

2016. April vol.17

# あおきホットライン

病院広報誌

ご自由にお持ち帰りください。



富士市岩本山より 梅と富士山  
撮影 8 副院長 青木三重子

特集

## 飲むタイミング、飲み合わせ、飲み忘れ……薬のいろは

まちのパートナー

公益財団法人脳血管研究所 美原記念病院

健康・ヘルシークッキング

鮭の青のり炒め

あ！行くんべえ。上里

まるカフェ

き！になる情報

診療報酬改定

# 飲むタイミング、飲み合わせ、飲み忘れ…… 薬のいろは



薬剤師 松本 朋子

薬剤師と聞くと、「調剤」のイメージが強いかもしれませんが、私たちの仕事はそれだけではなく、患者さんへの服薬指導や薬の在庫・品質管理、また次々と登場する新薬の情報、副作用情報を収集してスタッフに伝えるのも大事な仕事です。

青木病院では、入院時にふだん服用されているすべての薬をチェックさせていただき、当院にかかっている患者さんの服薬情報は把握しやすいのですが、他の病医院に

もかかっている場合、すべての薬とお薬手帳を見させていただけます。なぜ、すべての薬を確認するのかと言えば、「入院中に中止したほうがいい薬はないか」「重複している薬はないか」などをチェックするためです。

## 正しい薬との付き合い方

ここからは、薬の正しい飲み方について説明しましょう。

### ●薬の飲み合わせ

薬の飲み合わせで盲点なのが、健康食品や市販薬との飲み合わせです。医薬品間で併用してはいけないものがあるように、いろいろな医薬品と飲み合わせが悪い健康食品もあります。

また、市販薬のなかには、いろいろな成分が入っている

ものも。たとえば、風邪薬として売られている総合感冒薬は幅広い症状に効くように、複数の成分が入っています。市販の風邪薬とふだん服用している薬を一緒に飲むと、知らず知らずのうちに薬が過剰になってしまうことも。購入する際には、薬局にも薬剤師がいるので、相談していただければと思います。

### ●薬を飲むタイミング

薬は、「食後」に飲むものが多いのですが、なかには「食前」「食直前」「起床後」「食間」などに飲むべき薬もあります。

「食後」は食後30分以内、「食前」は食事の30分前が目安です。「食間」は聞き慣れないかもしれませんが、食事と食事の間のこと、食事の2時間後を目安にいただければと思います。



なぜ決まったタイミングで

飲まなければいけないのかと  
言うと、薬の効果がスムーズ  
に現れるようにするためで  
す。たとえば、空腹時でない  
と効果が期待できない薬は、  
食後ではなく、食前や食間の

服用になります。

### ●薬を飲み忘れたら？

薬を飲み忘れたことに気づ  
いたとき、その時点で飲んだ  
ほうがいいのか、次まで待つ  
べきか、悩むことはありません

んか？

薬の種類によって対処法は  
変わります。「食前」に飲む薬  
でも、飲み忘れたときに、食  
後でも飲んだほうがいいのか  
もあれば、食後では意味のな  
いものもあります。事前に、「飲

み忘れたときには  
どうしたらいいで  
すか？」と、薬剤  
師に確認しておく  
といいでしょう。

また、飲み忘れ  
が続いたときに  
は、次回の診察時  
に必ず正直に教え  
てください。なか  
には、<sup>レ</sup>飲んだ振  
りをされる方が  
いますが、正しい  
情報を把握しなけ  
れば、適切な薬物  
治療を行うことが  
できません。

### ●飲み忘れを防ぐ工夫

そもそも薬を飲むのを忘れ  
やすいという方は、ぜひ、薬  
剤師にご相談ください。その  
方の生活パターンに合わせて  
、飲み忘れを防ぐ工夫をお  
伝えします。

たとえば、服用する薬が多  
い方は、「二包化」と言っ  
て、一袋にまとめることも可能で  
す。また、外出時に忘れやす  
い場合は、財布やふだん持ち  
歩いている鞆に、数回分を入  
れておくといいでしょう。

### ●薬の保管場所

「冷所保存」と指示されて  
いる薬は、冷蔵庫で保管しま  
す。その際、凍ってはいけな  
いので、奥のほうではなく、  
野菜室や卵ケースなど、冷蔵  
庫内でもやや温度の高い場所  
に入れておくといいでしょう。



ますが、湿気や光に弱い薬もあるので、お勧めしません。

●余った薬はどうするか？

処方された薬は、医師の指示を守って処方日数分飲んでいただくのが基本です。

ただ、飲み忘れたりして、薬が余ることもあるでしょう。その際、注意していただきたいのが、一つは、薬にも消費期限があるということです。

その他の薬は、室温で、直射日光の当たらない場所に保管してください。

また、患者さんのなかには、錠剤やカプセルを一錠一錠シートから取り出して、瓶やケースに入れるという方もい

と。薬によって異なりますが、短いものは一年、長いものでも5年程度です。多くは2、3年ですので、長期間の保存は避けましょう。

また、他の人にあげるのも、NGです。処方薬を正しく服

用して重篤な副作用が生じたときには、「医薬品副作用被害救済制度」が適用されます。でも、人から譲り受けた薬でも副作用が生じて、補償は受けられません。ですから、人に薬をあげるのは、実はとても危険なのです。

