医療法人 厚生堂
長崎病院
広報誌
2020.05 vol.110

むつみ

当院の理念 私たちは良質で安心な医療の提供により、患者様や家族の皆様との信頼を築き、常に「思いやりの医療」を念頭に、地域社会に貢献します。

目次

おくすりの飲み忘れや飲み残しはありませんか?…1
「食中毒」について……2
部署紹介 放射線室……3
お知らせ……4

おくすりの飲み忘れや飲み残しはありませんか?

薬剤師　寺岡 豊

1.「ポリファーマシーについて」

臨床的に必要以上の薬が投与されている、または不必要な薬が処方されている状態のことで、一般的には、6種類以上という基準が多く使われています。しかし、ポリファーマシー状態は病態、生活、環境によっても変化しており、3種類で問題が起きることもあれば、10種類必要でしかも問題がない場合もあります。

高齢者に起きやすい副作用には、ふらつき・転倒・物忘れ・食欲低下、便秘、排尿障害などがあります。これらの副作用を避けるには「**多すぎる薬は減らす**」が鉄則です。そのポイントは、まず薬の優先順位を考え、そのうえで「本当に必要な薬か」どうかを検討します。また高齢者が副作用を起こしやすい薬は、できるかぎり避けるなど、不適切な多剤併用を回避し、減薬を検討します。まずは医師、薬剤師に相談してみてください。ただし、**自己判断による中止は避けましょう。**

2.「残薬について」

処方された薬を飲み残して、家に溜め込んでしまうことはよくあります。飲み忘れや自己判断による中断、薬の種類が多すぎて適切な服用ができなくなっている場合など薬がたまる理由は様々です。中には、薬を飲んでいないことに医師が気付かず、症状が改善しないからと新たな薬を処方し、薬がさらに増えていく悪循環に陥ることもあります。このように飲み残しなどで余った薬を「残薬」と呼びます。患者さん(75歳以上)の残薬の年総額は推計で475億円(厚生労働省調べ)までに上ると言われています。医療費節約のため、また飲み間違いの危険を減らし適切な治療につなげていくためにも、残薬をなくすことが大切です。

3.「服薬管理の工夫」

現在の服薬状況を確認しながら薬と服用方法を決定します。服用の簡便化、飲み忘れや飲み間違いを防ぐには、一包化調剤、あるいは服薬カレンダー・お薬ケースなどの支援ツールを利用することも有用です。また、介護者が限られた時間にしか服薬介助ができないケースでは、その時間に合わせた服用法の検討も適切な服薬につながります。

服薬数を少なく	降圧薬や胃薬など同じ効果の薬2～3剤を力価の強い1剤か合剤にまとめる
服用法の簡便化	1日3回服用から2回あるいは1回へ切り替え 食前、食直後、食後30分などの服薬方法の混在を避ける
介護者が管理しやすい服用法	家族の都合に合わせて出勤前や帰宅後、あるいはヘルパーが来る昼にまとめる
剤形の工夫	口腔内崩壊錠(口腔内で速やかに水分を吸収して崩壊する錠剤)や貼付剤への選択
一包化調剤の指示	長期保存できない、途中で用量調節できない欠点あり 緩下剤や睡眠薬など症状によって飲み分ける薬剤は別にする
服薬カレンダー、お薬ケースの利用	

4.「おくすり手帳を活用しましょう」

自分が使っている薬の記録をつけておくための「おくすり手帳」の活用が大事です。お薬手帳を活用することで薬の重複、飲み合わせのチェックや副作用・アレルギー等のリスクを減らすことができます。例えば、内科で熱を下げるくすり、整形外科や歯医者で痛みどめ、これらは薬の名前が違っても類似した作用を持ちます。また、災害時や旅行先での急病の際、いつも服用している薬が分かります。

