



# 健康倶楽部

令和2年新年号

発行：すずきクリニック

令和2年1月4日発行

TEL：3598-3310



明けましておめでとうございます。  
昨年は年号が「令和」となり天皇の即位の礼も無事終わりました。またラグビーワールドカップでは日本チームが大活躍しワンチームが流行語大賞を獲得し大いに盛り上がった一年でした。2020年はオリンピックの年であり日本中が沸き返ることでしょう。

医療では診療報酬の改訂がありますが、高齢化が進む中、ますます医療費が膨れ上がり負担増が必要になってきます。75歳以上の方々の負担は健康保険も2割負担となり、介護保険の利用負担を2割にとという動きがあります。ご自分の健康はご自分で守ることにより医療の世話にならない対策を立てるのも重要です。

## 「煙草の害」

東京都では小池都知事の英断もありオリンピック前には原則、飲食店では喫煙が禁止される方向です。最近はずいぶん喫煙者が減る傾向にはありますが、若い女性ではむしろ増加傾向にあります。

**タバコの害**を考えてみましょう。タバコを吸うと95%はガス成分で一酸化炭素が煙の3%を占めます。3.5%がタールなどの有害物質です。

タバコの健康被害とはどんなものでしょうか。昔からタバコと肺がんの関係は言われておりますが、喫煙による主流煙の粒子成分には発がん性があるといわれている物質が70種類も含まれています。これらが血流を介して全身の臓器に運ばれて、DNAの損傷を引き起こし癌が発生する一つの原因となります。また動脈硬化や血栓形成促進傾向があり虚血性心疾患や脳卒中につながります。

癌だけでなく呼吸器系ではCOPD(慢性閉そく性肺疾患)、気管支喘息、肺結核などの因果関係があり、さらに歯科疾患(歯周病など)骨密度低下とも関係があります。



さて**受動喫煙の害**はどうでしょうか。当然のこととして影響がありますが、母親よりも小児への影響がより強

く、喘息、中耳疾患、乳幼児突然死症候群などを引き起こすことがあります。タバコ煙に含まれる鉛は発育障害や脳の働きに影響するといわれています。

**「電子タバコ」**最近電子タバコといわれるものが出回っています。電子タバコなら煙草の害はないだろうと勝手に理屈をつけて吸っている方がいます。しかし厚労省の発表によればJTが発売する無煙タバコ(スヌース)は癌との因果関係があると発表されています。日本の電子タバコにはニコチンは含まれていませんが、蒸気の中には発がん物質が多数含まれています。

いずれにせよタバコは多くの害をもたらす依存性の高いものですので一刻も早く禁煙することをお勧めします。

## 予約制診療について

昨年11月より予約診療を開始しました。予約診療にした理由のひとつは朝早く扉の前に並んで順番をとってくださる患者さんを減らしたいということがありました。待ち時間も1分でも減らしたいのですが、一人の患者さんを診察するのに5分かかるとすると最大でも一時間に12人しか診ることができません。当然時間通りにはいかないため、自然と遅れが出てしまい、お待たせすることになります。また多くの患者さんが午前中の診療を希望しますので午前中の予約枠のほうが早く埋まってしまいます。

現在予約枠を30分に3人としていますが、予約希望の方はそれ以上となりますので、予約なしでおいでいただかなくてはならない方が増えています。

予約なしでお見えになった方の場合には30分ごとの予約患者さんの診察終了後に順次呼び出すようにしています。私どもの場合美容室や歯医者さんのように、一人の患者さんを診察するのに時間が一定とはならず、具合の悪い方場合には一人に15分以上かかる場合も稀ではありません。時には待ち時間が長くなるのをご理解いただきたく存じます。万一お具合の悪い方の場合には遠慮なくスタッフにお声をかけてください。また初診の方の場合にも少し早めに診察することにしていきます。

試行錯誤のうえ少しでも良い予約システムにしたいと考えています。今後ともご協力をお願いいたします。