

みたまみ だより

vol. 6
2013年4月

心臓リハビリを始めました 2・3

部署紹介 栄養管理部

新潟県健康づくり功労者
県知事表彰を受賞いたしました！ 4・5

外来紹介 眼科 6・7

からだに美味しいレシピ
錦糸しゅうまい 7

薬剤師の独り言 8



医療法人 恒仁会
新潟南病院

併設
介護老人保健施設 女池南風苑
在宅介護支援センター 女池南風苑
(指定居宅介護支援事業者)
新潟南訪問看護ステーション

〒950-8601
新潟市中央区女池神明1丁目7番地1
TEL (025) 284-2511 (代表)
FAX (025) 284-2080

<http://www.niigataminami-hp.com/>

基本理念 / 医療・保健・福祉活動を通して地域社会に貢献し、社会的責任と与えられた使命を全うします



写真提供：看護職員
(新潟某所にて)

薬剤師の独り言

vol.3 OTC医薬品について



第3回目の今回は、皆さんの身近にある「OTC医薬品」についてお話したいと思います。

「OTC医薬品」と聞いてピンときた方はかなりのドラッグストアマニアですね(笑)。

「OTC」とは、「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略で、カウンター越しにお薬を販売する形に由来しています。法律的には「一般用医薬品」と表現されており、通称「大衆薬」や「市販薬」と呼ばれてきましたが、2007年より「OTC医薬品」に呼称を変更・統一しました。

OTC医薬品(一般用医薬品)

薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品

医療用医薬品

主に医師が処方する医薬品

「OTC医薬品」の中でもさらに「ダイレクトOTC医薬品」と「スイッチOTC医薬品」のように承認時の違いによって分類されたり、「第一類医薬品」・「第二類医薬品」・「第三類医薬品」のように販売方法によって分類されたりします。詳しく説明しましょう。

●「ダイレクトOTC医薬品」

「ダイレクトOTC医薬品」は上記に解説した医療用医薬品として使用経験の無い新成分を含む一般用医薬品の事です。例を挙げると壮年の発毛・育毛などに効果があるとする「ミノキシジル(商品名「リアップ」)」がそれにあたります。

●「スイッチOTC医薬品」

「スイッチOTC医薬品」は元来医療用医薬品として使われていた成分の有効性や安全性に問題が無いと判断され薬局などで店頭販売できる一般用医薬品に転換(スイッチ)された医薬品の事です。例をあげると解熱と痛み止めに効果のある「ロキソプロフェン(商品名「ロキソニンS錠」)」や最近では花粉症に効果があるとする「フェキソフェナジン(商品名「アレグラFX錠」)」がそれにあたります。

●「第一類医薬品」・「第二類医薬品」・「第三類医薬品」

「第一類医薬品」・「第二類医薬品」・「第三類医薬品」については、医薬品の含有する成分を、副作用、相互作用(飲み合わせ)、使用方法の難しさ等の項目で評価し、3つのグループに分類します。

第1類医薬品

※OTC医薬品としての使用経験が少ないものや副作用、相互作用などの項目で安全性上、特に注意を要するもの。

第2類医薬品

副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの。またこの中で、特に注意を要するものを指定第2類医薬品とする。

第3類医薬品

副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少注意を要するもの。

各分類ごとに、薬剤師または登録販売者(今回の薬事法改正で実施される都道府県の試験に合格した専門家)が、メリハリの利いたアドバイス(情報提供や相談対応)をします。

OTC医薬品分類	対応する専門家	情報提供	相談対応
第1類医薬品	薬剤師	文書での情報提供(義務)	
第2類医薬品	薬剤師または、登録販売者	努力義務	義務
第3類医薬品		法律上の規定無し	

いかがですか?皆さんが普段使用している薬の成り立ちについて知識が深まったでしょうか。薬を安全に正しく使用していただくことが我々薬剤師の一番の目的でもあります。

「OTC医薬品」も正しく使っていただけることを願っています。

編集後記

寒い季節もようやく暖かさを取り戻し、春の訪れが聞こえる季節となりました。新年度を迎え、社会に巣立った新人の方々が大勢います。挨拶の多いシーズンです。自分らしさが伝わる!新入社員の自己紹介、4つのポイントを紹介します。経歴は短めに、壮大すぎる抱負を語らない、前の人と同じことを話さない、「知っておいてほしいこと」を織り交ぜる、だそうです。長いお付き合いとなる職場の人達と良い関係が築けるよう、楽しい自己紹介を目指してみてください。(広報企画委員会 渉外担当 赤塚)

写真募集中!! 毎号の表紙を飾る写真を募集しております。奮ってご応募ください!