病院や薬局ごとに手帳を分けずに1冊にまとめておくことをおすすめします。また、いくつもの薬局を利用されている方は、利用しやすい1つの薬局を“かかりつけ薬局”として利用してはいかがでしょうか?処方箋と一緒に残薬を持参された場合は、処方箋の日数調整(残薬調整)をする取り組みもおこなっております。処方された薬で飲み忘れてしまうことが多い、飲みづらいなど困っていることがある場合や、薬のことで不明な点がある場合は医師又は薬剤師までご相談ください。

薬と上手に付き合っていきましょう。

特集 「夏の食中毒」について

管理栄養士　岩井 実穂

食中毒の原因は何？
～食中毒の主な原因は「細菌」と「ウイルス」

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通して体内に入ると、人の腸内で増殖し、食中毒を引き起こします。

これからの暑い季節には、さまざまな細菌による食中毒が発生しやすくなります。代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ菌などです。

食中毒予防の3原則

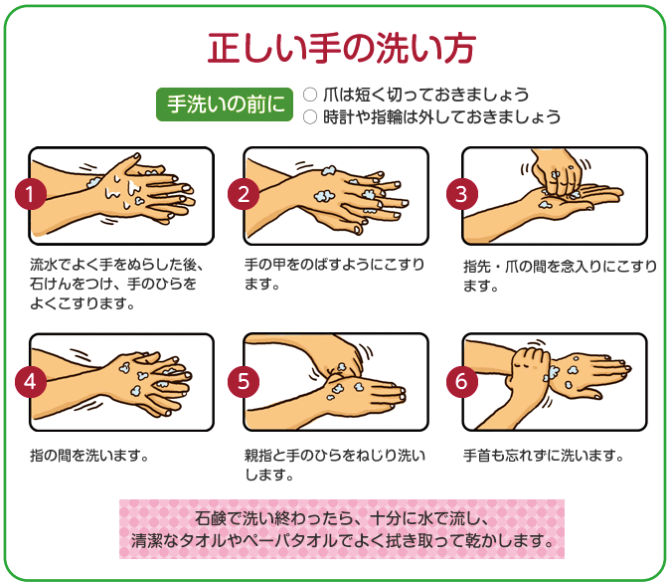
■食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐためには、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「殺菌」という3つのことが原則になります。

食中毒を防ぐ家庭でのポイント

①手洗い

手に付着した細菌は、水で洗うだけでは取り除けません。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で手を洗いましょう。



②買い物

- 衛生管理の徹底したお店で、新鮮な食品を見極めましょう。
- 生鮮食品は買い物の最後に購入しましょう。
- 買い物は時間かけず、買い物が終わったら買ったものを長時間持ち歩かずにまっすぐ帰りましょう。

③保存

- 要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へ入れましょう。
- 冷蔵庫は詰めすぎないようにしましょう。

④調理前

- 食材で洗えるものは、すべて流水でよく洗いましょう。（サラダ用に加工されたカット野菜も同様です）
- 魚や肉を扱うときは、手やまな板・包丁等の調理器具は食材が変わる毎にこまめに洗いましょう。（同じまな板を洗わないで、複数の食材で扱ったりすると二次汚染のもとになります）

⑤調理中

- 食材は直前まで冷蔵庫で保管しておきましょう。
- 食品の中心部まで85℃で1分間以上加熱しましょう。これで殆どの食中毒菌は死滅します。

⑥食事

- 加熱調理された食品は熱いうちに、冷まして食べるものは食べる直前に冷蔵庫から出して冷たいうちに食べましょう。
- 作り置きのものは、必ず冷蔵または冷凍保存し、食べるときには十分に加熱しましょう。

⑦食後

- 調理器具や食器などはできるだけ時間を置かずに洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、キッチンを清潔な状態に保ちましょう。

