



あなたとつながる広報誌 「京なでしこ」

No.

227

TAKE FREE

AUTUMN November 2025



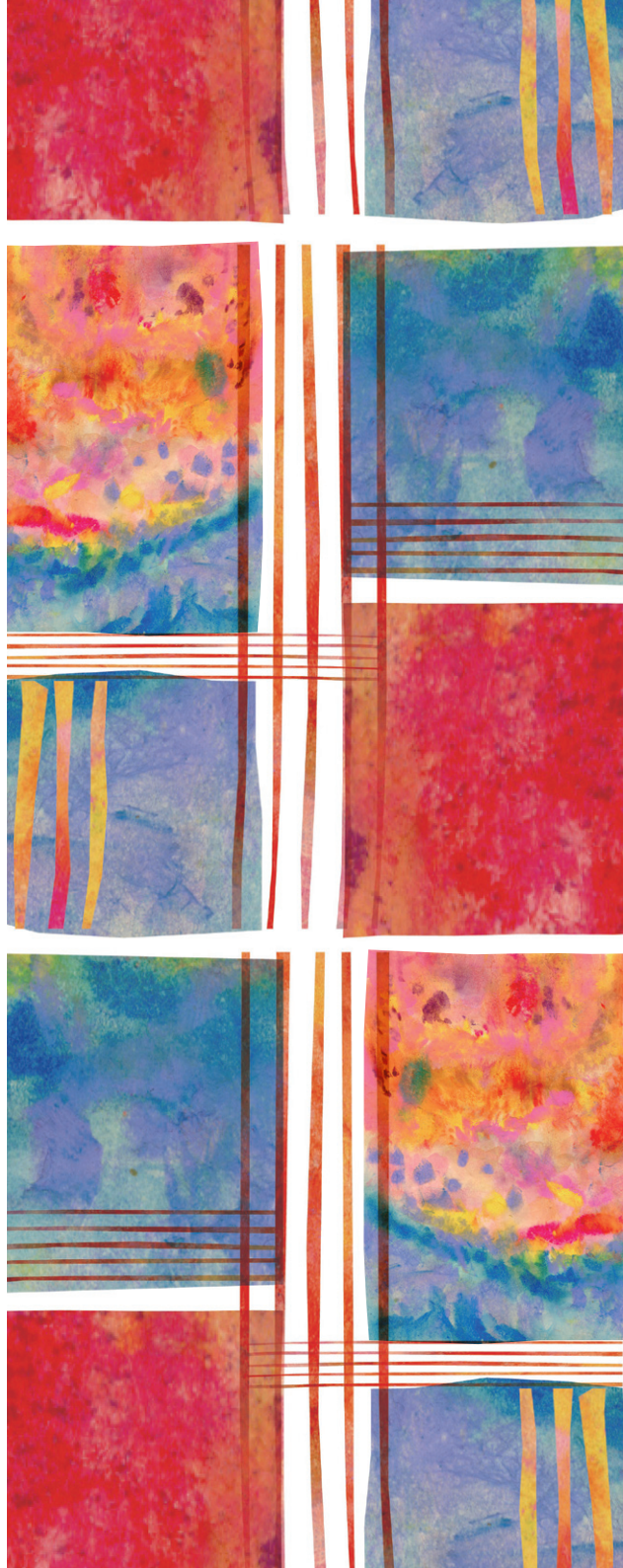
社会福祉法人
恩賜財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

特集

タバコのはなし



ユニバーサルデザインフード、当院で食べられます！

当院と一般社団法人「暮らしランプ」が共同開発したユニバーサルデザインフードが、当院1階の「NAKANOTEI COFFEE西山(暮らしランプ運営)」で食べられます！カレーやスイーツなど4種類のユニバーサルデザインフードが味わえます。

このユニバーサルデザインフードは、約2年前から管理栄養士・摂食・嚥下障害看護認定看護師など当院職員と暮らしランプで「MO+GOOD(モグット)プロジェクト」としてメニュー開発に取り組んできました。

ぜひ、ご賞味ください。



当院のイベント情報発信中！

LINE 公式アカウント

友だち募集中

@kyoto_saiseikai



長岡京ガラシャ祭などの地域イベントへの出展、コンサートや済生会フェア、市民公開講座などの旬な情報を、当院ホームページや各種 SNS で発信しています。

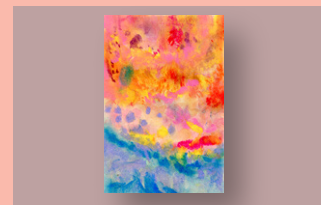
ぜひ、チェックして遊びにきてくださいね。

表紙の画「暁月の窓辺」 作：江川 麻美さん(こきゅう+所属)

