

2026年
3月号
No.528

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

やすらぎ

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

I N D E X

- 禁煙のすすめ 第1話;喫煙はニコチン依存症
- 病院からのお知らせ
- 皆さまの声

『禁煙のすすめ 第1話;喫煙はニコチン依存症』

総合内科部長
川原 順子 かわはら じゅんこ

タバコを吸うことは、喫煙者にとって、ちょっとした気分転換、あるいは日常の一コマかもしれません。しかし、タバコがその人に与えたものは、脳をあやつるニコチン依存症と寿命を短縮する毒の缶詰です。

タバコは覚醒剤(アンフェタミン)や大麻よりも強い依存性を持っています(表1)。タバコを吸うとニコチンが数秒以内に脳に達し、快感を生ずる物質「ドパミン」が神経細胞から放出されます。やがて血液中の「ニコチン」が分解されて少なくなると、「ドパミン」も減少し、それを補うために、次のタバコを吸います。次の1本がなんとしても欲しくなり、イライラし、手に入れるために何でもする依存症ができあがります。出先で喫煙所を探してしまう、天気が悪くてもタバコを買いに出かける、禁煙したのに吸ってしまう、これらは依存症のなせるわざです。

依存症の治療は、依存している物質を絶つことです。完全に断たないで減らした場合、かえって渴望が強くなってしまいます。種々の依存症の治療が専門外来で行われているように、タバコを止めるには禁煙外来が最も有効です。禁煙外来では、ニコチン依存症の成り立ちを説明し、タバコを断つ効果的な手段を紹介します。保険で認められた禁煙薬(ニコチン依存症状を緩和して止めやすくするお薬))を処方します。患者さんが自信をもって「禁煙できた!」と思えるよう応援します。タバコを止めたい方は、是非、当院の禁煙外来をご利用ください。

【表1；各物質の依存性の強さ】

薬物	平均依存度
ヘロイン	3.00
コカイン	2.37
タバコ	2.21
アルコール	1.93
アンフェタミン	1.67
大麻	1.51



禁煙外来のご予約・お問い合わせ

当院に通院中の方 診療科の看護師・主治医にご相談ください

通院中でない方 富山赤十字病院 地域連携室
電話:076-433-2492
受付時間:平日 8:30-17:00

マイナンバーカードの利用について

マイナ保険証の方

医療機関・薬局で マイナンバーカードを用いて受付

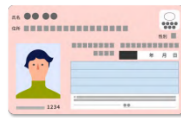
■受付方法

- ① 顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の同意選択をする



マイナ保険証をお持ちの方は **マイナ保険証**
マイナ保険証をお持ちでない方は **資格確認書**
で毎回受付をお願いします

マイナ保険証



マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いてください



何らかの事情で、
マイナ保険証での受付が出来ない場合



マイナ保険証ならではのメリット

- ✓ 過去のお薬・診療データに基づく、より良い医療が受けられる！
- ✓ 突然の手術・入院でも高額支払いが不要になる！
- ✓ 救急現場で、搬送中の適切な応急処置や病院の選定などに活用される！

厚生労働省

自動再来受付機周辺の整備について

①マイナ保険証の顔認証付きカードリーダーと②自動再来受付機と③「外来基本伝票」印刷プリンターを
セット化したことにより、受付が簡易化され、マイナ保険証、資格確認書のどちらにも対応できるようになりました。