●お薬手帳の使い方

お薬手帳は、「いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったのか」を記録する手帳です。病院ごと到手帳を分けて使っている方もいますが、それでは全体を把握できません。お薬手帳は一冊にまとめてください。

お薬手帳の最初のページには、副作用歴やアレルギー歴といった患者さんの情報を書く欄があります。私たちはこの部分を必ず確認して、処方された薬をチェックしていま

す。今はジェネリック医薬品も増え、同じ成分・効能の薬がさまざまな名前が出ています。薬剤師の目でチェックさせていただくことが大事ですので、ぜひ記入してください。

また、最近では、お薬手帳の情報をスマートフォンなどに保管する「電子お薬手帳」も出ています。こうしたものを活用できればより便利になるかもしれません。

そのほか、「副作用かどうかわからない」「ジェネリック薬はあるのか」など、薬にまつわる気になることがあります。もししたら、ぜひ薬剤師に相談してください。





みんなの

連携先医療・福祉機関紹介 青木病院のパートナーを紹介します。

# まちのパートナー

## 公益財団法人 脳血管研究所 美原記念病院

インタビュー 病院長  
美原 盤 先生



### Q1. 美原記念病院の特色を教えてください

脳卒中を中心とする神経疾患の専門病院として、急性期からリハビリテーション、在宅までの一貫した治療にあたるのが使命であり、特色です。寝たきり予防のため、急性期の治療のうちからリハビリを行い、回復期、維持期とリハビリを続けることでより大きな機能回復をめざしています。また、研究所に属していることも特色であり、脳血管障害の治療や予防など、医療の質を高めるための研究に日々取り組んでいます。

### Q2. 脳血管疾患の治療について教えてください

当院は、特に超急性期の脳梗塞の治療に力を入れています。血栓溶解療法といって、血栓を溶かす薬（t-PA）で閉塞血管を再開通する治療法があります。これは、脳梗塞発症後4.5時間以内に適応が限られるため、症状が出たら一刻も早く治療しなければなりません。当院では、血栓溶解療法の実施が24時間365日可能な医療体制を整えています。救急隊との勉強会を定期的に開き、救急搬送された患者さんの治療経過の報告や事後検証を行うことで、より迅速な対応が可能となりました。

今後は、医療従事者だけでなく、地域住民の方々も交えた地域で支えるネットワークづくりが大切です。患者さま自らが気づき、行動できる知識を身につけ、早い段階で適切な治療が受けられるように、当院から地域の方々に向け積極的に情報発信やアプローチをしていこうと思います。

### Q3. 青木病院へのメッセージをお願いします

綺麗な病院ですね。私の外来を受診する本庄市在住の患者さんに青木病院のことを聞くと、「いい病院だよ!」と返ってきます。美原記念病院と青木病院、地域においてそれぞれの果たすべき役割や専門分野は異なりますが、お互いを補い合い、win-winな関係となるように、これからも連携をよろしくお願いいたします!



〒372-0006 群馬県伊勢崎市太田町366 TEL 0270-24-3355

# 鮭の青のり炒め

調理時間／40分 173kcal(1人分)

青のり……いがいと種類があります。



青のりには、ミネラル、ビタミン、食物繊維が多く含まれています。その中でも、カルシウムや鉄が豊富です。

一般的にアオノリと呼ばれる海草には次のような種類があります。ちなみに当院では、スジアオノリを使用しています。

## 青のりの種類

スジアオノリ…文字通り筋状ののり。味が良いため養殖されています。河口域や内海、船着場、岩上などでもみられます。

ボウアオノリ…棒状で長細い形をして、何本かがまとまっています。長いものは50cm以上にも伸びます。各地の岩上、海水のたまり場などで見られます。

ア オ サ…大きなものは30cm以上だが長細くはなりません。重なり合うようなものや穴があいているものなど何種類かあります。「青海苔粉」として流通しているものが多いです。

## ★ 青のりの食べ方 ★

今回は乾燥の青のりを炒めものに使用しましたが、他にも味噌汁の具や佃煮、天ぷらなどさまざまな料理に活用できます。



## ★ 青のりの旬と保存方法 ★

旬………冬から春(種類・産地による)  
保存方法…密封容器に入れ冷蔵庫へ(冷凍也可)

## 材料(4人分)

- ・生鮭(切り身)………4切
- ・こしょう………少々
- ・酒………大さじ1弱
- ・片栗粉………大さじ2弱
- ・油(揚げ用)………適宜
- ・ネギ………1/2本
- ・塩………小さじ1/2
- ・青のり………小さじ1/3
- ・白ごま………小さじ1強
- ・油(炒め用)………小さじ1