部署紹介

放射線室

診療放射線技師　高橋 美樹

長崎病院放射線室は、診療放射線技師4人からなる検査部門です。

少人数の部署ですが、外来、病棟、ヘルスケアセンターにおいて、全てのX線を用いた撮影を担当しています。

主な業務は、各種一般撮影（胸部・腹部X線写真、手・足など）、透視造影検査、マンモグラフィー検査、病棟でのポータブルX線撮影、CT検査を行っています。

私たちは、患者様の被ばくを最小限に抑え、正確でより情報量の多い写真を提供できるよう、日々努力しています。

病院やヘルスケアセンターでのX線撮影は身体的な侵襲がほとんどなく、被ばくによる影響もほとんどありません。しかし、放射線を用いた検査のため、不安を感じられる患者様も多数おられます。安心して検査を受けて頂くために、十分な説明をするよう心がけています。

また、X線の機械は大きく検査台も硬く冷たく、検査室内の照明も検査の為にやや薄暗く設定されており、マイナスなイメージを与えてしまう事もあります。私たちはそのような中で患者様の不安を取り除き和んでいただけるよう、笑顔で業務に取り組んでいます。

<検査機器紹介>

令和の新しい年の始まりと共に、長崎病院の「X線CT診断装置」も新しくなりました。

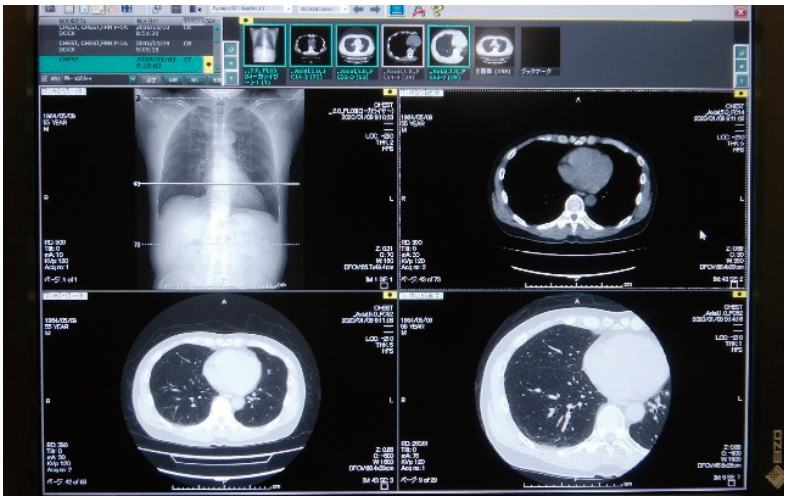
患者様の立場になってデザインされ圧迫感も少なく、装置全体を小型化しながら開口部は、従来の720mmから780mmと広くなり、形状もゆるやかで角の少ないものになっています。そのため検査時のポジショニングも素早く楽に行えるようになりました。狭い所が苦手な患者様にも、リラックスした状態で検査を受けて頂きやすくなりました。

旧装置と比べ、被ばく線量の低減を考慮しつつもより細かい間隔での再構成が出来るようになりました。

設置工事に伴い、床も全面貼り替えられ、室内も明るく柔らかい雰囲気になりました。

私たち放射線技師はこれからもより良い検査を行い、患者様に安心して頂ける環境作りを心がけていきます。

X線CT診断装置



CT画像（写真は胸部のCT画像です。右下の□にある画像は、見たい部分を拡大して細かく再構成した画像です。）

新しい医師の紹介

入福（いりふく） 令子（れいこ） 医師

地域のみなさまに信頼される皮膚科診療を目指して参ります。
どうぞお気軽にご相談ください。

専門領域：皮膚科一般

資格等：日本皮膚科学会専門医・医学博士

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のために皆さまへのお願い

- 発熱症状がある方はご来院前に必ず電話で外来受付にご連絡をお願いいたします。
- 来院される患者様・他すべての皆さま、マスクの着用をお願いします。
- 入院患者様との面会は当面の間禁止とします。（ご用のある方は電話をお願いします）

糖尿病教室及び生活習慣病予防教室の開催見合わせについて

新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため当面、糖尿病教室及び生活習慣病予防教室の開催を見合わせる事にいたしました。
開催ができるようになりましたらホームページ・広報誌等でお知らせいたします。
ご理解の程よろしくお願いいたします。