当院にて 心臓リハビリ を始めました。

適度な運動をして
心臓を強くしよう!



心臓リハビリとは

心臓疾患を患った方は過度な安静や運動不足により、運動能力や身体の調節の働きも低下してしまいます。心臓リハビリテーションとは心臓疾患の方が低下した体力を回復し、精神的な自信を取り戻し、さらに再発を予防し、快適で質の良い生活を維持することを目指し、運動療法や生活習慣について相談やアドバイスをいたします。

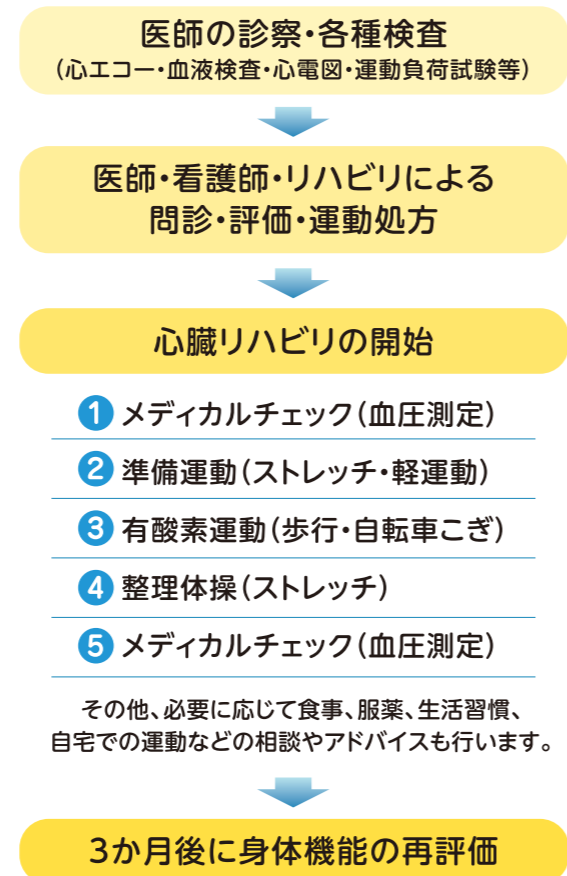
心臓リハビリの効果

- 心臓病の悪化・再発・突然死が減り、寿命が長くなります。**
→ 死亡は心臓リハビリを実施しなかった例より56%減少、再発は28%減少します。
- 運動能力が向上し、楽に動けるようになり、心臓への負担が軽減します。**
- 精神面でも良好な効果があります。**
→ 心疾患の方の約40%が精神的に不安定な状態(うつ状態)になると言われています。精神的に不安定な状態を改善し気持ちよくなります。

他にもコレステロール・高血圧・血糖値が改善する、血管が柔らかくなる、血栓ができにくくなるなどの効果が期待できます。



心臓リハビリの流れ



時間

平日 11:00~12:00
(水曜日のみ 14:00~15:00)

- 入院** 5回/週
1回 40分~60分
- 外来** 1回~/週
1回 40分~60分

費用

- 1割負担** 1回 400円~600円
 - 3割負担** 1回 1200円~1800円
- その他、外来診察料・検査費がかかります。



当院のリハビリの様子

心電図モニターを装着していただき運動を行います。ご自身での脈拍の計り方、ご自身に合った運動の内容・運動の中止基準など、在宅で安全に運動をしていただけるよう指導させていただいております。また高齢者や身体機能の低下が認められる方も機能に合わせたリハビリを提供しております。興味のある方はお気軽にお声掛け下さい。



〈運動療法の注意点〉

運動療法を安全に行いましょう

運動をする時には無理をせず、疲れや異常を感じたら休んで下さい。過剰な運動は健康に有害なことがあります。

長く継続しましょう

運動療法・食事療法・禁煙は、長く続かないと良い効果が出ません。「継続は力なり」です。無理をせず長く続けましょう。

運動療法を確実に正しい方法で行いましょう

指示された適切な運動の強さや時間を守ってください。運動が軽すぎたり少なすぎたりすると十分な効果が期待できません。

運動の目安	
1日	30分~60分*
1週間	3日以上
1週間合計	140分~180分

*分けて行っても良いです

急激な温度変化を避けましょう

寒暖の差は、心臓に大きな負担となります。着脱しやすい服装を心掛け、厚さや寒さに対応出来るようにしましょう。(家の中でも、お風呂など寒暖の差には注意して下さい)