1 鮭を一口大に切り、ボウルに入れ、こしょう、酒で10～15分ほど漬ける。



2 ネギを粗みじん切る。



3 ①に片栗粉をつけ、170℃の油で鮭に火が通るまで揚げる。



4 フライパンに油(炒め用)を入れ熱し、ネギを加え火が通ったら、塩、青のり、白ごま、③を入れさっと炒めたら完成。

※ 鮭の種類(甘塩、塩鮭など)によって、味付の塩の分量を加減して下さい。

# あ! 行くんべえ。上里



## 『まるカフェ』

白樫のまあるい窓が目印の『まるカフェ』に行ってきました。

今回いただいたのは、小さなお子さんにも大好評のおやつセット。ワッフルとフルーツ、珈琲または紅茶が付いてワンコイン500円(税込)。メインをホットケーキに変えることもでき、ご希望があれば★や♥型にすることもできます。まるカフェでは、地元アーティストによるミニギャラリーやサロンが開催されるのも魅力の1つ。写真展、彫刻展など目で楽しむこともできます。お店の名前には「お店でみんなでもあるくなつてほっこりしてほしい」という思いが込められており、珈琲を飲みながら

★外のテラスではペットも一緒に楽しめます



### まるカフェ

埼玉県児玉郡上里町神保原1059-1  
TEL 0495-33-5615  
営業時間/11:00~20:00  
営業日/金・土・日・祝日

楽しくおしゃべりができる地元の方の隠れ家のような存在となっております。カフェを開くオーナーご夫婦の気さくな雰囲気、地元愛が心地良く、また行きたいと思う理由はそこにあるのかもしれない。子どもたちからご高齢の方まで、幅広い年齢層に愛されているまるカフェ。あなたのおつきあいの隠れ家に、いかがですか？

# き! になる情報

## 平成28年度診療報酬改定について

平成28年4月1日に、2年に1度の診療報酬改定が行われます。診療報酬改定は、患者さまが医療機関を受診する際に発生する費用を国が改定する制度です。今回の改定では「かかりつけ医療」の推進や、医療体制の効率化を図り、「増え続ける医療費に歯止めをかける」という国の狙いがあります。

「かかりつけ医療」で地域の医療機関は、患者さまの健康状態を日常的に把握し診療を行うことを求められます。複数の診療科を持つ当院では、各々の診療科で専門性を発揮するとともに診療科間でも連携を図り、地域の皆さまに対する「かかりつけ医療」としての役割を担えるようスタッフ一同邁進していきたいと思っております。

また「増え続ける医療費に歯止めをかける」という点では、一つには、医薬品の適正給付があります。具体的には湿布薬の処方に関して1回の処方でも70枚までと上限が設定されました。当院で診療を行う場合もこの上限に従い処方させていただきますので何卒ご了承下さい。

医療を取り巻く状況は刻々と変化しています。また今後社会が医療機関に求める役割は医療だけではなく介護・在宅に至るまでより幅広くなるでしょう。そのような状況の中で当院は社会的役割を担い、さらに患者さまやご家族をはじめ皆さまの声を傾けながら共に生き、常に進歩し続ける病院を目指してまいります。

# 外来診療担当表

2016年4月1日現在

曜 日		月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	青木 隆志	青木 隆志	青木 隆志	小野 秀樹	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信	栗原 大聖	河野 慎次郎	鳥尾 哲矢	釘宮 典孝	交代制
	午後	青木 隆志	休診	青木 隆志	鳥尾 哲矢	小野 秀樹	交代制
		坂口 勝信		河野 慎次郎		釘宮 典孝	
内 科	午前	青木 由夏	青木 由夏	青木 由夏	青木 三重子	青木 由夏	渡邊 康裕
		青木 三重子	青木 三重子	野本 泰介	野本 泰介	渡邊 康裕	
		野本 泰介	樋口 清一		渡邊 康裕	味生 洋志	
		樋口 清一	禁煙外来	山道 ユウキ	高 遼	味生 洋志	
	午後	野本 泰介	青木 由夏	青木 三重子	野本 泰介	渡邊 康裕	休診
		樋口 清一		樋口 清一	樋口 清一		
		石橋 明博		三道 ユウキ	高 遼	味生 洋志	
肝臓内科 専門外来	午後	休診					肝臓外来 (完全予約)
糖尿病 甲状腺外来	午前	休診					交代制
泌尿器科 午前9:30～ 診療開始	午前	休診				松本 和久	休診
	午後	休診				松本 和久	
循環器内科	午前	休診	休診			休診	休診
	午後	土屋 寛子	休診			石窪 太人	第1、3、5 中野 明彦

※事情により、外来診療表の内容が変更されることがございます。 **お電話でのお問い合わせ先(予約専用電話) 0495-25-5533**

【企画・発行】

医療法人 青木病院 広報  
柏成会 委員会

〒367-0063 埼玉県本庄市下野堂1丁目13番27号  
TEL.0495-24-3005 FAX.0495-24-3007

<http://www.aoki-hospital.com>

受付時間/8:30~12:00 13:30~16:30  
診療時間/9:00~12:30 14:00~17:00