禁煙治療を始めませんか？ ※詳しくは外来受付までお問い合わせ下さい。予約制

外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00／午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土
午前	内科【第1診察室】	住田	長崎	原	住田	長崎	原
午前	内科【第2診察室】	赤木（第1週）／原（第2・3・4・5週）	古森	香川	中村	香川	住田（第1・3週）／赤木（第2・4・5週）
午前	皮膚科・熱傷【第3診察室】	蓮沼	入福	入福	入福	入福	入福（第1・3週）／亀頭（第2・4・5週）
午後	内科【第1診察室】	熊谷	中村	赤木	熊谷	中村	長崎（第1週）／熊谷（第2・4週）／古森（第3週）／中村（第5週）
午後	内科【第2診察室】	棚橋〈神経内科〉			金谷〈神経内科〉	*箱田〈リウマチ・痛風〉	
午後	皮膚科・熱傷【第3診察室】	浪花	森岡	芦澤（第1・3週）／蓮沼（第2・4・5週）	村上	*高萩／村上	江草

○熱傷（やけど）は全日診療しています。皮膚科は■で塗ってある日です。
○*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。
○〈　〉は専門外来です。
○都合により急遽担当医が変更する場合がございます。

2020年5月1日現在

長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院
- 内科（循環器・呼吸器・糖尿病・リウマチなど）
- 皮膚科・熱傷センター
- リハビリテーション（理学療法・作業療法・言語療法）

☎082-208-5801（代）

長崎病院ヘルスケアセンター
（人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設）
☎082-208-5791（代）
- 訪問看護ステーション ながさき

☎082-503-3236（担当:久保田）

みささ文化ビル
- トータルヘルスセンター HOPE
（厚生労働省指定 運動療法施設）

☎082-238-1756
- 居宅介護支援センター

☎082-230-8181（担当:滋野）

ほほえみの郷
- グループホーム あいあいホームながさき

☎082-532-6636（担当:荻原）
- デイサービスセンター ほほえみながさき

☎082-532-6630
（担当:安永・梶谷）

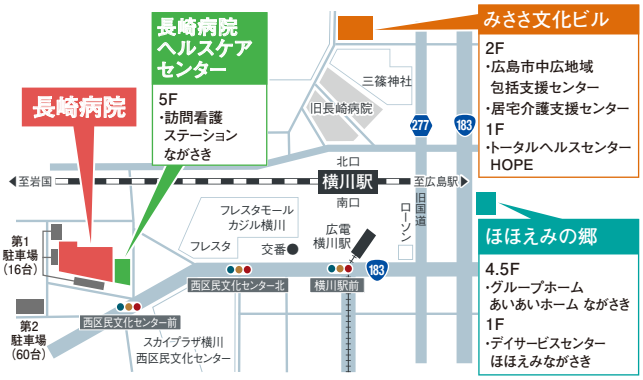
基本方針

1. 患者様の生命の尊厳と人権を尊重します
2. 常に新しい医学・医術の研鑽に励み、良質な医療サービスに努めます
3. 明るく清潔で快適な医療施設を整えます
4. 思いやりの医療・看護・介護を目指します
5. 健全な経営を基盤とし、患者様や家族の皆様及び職員に満足される医療機関となるよう努めます
6. 可能な限り患者様のライフスタイルにあった自立した生活ができるよう努めます

患者様の権利

1. 良質で安全な医療を平等に受ける権利
2. 病状や治療について十分な説明を受ける権利
3. 検査・治療の選択について自らが決定する権利
4. 診療に関わる個人情報の保護を受ける権利
5. 診断や治療について、他の医師の意見を求める権利（セカンドオピニオン）
6. 健康増進・疾病予防を行うための健康教育を受ける権利

医療法人 厚生堂
長崎病院
〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号
［ JR横川駅 南口より西へ300m、西区民文化センター向い ］
駐車場完備
TEL 082-208-5801（代）
FAX 082-208-5821

診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分　休診日 日曜日・祝祭日

http://www.nagasaki-hp.jp　長崎病院 広島　検索