



かけはし

230号

2024年12月

ご自由にお持ちください

特集

タバコと肺がんになやならを

リハビリ通信

有酸素運動と無酸素運動って何が違うの？ ～有酸素運動のすすめ～



タバコと肺がんにさよならを

タバコの煙には5000種類以上の化学物質や
70種類の発がん性物質が含まれています

タバコ煙の成分	身のまわりの例
▶ アンモニア	悪臭源、し尿
▶ ホルムアルデヒド	シックハウスの原因、塗料
▶ トルエン	シンナーの主成分
▶ フェノール	消毒殺虫剤の主成分
▶ ベンゼン	ガソリンの成分
▶ シアン化水素	殺そ剤
▶ カドミウム	電池、イタイイタイ病
▶ 一酸化炭素	車の排気ガス
▶ ダイオキシン	ごみ焼却煙



日本肺癌学会：喫煙問題に関するスライド集より

1. 肺がんとタバコの危険性について

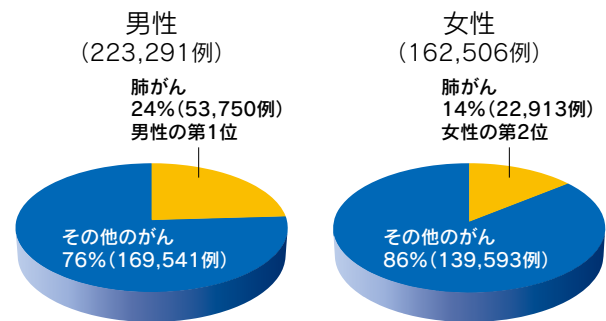
日本における死因のもっとも多いものが「がん」であるという情報は、今となつては多くの方がご存知のことと思います。しかし、その中でも特に死亡数が多いのが「肺がん」であるという事実は皆さんに伝わっているでしょうか。

肺がんになる原因はまだ不明な部分も多く存在しますが、その中でも確実に知られているのが、「タバコを吸う」ことです。

タバコに含まれたタールなどの化学物質が体内に侵入し、肺がんの原因や誘因になってしまうのです。

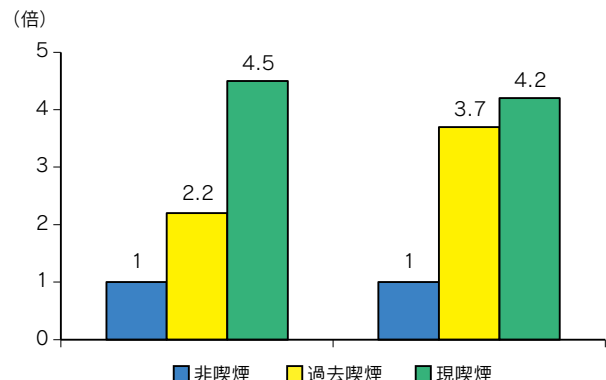
特に喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも、副流煙は燃焼温度が低く、燃焼が不完全なため、有害物質を数倍～数十倍の高濃度で含んでいます。また三次喫煙（サードハンド・スモーク）といって、その場で喫煙をしていなくても、タバコの煙を吸った屋内の絨毯や壁紙に付着・残留した成分が、後に揮発・浮遊して起こる害が提唱されています。これは換気だけでは解消できないため、問題視されています。

肺がん死亡数（2022年）



グラフ1. 肺がん死亡数
(2022年日本対がん協会：https://www.jcancer.jpより)

喫煙による肺がん発生の危険性

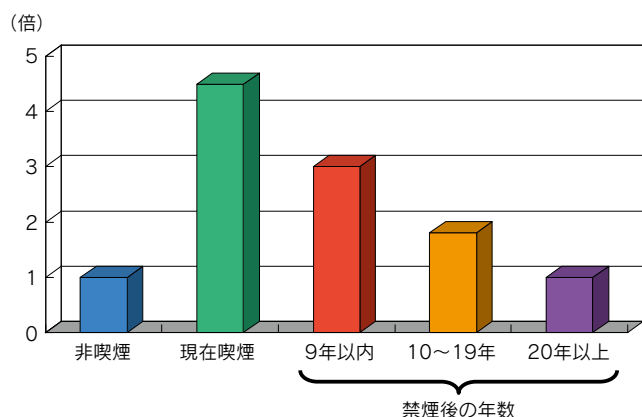


グラフ2. 喫煙による肺がん発生の危険性
(日本肺癌学会：喫煙問題に関するスライド集より)