夜の闇にやわらかな太陽の光が差し込み、じんわりと広がっていく瞬間を思わせるやさしい水彩画のタッチ。日常の中に潜む自然のうつくしさを再発見したような作品です。



障がいをもつアーティストの
社会参加を支援する京都発の
サステナブルな共創アートプロジェクト



ベッドサイドで患者さんの状況がわかる！ 当院の医療DX 「ベッドサイド情報端末」編



当院では、より安全で安心な医療を提供するためにさまざまな医療DXを推進しています。

今回は、入院中の患者さんの状況や一日の予定などがわかる「ベッドサイド情報端末」を紹介します。

ベッドサイド情報端末とは？

当院では、ベッドサイド情報端末を導入しています。ベッドサイド情報端末とは、床頭台に設置したモニターに患者さんの情報をわかりやすく表示するシステムで、電子カルテの情報や本日の予定などを一目で確認できます。医療スタッフにとっては、患者さんに適したケアをより安全に行うために役立ち、また、患者さんやご家族の安心につながります。

ベッドサイド情報端末でわかること

- 1 主治医・今日の担当看護師など**
主治医や受け持ち看護師、その日の日中と夜間の担当看護師の名前を表示しています。

- 2 入院中のケアに関する情報
(ピクトグラム・ケアに関する注意事項)**
患者さんの安静度や食事情報、医療・看護上の個別注意事項などを分かりやすいイラスト(ピクトグラム)と注意文で表示しています。

- 3 本日の予定・明日の予定**
検査やレントゲン、手術など、患者さんの一日の予定を表示しています。トップ画面に表示されていない予定の一覧表示もできます。また、終わった予定には「済」のマークもつきます。



- 4 離床ボタン**
手術やリハビリなどのためにベッドを離れる時は、患者さんが今何をしているのかなど状況を表示できます。





知りたかった **体** のこと

特集

タバコのはなし

呼吸器内科 副部長 張田 幸

「タバコは百害あって一利なし」

なぜそういわれているのでしょうか？

肺がんになりやすくなるから？ 肺が黒くなるから？

今回は、タバコのお話です。

喫煙による健康被害

タバコの何が悪いのか…みなさんご存じの通り、「煙」です。

タバコの煙には、有害物質が200種類以上、発がん物質が50種類以上含まれています。喫煙者が吸う主流煙とタバコの先端から出る副流煙とを比べると、副流煙の方がニコチンは2.8倍、一部の発がん物質は50倍以上も多く含まれています。

タバコの煙は、主に肺から吸収されますが、口からも吸収されます。煙に直接触れることで、肺がん、口腔・咽頭がん、喉頭がんが起りやすくなります。煙に直接触れなくても、体内に吸収されると血液によって全身に運ばれるため、胃がん、食道がん、

肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんも起こりやすくなります。がん全体の4割はタバコが原因です。

肺がんの場合、タバコを吸う人と吸わない人を比べると、吸う人の方が約4倍肺がんになりやすいことがわかっています。

がん以外にも、脳卒中や、タバコの煙によって肺の細胞が傷害され肺の機能が低下する肺気腫/COPD（慢性閉塞性肺疾患）、心筋梗塞、狭心症のような虚血性心疾患など命にかかわる病気を引き起こすリスクが高まります。

COPDが進行すると、息切れが強くなり、家の中や外出の時に酸素吸入が必要になることもあります。

喫煙者本人への影響

● がん

鼻腔・副鼻腔がん
口腔・咽頭がん
喉頭がん
食道がん
肺がん
肝臓がん
胃がん
膵臓がん
膀胱がん
子宮頸がん
がん患者の二次がん罹患
肺がん患者の生命予後

● その他の疾患

脳卒中 ニコチン依存症
歯周病
慢性閉塞性肺疾患(COPD)
呼吸機能低下
結核(死亡)
虚血性心疾患
腹部大動脈瘤
末梢性の動脈硬化
2型糖尿病の発症

● 妊娠・出産※

早産
低出生体重・胎児発育遅延

※妊婦と喫煙との関係

喫煙開始が早いことによる全死因死亡、がん罹患・死亡、循環器死亡のリスク増加

受動喫煙による健康被害

受動喫煙とは、タバコの先端から出る副流煙、喫煙者が吐き出す呼出煙を吸うことをいいます。受動喫煙によって、脳卒中や虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群が起きやすくなります。受動喫煙によって年間15,000人もの人が、これらの病気で死亡していると推計されています。

