



### ◆内科診療室から◆

内科 松永 伸一 (医師)



先日、新幹線に乗る機会があり指定席を取ろうとしたのですが、禁煙席はなく喫煙席しか空いていませんでした。3時間もタバコの煙の中にいるのは嫌なので、何か割り切れない思いを抱きながら、電車を遅らせました。

WHO (世界保健機構) は、2020年から30年の間に世界のタバコによる死者が年間1000万人になると予想しています。WHOはタバコの害を1970年代から訴えてきましたが、世界におけるタバコの消費量は増加の一途です。タバコの消費量が減ったのは欧米諸国であり、日本は発展途上国と同様に消費量を増やしているのです。

## 禁煙治療が保険診療でできるようになりました

代々木病院の禁煙外来  
毎週 水・木曜日午前 予約制  
★予約お申し込み方法  
■代々木病院の他の外来に通院している方＝2階医事カウンターで予約してください。  
■初めて代々木病院を受診する方＝予約センターにお申し込みください。  
予約センター＝電話03(5411)9576  
予約受付時間 月・火・木・金＝午前9時～午後4時  
水・土＝午前9時～11時  
※受診の流れにつきましては、予約時、ご案内いたします。

「たばこ規制枠組み条約」が日本を含め、191カ国で採択されました。国ごとの対応では限界があり、世界規模で禁煙に取り組む必要があるということがあります。しかし、日本の国としてのたばこ規制への取り組みは不十分と言わざるを得ません。それでも、やっと禁

煙治療が保険診療でできるようになりました。代々木病院でも禁煙外来を行っています。これからは禁煙を希望する方は、保険を使って病院で指導を受け、薬を処方してもらおうことができます。ぜひ、喫煙による健康被害の経済的損失はタバコ税を上回るとされています。2003年には、WHOが提唱した「たばこ規制枠組み条約」が日本を含め、191カ国で採択されました。国ごとの対応では限界があり、世界規模で禁煙に取り組む必要があるということがあります。しかし、日本の国としてのたばこ規制への取り組みは不十分と言わざるを得ません。それでも、やっと禁

煙治療が保険診療でできるようになりました。代々木病院でも禁煙外来を行っています。これからは禁煙を希望する方は、保険を使って病院で指導を受け、薬を処方してもらおうことができます。ぜひ、喫煙による健康被害の経済的損失はタバコ税を上回るとされています。2003年には、WHOが提唱した「たばこ規制枠組み条約」が日本を含め、191カ国で採択されました。国ごとの対応では限界があり、世界規模で禁煙に取り組む必要があるということがあります。しかし、日本の国としてのたばこ規制への取り組みは不十分と言わざるを得ません。それでも、やっと禁

# 癒

「自分を傷つけても呑み続けているのは病気のからだ」と理解しても、身近に酔って怒鳴る姿を見れば妻は感情的になるのが自然です。その上「俺の金で飲んで何が悪い」おまけに「誰が食わせてると思ってるんだ」等

## 愛する人を酒から取り戻そう



を好きな酒で憂き晴らしてやるのは仕方がない」と結論つけてしまっています。10年以上これをつと、本当の「優しい」を容認していた自分へ「言い訳にもなりませんが、娘から非難される」と、より補強され「支えてあげなくちゃ」という気持ちになって「本当のあなた」はど

愛する人を、酒だけが喜びの人生から取り戻すことは必ずできます。理性的な人としての2人の時間を創りだそうではありませんか。精神科医師・岩田 俊

## サプリメントを考える⑱

便秘とは、体に不必要なものが排泄されないまま腸内に残っている状態のことです。毎日排便がなくても苦痛がなければ便秘とは言わず、毎日排便があっても便が残っている感じがするなど不満足な排便の場合は便秘といえます。便秘の原因としては、運動不足、不規則な食事、ストレス、腸の病気などがあげられます。特に高齢の方は、加齢に伴って腸の動きが弱くなるために、便秘になる傾向があります。排便周期には個人差がありますが、目安として3日以上排便がなくて不快な症状があり、日常生活



### —便秘— 日常生活に支障があれば治療が必要

調子が整って便通が良くなり、コップ一杯ほどの多めの水と一緒に体を動かす機会が少なくなると、便秘が改善されることもあります。それでも便秘が改善されない場合には、薬物治療が行われます。便秘の薬には、その状態によって様々なものがあります。便が硬い場合には、マグミット(酸化マグネシウム)という便を軟らかくする薬で排便しやすくします。腸の動きが悪くて排便されない場合は、センソサイド、アローゼン、ダイオウ、シンラック液などが有効です。両者の作用を合わせ持つものが、セチロです。下剤を服用

原田聡美 (たくみ外苑薬局・薬剤師)