II. 早めの禁煙で肺がん発生の危険性を低下

厚生労働省の研究では、喫煙者は4.5倍肺がんになりやすいことが報告されています。そして禁煙をすると、10年、20年と時間が経つにつれ、肺がん発生の危険性が減少していきます。タバコをやめてから9年以内では、吸わない人に比べて3倍でしたが、10～19年では1.8倍、20年以上でタバコを吸わない人とほぼ同じになっていました（グラフ3）。

肺がんにならないため、できるだけ早く禁煙することが重要です。



グラフ3. 禁煙による肺がんリスクの低下
(日本肺癌学会：喫煙問題に関するスライド集より)

III. リスクを下げて定期的な検診で早期発見

定期的な肺がん検診を受診することで肺がんを早期発見し、治療の選択肢を広げることができます。

肺がんのリスクが高くない方は胸部X線検査、リスクが高い方は胸部X線検査と喀痰細胞診の併用法が推奨されます。また肺がん検診ガイドライン2022では重喫煙者に限り低線量CTの死亡率減少効果を認めています。

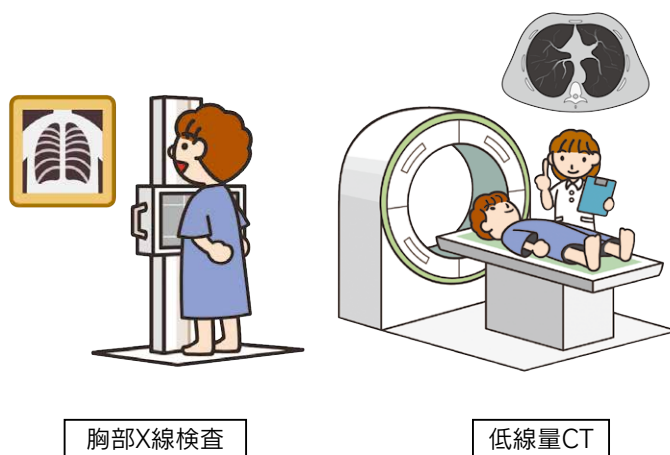
タバコと肺がんにさよならをして、健康的な生活を目指しましょう！

Q
A

加熱式タバコや電子タバコなら喫煙しても大丈夫？

加熱式タバコは、タバコ葉やタバコ葉を加工したものを電氣的に加熱し、霧状化したニコチンと加熱によって発生した化学物質を吸入するタイプのタバコ製品です。電子タバコは、専用カートリッジ内のリキッドを加熱して蒸気を発生させ、それを吸入する製品です。

日本呼吸器学会では、加熱式タバコや電子タバコが紙巻タバコよりも健康リスクが低いという証拠はなく、いかなる目的であっても喫煙や使用は推奨しないと提言しています。



呼吸器内科部長 長谷川 功

【専門医・認定医・資格】

- ・ 日本内科学会 総合内科専門医
- ・ 日本呼吸器学会 呼吸器専門医・指導医
- ・ 日本呼吸器内視鏡学会 気管支鏡専門医
- ・ 日本結核病学会 結核・抗酸菌症認定医





リハビリ通信

有酸素運動と無酸素運動って何が違うの？～有酸素運動のすすめ～

リハビリテーション技術科 理学療法士 廣瀬 凱音

運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」の2つの種類がありますが、それぞれの特徴や目的は異なります。

有酸素運動は、体に酸素を取り込みながら比較的ゆっくりとしたペースで行う運動です。例としては、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などがあります。この運動は、持久力を鍛え、心肺機能を向上させる効果があり、長時間続けられるのが特長です。酸素を利用して脂肪や糖分をエネルギー源として燃焼するため、ダイエットや生活習慣病の予防に役立ちます。

一方、無酸素運動は、短時間で瞬発的な力を必要とする運動です。代表的なものには、筋トレ、短距離走、ウエイトリフティングなどが挙げられます。無酸素運動は、エネルギーをすばやく供給するために、酸素を使わずに筋肉内のエネルギーを消費します。このため、瞬発力や筋力を向上させるのに効果的です。筋力を鍛えることで基礎代謝が上がり、日常生活でのエネルギー消費も増えやすくなります。

有酸素運動のメリット

健康のためには、無酸素運動だけでなく有酸素運動も取り入れることが重要です。特に、初めて運動を始める人や、体力に自信がない方には、有酸素運動がおすすめです。

1. 心肺機能の向上

有酸素運動をすることで、心臓や肺が効率的に働き、酸素を体全体に供給しやすくなります。結果として、疲れにくい体を作ることができ、日常生活が楽になります。また、血圧やコレステロールの調整にも役立つため、生活習慣病の予防効果も期待できます。