また、20歳未満の喫煙開始は、ニコチン依存、肺発育の障害、喘息が増えることがわかっています。



「軽いタバコ」なら大丈夫？

タールやニコチンの少ない、「軽いタバコ」といわれているタバコと通常のタバコでは、タバコ葉の量や質に違いはありません。フィルターにあいている穴の数が多くなっていて、吸う時に入る空気が増えてタバコの煙が薄まっているだけです。

軽いタバコでも、肺がんになるリスクは同程度ということもわかっています。「マイルド」や「ライト」という表現にだまされないでください。

加熱式タバコ、電子タバコの方が体に悪くない？

近年は、アイコスやプルームといった加熱式タバコ、ペイプのような電子タバコを吸う人が増えていて、喫煙者全体の25%以上を占めています。若い世代、女性に多く、20～30歳代では半数近くを占めています。

加熱式タバコは、紙巻きタバコと比べると、煙に含まれる有害物質は少なく、副流煙が出ないため、健康被害が小さいような印象を持たれていますが、健康被害のリスクが低いという根拠はありません。喫煙者が吐き出す呼出煙には有害物質が含まれ、受動喫煙も起こりますし、将来的にどういった健康被害がでるのか、まだわかっておらず、数十年にわたる調査が必要です。

電子タバコは、「タバコ」といってタバコ葉は使用されておらず、専用のリキッドを加熱した蒸気を吸います。日本ではニコチンを含むものはなく、食品衛生法に準じた食品添加物を使用しています。体に悪くないように思えますが、食べるのと吸うのでは意味が違います。食品添加物を吸って安全とは限りません。発がん物質が発生するものもありますし、喘息や電子タバコ関連肺炎をおこすこともあります。また、法律上はタバコでないため、20歳未満でも購入できます。そうすると、若年から紙巻きタバコへ手を出すきっかけになってしまいます。

いろいろなタバコ

● 紙巻きタバコ

細かく刻んだタバコ葉を紙で巻いたもの



● 葉巻

タバコ葉をタバコ葉で巻いたもの



● 加熱式タバコ

タバコ葉を**燃焼させずに加熱**して蒸気を吸う

2013年登場

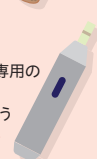
【製品例】 iQOS、ploom、glo



● 電子タバコ

タバコ葉を使用せず、専用のカートリッジの液体を電気加熱し、蒸気を吸う
※ニコチンは含まない

【製品例】 VAPE



禁煙は早い方が良い

タバコをやめると直後から、病気のリスクがどんどん下がります。禁煙後5年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになります。禁煙後10年で肺がんのリスクが喫煙者の約半分に低下します。

若い時に禁煙した方が、寿命が長くなることもわかっています。

すべての喫煙者にもたらされる禁煙の効果

20分以内 心拍数と血圧が低下する

12時間 血中一酸化炭素が低下し正常値になる

2~12週間 血液循環が改善し肺機能が高まる

1~9か月 咳や息切れが減る

1年 冠動脈性心疾患のリスクが喫煙者の約半分に低下する

5年 禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが非喫煙者と同じになる

10年 肺がんのリスクが喫煙者に比べて約半分に低下し、口腔、咽喉頭、食道、膀胱、子宮頸部、すい臓がんのリスクも低下する

15年 冠動脈性心疾患のリスクが非喫煙者と同じになる

禁煙後すぐ、また長期的に現れる健康へのメリット

禁煙のコツ

周囲に禁煙を宣言し、禁煙開始日を決めます。喫煙行動や習慣を見直し、吸いたくなる時の対処法も決めておきます。

最近は禁煙アプリもあります。タバコを購入しないことで節約できた金額が表示されたり、禁煙仲間と励ましあえたり、モチベーションの維持につながるのも、上手に利用するといいいでしょう。

失敗してもいいのです。自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来を利用してください。失敗しても、何度でもチャレンジしてください。

タバコ、ライターを処分し、禁煙開始！

健診を受けてください

タバコによる健康被害は多岐にわたります。大事なのは、「吸い始めないこと」「早くやめること」です。

健康被害を少しでも小さくするためには、禁煙しかありません。

あなたとあなたの家族の健康のために、タバコのない生活をおくりましょう。

あとは、毎年健診を受けてください。胸のレントゲンも忘れずに。肺がんになる人の7割は70歳以上です。職場の健診は毎年受けていても、退職してから健診を受けなくなる人が多く、気づいた時には進行していることもあります。各自治体では毎年肺がん検診が実施されていますので、ぜひ受診してください。



