

# マキノ病院ニュース

## 私の禁煙事情

事務長 池山 直樹

私は喫煙者です。喫煙者が昨今犯罪者のような扱いをされることに心密かに抵抗感を所持しているものです。

しかし、私の思いとは別に滋賀県内の半数以上の病院が敷地内での喫煙を禁止しているようです。

当院では昨年より本館の改修を実施しほぼ終了しようとしておりますが、リニューアルした現在でも病院正面西側の庇下に喫煙コーナーを設けています。

先日国内を離れる機会があったのですが、空港の喫煙コーナーは広いフロアに一か所程度、それは他国でも一緒のよ

うです。ホテル内や飲食店での禁煙は日本以上に厳しいです。もはや国際的な世論には抵抗できないのでしょうか。

自宅のエアコンのフィルターを清掃した後、歯医者さんで歯の歯垢やヤニを取ってもらった後に一瞬だけ止めようと思うこともあるのですが、お酒を飲んだりするとつい手を出してしまいます。

個人的には他人の迷惑にならないように配慮し、病院は治療の場であるので院内では吸わないようにしています。ただ、天邪鬼な性格なので止める強制されたり、止めなくてはいけないとの脅迫概念に迫

られると抵抗してしまいます。国は医療費抑制の観点から禁煙を数量的にコントロールしようという方針のようです。大阪市では勤務時間中の喫煙は上司への「時間休」申請が必要で無断の喫煙には「戒告」「停職」「免職」という懲戒処分が科せられるとのこと

です。なかなか個人の自由は環境への影響には立ち向かえないようです。

どこかの国はPM2.5という副流煙の影響と同等以上の被害を与えるにも拘らず、その国自身がコントロールできないことにも我が国は手の施しようもなく、禁煙実施を勧めて行くにしても、まだまだ健康への不安は解消できずエスカレートしていきそうに思えます。

しかし、個人を離れ医療を提供する立場の人間としては地道に健康被害に対応していかねばなりません。

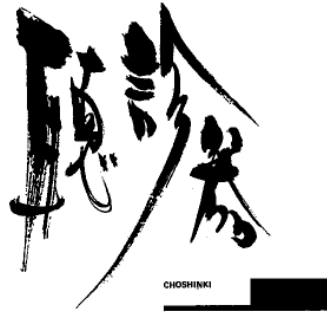
喫煙が百害あって一利なしであることは充分承知しております。

自分自身の健康は自分自身の問題といっても跳ね返る医療費は自分だけの問題ではないわけで、空港のロビーで喫煙ルームを探し回る喫煙者の様子はこれからの喫煙事情を見るようで、寂しさを感

じると同時に時代の流れに逆らえないとの思いを強く与えるものでした。



## ドクターコーナー



皆さんの身近にも「年齢とともに膝の痛みが強くなってきた」と訴える人は多いのではないのでしょうか。

この「膝の痛み」があると体を動かさなくなり、ますます症状を悪化させて悪循環となることが多く注意が必要となってきます。

まずは膝の痛みの原因を正しく理解することが大切です。膝関節は全身の体重を支えるために障害を起こしやすいという特徴

## 膝の痛みについて

整形外科 谷口 一行

くなるのです。

原因としては、肥満（歩く時は体重の3〜5倍の重さが膝にかかります）、O脚（足がまっすぐな人は体重を膝全体で支えますが、O脚の人は膝が体の中心から外にずれ、重心が膝の内側に集中します）、姿

しまいです）、成長期の過度のスポーツ（骨が弱い成長期に膝に過度の負担がかかる運動を続けると、関節に負担がかかり過ぎて軟骨が弱

くなりやす）等があります。治療は状態にもよりますが、装具療法、温熱療法や筋力訓練など

があり、膝の痛みが起る病気としては、中年以降の膝の痛みで最も多い変形性膝関節症がまず挙げられます。

老化によりクッションの役目をする軟骨が減り、さらに筋肉の衰えにより軟骨に負担が増して痛みが強

くたため継続的に軟骨損傷が起きて

勢の悪さ（重心が膝と足の裏の中心にかかるのが正しい姿勢ですが、姿勢が悪いと膝に部分的にストレス

のりハビリ、減量、ヒアルロン酸の関節内注射、痛み止めのお薬、手術（人工関節置換術）等があります。

次に代表的な病気としては、全身の免疫異常により滑膜に炎症が起り関節軟骨が破壊される関節リウマチがあります。ま

ず手や指など比較的小さな関節に起こることが多く、進行すると膝などの全身の関節が破壊され機能障害が起こります。

その他、血液やケガの傷口から膝関節に細菌が入り込んで化膿し炎症を起こす化膿性膝関節

炎や、血液中の尿酸値が高く尿酸の結晶が関節に溜まり炎症を起こす痛風関節炎、外傷によって起きる膝の骨折や靭帯損傷、半月板損傷等があります。

損傷の程度によっては歩行も可能な膝の骨折や靭帯損傷もあり、原因が分からないのに、マッサージや湿布・鎮痛剤等で痛みをごまかすのは非常に危険です。

まずは膝の痛みの原因を正しく理解することが大切です、原因によっては日常生活の注意点を守り膝痛体操をするだけで、簡単に予防・改善することも出来ます。

具体的な方法については、整形外科外来にパンフレットもあり、リハビリをすることも出来ますので、特に痛みが強い人や症状が長引く人は自分で判断せず、必ず病院を受診し診断を受けておきましょう。

診療科のご案内  
内科・外科・小児科・整形外科・皮膚科・神経内科  
リハビリテーション科・リウマチ科・放射線科  
【救急指定・労災指定】【人間ドック・各種健診】

— 診療受付時間 —

平日 8:30 ~ 12:00 16:40 ~ 19:00 土曜日 8:30 ~ 12:00  
滋賀県高島市マキノ町新保 1097 TEL 0740-27-0099

ホームページ <http://www.makino-hosp.or.jp>