2. ダイエット・体脂肪燃焼効果

有酸素運動は、脂肪を主なエネルギー源として利用するため、体脂肪の減少に役立ちます。適度なペースで30分以上続けることで、効率よく脂肪が燃焼され、体重を減らしたい方に効果的です。また、無理なく続けられるので、ダイエットの一環として取り入れやすいです。

3. メンタルヘルスの向上

運動をすると、「エンドルフィン」という気分を高めるホルモンが分泌され、ストレス解消やリラックス効果が得られます。特に、有酸素運動はリズム良く行うことで、心を落ち着かせる効果があり、うつ症状や不安感の軽減にもつながるとされています。

4. 続けやすく日常に取り入れやすい

有酸素運動は、特別な器具や広いスペースがなくてもできる運動が多く、取り入れやすいのもメリットです。たとえば、通勤や買い物で少し遠回りして歩く、階段を使うなど、日常生活の中で簡単に実践できます。無理なく続けることが、長期的な健康維持につながります。

どのように始めるべきか

初めて有酸素運動を始める方は、ウォーキングからスタートするのがおすすめです。1日20～30分程度、少し息が上がる程度のペースで歩くだけでも十分な運動効果があります。また、1週間に3～5日程度、定期的に行うことが理想的です。

有酸素運動は、誰にでも取り入れやすく、心肺機能の向上や脂肪燃焼、メンタルヘルスの改善など、多くのメリットをもたらします。無理せず自分のペースで取り組むことで、体にも心にも良い効果が期待できます。

皆様のご支援により新しいドクターカーが納車されました！



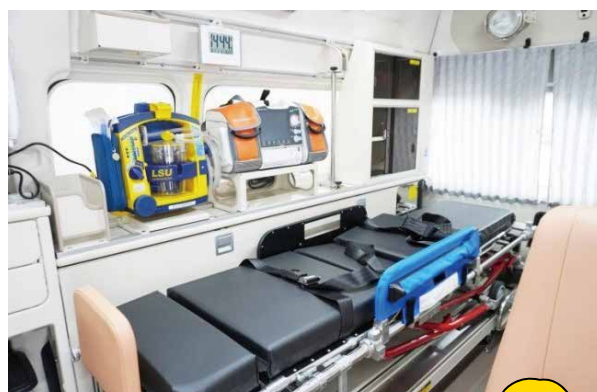
10月17日（木）、皆様のご支援に支えられて、待望の新しいドクターカーが当院に納車されました！これまでの道のりを振り返ると、皆さまの温かいご協力と応援がなければ、この瞬間は決して実現しなかったと思います。深く感謝の意を表します。

このプロジェクトが始まった時、地域医療を守るために何ができるかという思いから、クラウドファンディングという形で皆さまに呼びかけさせていただきました。多くの方々がその思いに共感し、支えてくださったおかげで、私たちはこの日を迎えることができました。皆さま一人ひとりのご支援が、私たちにとって大きな希望となり、医療スタッフ一同が一丸となって取り組む力の源となりました。



私たちは、地域の皆さまが安心して暮らせる医療環境を守るため、前進し続けます。このドクターカーが、その象徴として地域を駆け巡り、緊急の現場で大切な命をつなぐ役割を果たせることを、心から誇りに思います。

このプロジェクトに賛同し、支えてくださった皆さまの思いにお応えできるよう、私たちは一層の努力を続けてまいります。本当にありがとうございました。そして、これからも皆さまと共に地域医療の未来を築いていけることを心から願っております。



年末年始休診のお知らせ

右記の期間は年末年始のため外来診療を休診いたします。

あらかじめご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

※なお、急患の場合は救命救急センターで診療を行います、重症患者さんの対応が優先となります。

12月27日(金)	通常診療
12月28日(土)	休 診
12月29日(日)	休 診
12月30日(月)	休 診
12月31日(火)	休 診
令和7年 1月 1日(水)	休 診
1月 2日(木)	休 診
1月 3日(金)	休 診
1月 4日(土)	休 診
1月 5日(日)	休 診
1月 6日(月)	通常診療

LINEによる外来診療呼び出しサービス開始のお知らせ

外来診察前の待ち時間をより有効に過ごしていただけるように、令和6年11月11日(月)よりコミュニケーションアプリ「LINE」を使用した呼び出しサービスを開始しました。

当院の公式アカウントにお友だち登録をしていただくと、受付票のQRを読み込むことで診察の順番が近くなったときに通知が届くようになります。

ぜひご活用ください。



院内無料Wi-Fi接続サービス開設のお知らせ

当院では、患者さん及びご来院の方々の利便性の向上を図ることを目的として、院内に無線LAN (Wi-Fi) によるインターネット接続環境を整備し、令和6年11月11日(月)より運用を開始しています。