執筆者のプロフィール

張田 幸 (はりた さち)
呼吸器内科副部長

2005年京都府立医科大学卒業。社会保険神戸中央病院（現JCHO神戸中央病院）、神戸労災病院、済生会滋賀県病院、京都府立医科大学附属病院を経て、2019年入職。

旬の

食材と栄養

慈姑 くわい



くわいは、オモダカ科の水生植物で、芽が出る姿から「芽出たい(めでたい)」とされ、また、大きな芽が伸びる様子から「出世や向上」を象徴する縁起物として、おせち料理などで食べられます。主な産地は広島と埼玉で、11〜1月ごろが旬です。

くわいは、カリウムを多く含み高血圧の予防や改善、むくみ解消にも効果的です。ビタミンB群のピオチンやビタミンCも豊富で、疲労回復や免疫力向上にも役立ちます。

特有のえぐみがあるため、皮をむいて水にさらし、米のとぎ汁などで茹でてアクを抜いてから調理します。加熱するとホクホクとした食感とほろ苦さに加え、ほのかな甘みがあるのが特徴です。煮物や素揚げ、炊き込みご飯のほか、サラダで食べても美味しくいただけます。

ことは あや 20

聞くは一時の恥、
聞かぬは一生の恥

少し前に「行方不明だった夫が無言の帰宅となりました」といったSNSの投稿に、多くの人が「無事に帰ってきてよかったですね」などとコメントしたことが話題になりました。「無言の帰宅」とは、遺族に配慮して人が亡くなったことを遠回しに伝える言葉です。この言葉を知らない人を批判したり、逆に知っている人が“知識マウント”だと攻撃されたりと、投稿者の悲しみとは裏腹に炎上へと発展しました。

即時性やタイパ重視の現代、SNSには何千何万という言葉があつという間に流れていきます。もし、知らない言葉があつたとしたら、文脈を読んで、言葉を理解する手間をかけたほうが、誰かを傷つけずに済むかもしれませんね。(M)



読者アンケートにご協力ください

いつも「京なでしこ」をお読みいただきありがとうございます。
みなさまのご意見・ご感想をぜひお寄せください。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会とは

済生会は、明治天皇が医療によって生活困窮者を救済しようと明治 44 (1911) 年に設立しました。100 年以上にわたる活動をふまえ、今、次の三つの目標を掲げ、日本最大の社会福祉法人として全職員約 67,000 人が 40 都道府県で医療・保健・福祉活動を展開しています。

- 生活困窮者を **済** (すく) う
- 医療で地域の **生** (いのち) を守る
- 医療と福祉、**会** を挙げて切れ目のないサービスを提供

病、老い、障害、境遇…悩むすべてのいのちの虹になりたい。

済生会はその願って、いのちに寄り添い続けます。

総裁：秋篠宮皇嗣殿下 会長：潮谷 義子 理事長：炭谷 茂

なでしこ紋章の由来



初代総裁・伏見宮貞愛(ふしみのみやさだなる)親王殿下は、明治45年、済生会の事業の精神を、野に咲く撫子(なでしこ)に託して次のように歌にお詠みになりました。

露にふす 末野の小草 いかにぞと あさ夕かかる わがこころかな
野の果てで、露に打たれてしおれるナadeshikoのように、生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人はいないだろうか、いつも気にかかってしかたがない

この歌にちなんで、いつの世にもその趣旨を忘れないようにと、撫子の花葉に露をあしらったものを、大正11年以来、済生会の紋章としています。

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

- **理念** 思いやりの心・質の高い医療・明るい職場
～医療を通して地域に貢献～
- **基本方針** ・患者さん本位の良質で安全・適切な医療の提供
・地域に応える連携・救急・災害医療・健診と地域包括ケアの推進
・多職種によるチーム医療と協働の推進
・人材育成・確保、勤務環境改善と働き方改革の推進
・継続的な改善活動と健全経営の確保
- **受診案内** 診療受付時間／8:50～11:00(予約診療の方は17時まで)
診療開始時間／9:00から
休診日／土・日・祝日・年末年始
救急受付／24時間可能な限り対応
(ご連絡のうえ来院してください。TEL 075-955-0111)
- **交通案内 (駐車場あり(147台・有料))**
 - ・阪急京都線「西山天王山駅」下車、西改札出口より徒歩5分
 - ・阪急バス：1・3系統停車(停留所：京都済生会病院)
 - ・はっぴいバス：全ルート乗り入れ(停留所：京都済生会病院)



受診の際は
おくすり手帳を
お忘れなく

公式サイト



Facebook



Instagram



X



LINE公式



社会福祉法人
恩賜財団

京都済生会病院

KYOTO SAISEIKAI HOSPITAL

〒617-8617 京都府長岡京市下海印寺下内田101番地

TEL 075-955-0111 (代表) FAX 075-954-8255 <https://www.kyoto.saiseikai.or.jp/>