

マキノ病院ニュース

第97号

—平成29年6月1日発行—

私の禁煙事情

事務局長 池山 直樹

平成25年春に私は喫煙者ですとの立場で喫煙者の置かれている状況を報告させていただきましたが、その年の秋禁煙いたしました。今年で丸4年を迎えようとしています。

私が禁煙をいたしましたのは、秋の職員検診で不整脈を指摘され循環器医の禁煙指導に忠実に従ったということでした。将来の気の弱さからか指導されたその日から禁煙を実施しました。不思議と禁煙状態は出ませんでした。煙草は常に所持して吸いたくなくなれば吸おうと思っていましたが、何とか今に至るまで吸わずにいました。お酒が入って吸いたいなど思ったことは何度かありましたが、思いとどまること

が出来ました。

禁煙して良かったことは、気分一新煙草のヤニで汚れた家の壁紙を張り替え、すっきりしたことがあります。また、先日全身麻酔をするための前検査として肺機能検査、心臓エコー、頸動脈エコー等の検査を実施したのですが、肺活量は4年前より増えたこと、心臓の弁の状況、動脈硬化も問題なく、禁煙の影響が大いに感じられ喜んでいました。

デメリットとしては、いまのところ特に感じておりませんが、強いて言えば煙草の臭いが以前より気になることでしょうか。喫煙時には何も感じなかったのですが、今では喫煙者が自分の脇を通り抜けられるだけ

で強く煙草の臭いを感じてしまいます。カーテンや衣服に付着している臭いの粒子の存在も気になってしまいます。

喫煙している時には同様のことを非喫煙者に指摘され、細かいこと言うなと思っていましたが、今ではその心境がよくわかるようになってしまいました。

最近では分煙が進み飲食する場所においても煙草の臭いが気にならなくなりましたし、喫煙できる食事場所には行かなくなりましてので飲酒量も減った気がします。ホテル族の喫煙が受動喫煙による人権侵害をもたらすと被害者の会を設立し、ベランダ喫煙禁止法の制定を求めるための活動を開始したとのニュースがありました。

ついここまですべて来たかという感じがいたします。口寂しくて食べすぎで肥満に

なるってなことを仰る方もおいでになります。自分の体験からはその様な事はないと思えます。

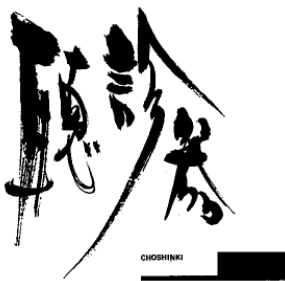
7月からマキノ病院でも敷地内禁煙を実施いたします。喫煙される方には面倒な話で、何処で吸えというのかとの怒りの声が聞こえてきますが、ここは病院で皆様健康になる手助けをさせていただくところですので。

どうぞ病院におられる間は禁煙されませんか？禁煙外来もオープンさせていただきましたのでご利用ください。

皆様健康で生活されるお手伝いをこれからもさせていただきます。

※7月1日より敷地内禁煙を実施いたします。ご理解とご協力をお願いいたします。

ドクターコーナー



今回は足の慢性の痛みについて、少しお話をさせていただきます。

足には全体重がかかるために、スポーツや歩行などで、いろいろな場所に痛みが出てきます。特に陸上競技やサッカー、バスケットボールなどのランニングやジャンプ動作の多いスポーツなどで、慢性の痛みが多く発生します。スポーツなどに

『足の慢性の痛みについて』

整形外科 谷口 一行

よつて足に衝撃が続くと、足の骨や軟骨、靭帯や腱に障害をきたすためです。

また、足の使い過ぎ以外に、足の柔軟性の低下や筋力不足、扁平足、不適切な靴、悪い路面での練習などが発症の背景になっています。そして

て、足の慢性の痛みには、種子骨障害、外脛骨障害、足底筋膜炎、踵骨骨端症などがあり、それぞれの疾患は特定の場所に痛みが発生するため、痛みの場所だけで診断がつくことも多いのが特徴です。まず、種子骨障害とは、足の親

指の付け根の足底側にある種子骨という2つの小さな骨の周りが、走ったり親指を反らしたりした時に痛くなる疾患で、小学生から中学生に多く発生し、大学生以降は減少していきます。

外脛骨障害とは、有痛性外脛骨ともいわれ、足の内側にある舟状骨の内側の余剰骨（余計な骨）が原因で、健康な人でも15%くらいの人は持っているのですが、激しい運動をする中学生までの人に発生しやすい傾向があります。

足底筋膜炎は、足底腱膜炎とも

言われ、足の指の付け根から踵まで、足の裏に膜のように張っている足底筋膜が腫れに付く場所での痛みが発生するもので、主に40〜50歳代以上で発症しますが、若い世代でもスポーツ選手などに見られます。

踵骨骨端症は、踵の後ろに痛みが発生し、10歳前後の活発な男の子に発生することが多いです。

これらの共通する治療法としては、スポーツでいったん障害が発生したら、まずは練習量を減らすか、一定期間の休養が必要で

も多いため、足底装具の使用、理学療法などの対処法があります。また、予防としては、発生要因をよく考え、その要因を取り除くことが大切です。

足や下腿のストレッチ、スポーツ後のアイシング、足にフィットしたシューズの選択、足底装具の使用などで予防することが大事です。

もちろん他にも様々な病気があり、それぞれ治療方法も異なりますので、もしも痛みがある方は、一度整形外科を受診してみて下さい。



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