お手持ちの無線LAN機能を搭載したスマートフォン、タブレット端末・パソコン等の機器から、必要情報を入力またはQRを読み込むことにより無料でインターネットに接続できるようになります。

ネットワーク名、パスワード、接続のためのQRについては院内の掲示板をご覧ください。

FREE Wi-Fi



院内で無料WiFiがご利用いただけます

詳細はホームページをご確認ください

提供エリア	ご利用可能時間
病 棟	6時～22時
外 来	6時～22時
救命救急センター	24時間

当院では無料低額診療事業を実施しています

詳細は当院ホームページをご確認ください。



▲HPはこちら

参加無料
申込不要

※座席に限りあり

大腸がんと 上手に付き合う



日時

2025年 1月25日(土)
14:30~16:00 (開場14:00~)

場所

済生会滋賀県病院5階なでしこホール
〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4-1

プログラム

開会挨拶

講演①	大腸がんの現状と検診の大切さ	副院長	保田 宏明
講演②	早期発見で、切らずに治す内視鏡治療	消化器内科副部長	石田 紹敬
講演③	大腸がんのロボット手術	下部消化管外科部長	石本 武史
講演④	がん治療を知ろう～副作用対策について～	外来化学療法センター看護係長	寸田 佳

質疑応答

閉会挨拶

※お車でお越しの方は駐車券を院内までお持ちください。

※感染症防止のため、当日はマスクの着用にご協力をお願いいたします。



お問い合わせ先

☎077-552-1221 (代)

担当：済生会滋賀県病院 経営企画課 (受付時間：平日午前8:30～午後5:00)
〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

最新情報はホームページや
LINEからチェック!



社会福祉法人
恩賜財団 済生会滋賀県病院
SAISEIKAI SHIGA HOSPITAL



まちの診療所紹介

かかりつけ医をもちましょう

「かかりつけ医」は患者さんやご家族が、身近に日常的な治療及び健康管理について相談できるお医者さんです。体調の変化で気になることを気軽に相談できる関係性を築くことで、病気の早期発見や予防につながります。自宅や職場の近くにかかりつけ医をもっていただくことをお勧めします。



滋賀県守山市守山3丁目7-11
TEL.077-518-7576

【診療科目】

皮膚科・美容皮膚科

【診療時間】

9:00～13:00

【休診日】

火曜・土曜・日曜・祝日

- ✓ 駐車場完備
- ✓ キッズスペース完備
- ✓ WEB予約



▲HPIはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:00	●	/	●	●	●	/

守山市

あゆみスキンクリニック

院長 堀口 亜有未 先生

心のこもった診療をクリニック一丸となって実現します

はじめまして。院長の堀口亜有未です。

滋賀県守山市で2024年10月に皮膚科クリニックを開院しました。

現在当院は保険診療を中心に診療しており、今後は美容皮膚診療にも対応できるよう準備しております。

来院された患者様にほっと安心していただけるような心のこもった診療を提供し地域の皆様のお役にたちたいと考えています。

お子様からご年配の方まで、皮膚のことでお困りの際はぜひご来院ください。



守山市

守山じんがみ眼科

院長 陣上 陽子 先生

初めまして、陣上陽子と申します。これまで京都大学医学部附属病院を経て大津赤十字病院で多くの患者様の手術、治療に携わり眼科医としての経験を積んできました。

このたび、長年にわたり地域医療に貢献してきました平家眼科クリニックを継承し、守山じんがみ眼科として新たなスタートを切ることになりました。これまでの知識と経験を活かし、これからも皆様の目の健康を守るため、全力を尽くしてまいります。

目のことでお困りの際は、どうぞお気軽にご相談ください。



滋賀県守山市播磨田町447-4
TEL.077-581-3494

【診療科目】

眼科

【診療時間】

午前 9:30～12:00

午後 15:30～18:00

【休診日】

火・木・土午後、日曜、祝日



▲HPIはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	/	○	/	○	/

※受付は診療の30分前から開始



病院理念

私たちは、済生会の「救療済生」の精神に基づき、安全で質の高い医療の提供と、心温まるサービスを実践し、地域の皆様の安心と幸せな未来へ貢献します。

かけはしNo.230 2024年12月

発行元 社会福祉法人 滋賀県済生会

〒520-3046 滋賀県栗東市大橋二丁目4番1号

TEL (077) 552-1221 (代) URL <https://www.saiseikai-shiga.jp/>