富山赤十字病院

日本赤十字社

母乳育児支援の方針

私たちはユニセフ／WHOの「母乳育児成功のための10か条」に基づき支援を行います。

- 1 私たちは、母乳育児を大切に考え、病院スタッフ全員に周知できるように努めます。
- 2 私たちは、お母さんが楽しく母乳育児できるような支援を目指し、技術習得に努めます。
- 3 私たちは、妊娠期から母乳育児を知っていただくために、助産師相談室や安産教室を活用して情報提供します。
- 4 私たちは、母子の早期接触として出産直後にカンガルーケアを行い早期授乳開始に努めます。
- 5 私たちは、母乳分泌を促進し維持できる方法をお母さんに伝えます。
- 6 私たちは、赤ちゃんにとって医学的に必要ないかぎり糖水や人工乳は使用しません。
- 7 私たちは、お母さんと赤ちゃんが終日一緒にいられるように母子同室を実施します。
- 8 私たちは、赤ちゃんが欲しがる時にいつでも母乳をあげられるように支援します。
- 9 私たちは、母乳育児の赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えません。
- 10 私たちは、お母さんが退院後「母乳外来」や「赤ちゃん健診」を活用し母乳育児を継続していくための支援をします。

皆さま の声

このコーナーでは、『皆さまの声』(ご意見箱)等にお寄せいただいたご意見・ご要望に対する当院の対応、お礼の投書についてお知らせします。(令和7年12月1日～令和8年1月31日回収分より抜粋)

投書箱は正面玄関・やすらぎホール・各病棟に設置しております。

ご意見・ご要望

◆先生、看護師の方には大変よくしてもらっています。気になる事が一つ 病院からのパジャマの襟のシワが気になります(毎回)一日中パジャマで過ごすのでキチッとアイロンのかかった物を要望します。病院内パジャマでウロウロする訳ですから広告塔ではないかと。

「病院からの回答」

◇このたびはご不快な思いをさせてしまい、大変申し訳ございません。現在は1枚ずつシワを伸ばしてからプレス作業を行っております。しかしながら、今回ご指摘いただいた襟元のシワについては、プレス前のシワ伸ばしが十分でなかったことが原因と考えております。襟元は他の箇所と比べて生地が伸びにくく、より注意が必要な部分であるにも関わらず、配慮が行き届いておりませんでした。今後は、襟部分のシワ伸ばしを特に丁寧に行ったうえで、襟に注意してプレス機を使用するよう作業手順を見直し、再発防止に努めてまいります。

ご意見・ご要望

◆レントゲンの担当の方が乱暴な担当の方がおられた。

「病院からの回答」

◇この度は、レントゲン撮影の移乗の際に、ご不安、ご不快な思いをおかけしましたことを心よりお詫び申し上げます。今回ご指摘していただいた内容を真摯に受け止め、移乗時の声かけや介助方法の見直し、ならびにスタッフ間での情報共有と指導を徹底し、今後も安心して検査を受けていただけるように再発防止に努めてまいります。

お礼の投書

●看護師の皆様 今日 無事退院出来る事になりました。入院中は一つ一つの要望に丁寧に答えて下さり、また気遣い思いやりの言葉をかけて下さりと、本当に助けていただきました。そして、沢山の元気をいただきました。この場をおかりして心よりお礼申し上げます。末尾になりますが、看護師の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

ご意見・ご要望

◆11月上旬19時過ぎに病棟からスマホに着信が2回あることに仕事を終えた深夜0時すぎに気づきました。すぐに緊急連絡先2番にしていた姉に連絡すると、姉にも病棟からの着信が2回あったこと、仕事途中で気づかなかったことが分かりました。入院中の家族になにかあったのかと病棟へ電話すると、「知らない。送りはいきいていない。連絡した当事者は帰宅し、今はいない。」との由でした。後日、師長さんにその経由を伝えましたが、電話内容についての明確な返事はありません。家族にこんなに電話しておきながら、送りのないような内容…みなさまはどう思われますか？

「病院からの回答」

◇病院からの緊急連絡に関して、ご家族へご連絡した際の用件が適切に引き継がれておらず、また、後ほどお問い合わせいただいた際に十分な説明ができず、ご心配とご不快な思いをおかけいたしました。大変申し訳ありません。今後、連絡時の記録方法と引継ぎ手順を改めて見直し、同様のことが起こらないよう職員間で共有し改善を進めてまいります。

