
- Q4. 救急出動件数の多い中、どうしても管内の二次病院が断られると、救急隊は活動が遅れ、結果、傷病者の予後を左右してしまいます。「蓮田病院」様は管外にもかかわらず、また、初診であっても、救急隊の「心労」を察していただき、とてもありがたい病院です。救急室の看護師さんをはじめ、診察医師方々の受け入れに対する考えにひたすら感謝です。今後ともよろしくお願いたします。
- A4. 救急隊の方から貴重なお褒めの言葉を頂きました。医師・看護師を始め職員にとりとにかく励みになります。当たり前のことを当たり前のように対応していける蓮田病院として今後とも頑張っていきたいと思ひます。ご意見有難うございました。
- Q5. 広報誌(優)拝読し、いつも時節柄の病気注意事項等とても参考になり、有り難い。専門医療用語にカナをふってもらうともっと理解しやすいと思ひます。
- A5. ご愛読、誠にありがとうございます。ご指摘の点を踏まえ、皆様に分かりやすい表現を使用するなど今後とも改善をして参ります。

## 旬を撮る

=副院長のおつまみ=

## 野蒜(のびる)

ユリ科の多年草。野蒜とは野に生える蒜(ひる)という意味で、蒜はネギ属の総称です。かむと辛くて「ひりひり」することから→「ひる」?

昔はニンニク、ニラ、ネギ、ラッキョウと共に五蔵(ごくん)に数えられていました。(蔵(くん)とはネギ属の古名です。)ツーンとする香りとちよつとヌルツとした食感が春の刺激です。古代から食べられていた野草で、胃腸を丈夫にし、体を温める効果があると云われます。

「いざ子ども 野蒜摘みに 蒜摘みに」古事記 応神天皇野原、公園、河原の土手などに自生しています。葉の部分を手で揉むをネギの香りがするので確認できます。

4月から6月が食べごろです。生息している地域や土地によって風味に差があります。お好みの野蒜の採取場所を探してみたいはいかがですか?

### <食べ方>

よく洗い、先の根の部分を切り落とします。葉の固い部分、枯れている葉(点々と茶色い斑点がある葉)を手でちぎって取り除きます。

球根の部分を生のまま味噌を付けて食べます。臭いが気になる方には、3、4日味噌に漬けるとまろやかになります。

天ぷらにしてもおいしいです。やわらかそうな葉の部分を細かく切り、衣に混ぜ込んで揚げると香りが増します。



公園の野蒜



味噌をつけて



野蒜、菜の花、ウドの天ぷら  
抹茶塩で

野蒜はねぎの仲間で、ビタミンやカリウム、カルシウムなどが多く含まれています。疲労回復や美肌効果など、日差しが強くなってくるこれからの季節に最適です。 保健師と管理栄養士のふたりごと