ご意見・ご要望

◆病室に入ったときの臭いがきついです。

「病院からの回答」

◇病室の環境でご不快な思いをおかけし、大変申し訳ありません。病室での様々な処置やケアに伴う臭気に対しては、換気や消臭などの環境整備に努めてまいります。今後も患者さんが安心して療養できる環境づくりに努めてまいります。ご意見ありがとうございました。

お礼の投書

●看護師の皆様 母が泌尿器科に入院しておりましたが、先生をはじめたくさんの看護師さんにお世話になりました。親身にお世話いただき本当にありがとうございました。温かいばかりだと母も感謝しておりました。本当にありがとうございました。

これからも患者様にご満足いただける病院づくりに、職員一同努めてまいります。



理 念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 セカンドオピニオンを求める権利
- 6 適切で最善の医療を受ける権利
- 7 子ども達が分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

患者さんの責務

医療は患者さんと医療者との協同作業です。より適正な医療提供のため、以下の責務について十分ご理解いただき、ご協力をお願いします

- 1 ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください
- 2 医療者と力を合わせて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください
- 3 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください
- 4 受けた医療に対し、診療費をお支払ください



3月・4月健康教室等のお知らせ							患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)		
名称	内容	実施日	時間	場所	担当	申込窓口			
やすらぎの会	ミニレクチャー「がん治療 手術療法」 (講師：外科医師)	3月19日(木)	14:00～14:30 交流会14:30～15:00	討議室	がん相談スタッフ	申込不要			
	ミニレクチャー「がん治療について聞いてみよう」 (講師：腫瘍内科医師)	4月16日(木)	14:00～15:30						
クロスサロンとやま	ピアサポーターによるサロン	3月・4月開催なし							
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	3月・4月開催なし			看護師	9階西病棟			
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。									
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください)	3月12日(木)・26日(木) 4月9日(木)・23日(木)	15:00～16:00	正面玄関 多目的室	医師 検査技師 看護師 理学療法士 薬剤師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院中の方は 病棟看護師			
	検査の話								
	食事の話								
	病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」)	3月11日(水)・25日(水) 4月8日(水)・22日(水)							
腎臓病教室 (要申込)	昼食会	当面の間中止							
	病気の話 食事の話 生活の注意点	4月16日(木)	14:00～15:00	正面玄関 多目的室	医師 管理栄養士 看護師	主治医			
禁煙教室	「禁煙治療薬」ってどんなもの？ ～疑問にお答えします～ 第1回 タバコは全身病 ～タバコの害はどんなもの？～	3月13日(金) 4月17日(金)	15:00～15:30	健診センター	医師 看護師	申込不要			
安産教室 (要申込)	笑顔で育児がスタートできる！パパ・ママクラス(対面のみ)	3月6日(金) 4月3日(金)	13:00～14:30	正面玄関 多目的室 3月6日(金)・4月3日(金)・17日(金) ハイブリッド開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来			
	無痛分娩クラス								
	妊娠前半期クラス 元気な赤ちゃんを迎えるために整えよう身体と心	3月13日(金) 4月10日(金)	13:00～15:30						
	妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に！いいお産と母乳育児	3月開催なし 4月17日(金)							
赤ちゃんのここにご飯 (要申込)	妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に！いいお産と母乳育児	3月27日(金) 4月24日(金)							
	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門』>『栄養課』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	3月12日(木) 4月9日(木)	10:00～11:00	正面玄関 多目的室	管理栄養士	栄養課			
のびのびサークル (要申込)	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『出産』>『のびのびサークル(ママサークル)』をご覧ください。	3月開催なし 4月22日(水)	10:00～11:30 zoomへの入室は9:40～	正面玄関 多目的室又は教育研修棟3階 講堂 ハイブリッド開催	自助サークル	病院ホームページ			
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	基礎講習:3月21日(土)・4月29日(水)・祝 養成講習:3月28日(土)・29日(日)	9:00～16:30	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878			