運動だけでなく、食事療法や禁煙も合わせて実行しましょう

運動療法だけでは効果が不十分ですし、食事療法や禁煙を実行しないとせっかくの運動療法の良い効果が消えてしまいます。

こまめに水分をとろう心がけましょう

脱水になると血液の濃度が濃くなり、血栓症の引き金になります。ただし、水分のとりすぎは心臓に負担をかけてしまうことがあるので、適切な水分量は医師に相談しましょう。

栄養管理部

栄養管理部は
管理栄養士3名、委託栄養士1名、委託調理スタッフ10名で
給食管理業務、栄養管理業務を行っています。

治療食の提供

患者さんの病態や嗜好に合わせて安心・安全な食事サービスを心がけています。つらい入院生活の中にも楽しさを感じていただきたいという思いで、季節に合わせた行事食等の提供を行っています。幼児食ではお子様ランチの提供、お誕生日の患者さんにはバースデイカードとデザートを提供するなど、楽しみと喜びあふれる食生活を送っていただけるよう努めています。



元旦の行事食

栄養指導・保健指導

入院栄養指導、外来栄養指導、訪問栄養指導、一泊ドック健診者へ栄養指導を行っています。特定健診の結果、要支援と判定された方に対する保健指導を行っています。我々栄養士は、丁寧に実践可能な指導を心がけ、患者さんの栄養サポートを行っています。



栄養指導の様子

NST

NSTとはNutrition Support Team (ニュートリション サポート チーム) の略です。日本語に訳すと「栄養サポートチーム」になります。その言葉通り、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・言語聴覚士・臨床検査技師といった専門職が職種や診療科間の垣根を越えてチームを組み、患者さんに適切な栄養管理を行うのがNSTです。当院では週1回NSTカンファレンス・回診を実施しています。河内管理栄養士長はNST活動の中心的役割を担い、またNST専属として活躍しています。



NSTカンファレンスの様子

病室訪問・入院患者さんの栄養管理

栄養・食事面に問題がある患者さんには医師・看護師・言語聴覚士等の医療スタッフと相談しながら患者さんが安全に食事をできるように食事形態や食事内容を調整しています。



その他活動

- 栄養情報ステーション発行 (月1回)
- 外来の栄養情報の掲示 (随時)
- チューリップサークルでの離乳食に関する相談



新潟県健康づくり功労者 県知事表彰を受賞いたしました!



栄養管理部の長年に渡る食生活改善事業が評価されてのことです。

1月28日(月)新潟県自治会館別館にて表彰式が行われ、泉田県知事(代理北島智子副知事)より表彰を受けました。

～経緯～

栄養管理部の取り組み(NST業務、給食サービス、栄養関連の情報発信(外・内部研修での発表、講演、掲示物))これらの取り組みが、新潟県の医療機関、福祉施設の中で最も優れているという事で、保健所より県に推薦いただき、表彰を受けるに至りました。



理事長と



院長と



栄養管理部スタッフ

これからも精進してまいります

今回は眼科より「目から」な「目はなし」をしたいと思います。



はじめに

私たちが本を読めるのも、景色をながめたり、友達の笑顔がみられるのも、目が健康だからです。ひとりでも多くの人に目の健康について知っていただきたいと思います。

100万件

年間100万件もの白内障手術で、多くの方が視力を取りもどしています。

白内障は、目の中のレンズが濁る病気。年をとるとかかりやすくなるこの病気で、世界では多くの方が視力を失っています。でもいまの日本では痛みの少ない安全な手術で白内障を治すことができます。早めに発見することで、年をとっても見えやすさを保つことができます。

1万人に1人

毎年1万人に1人が、網膜剥離になっています。

ものを見るための神経の膜、網膜がはがれる目の病気を、網膜剥離といいます。けって多くの方がかかる病気ではありませんが、治療せずそのままにしておくと失明につながる怖い病気です。視界にひものような影が浮かび、目の動きについてまわる飛蚊症は、網膜剥離の前ぶれのこともあります。飛蚊症かな、と思ったらすぐに眼科で検査を受けることをおすすめします。

80%

情報の約80%は目から入ります。

見る、聴く、嗅ぐ、触る、味わう。私たちは五感から世界を知ります。なかでも目からの情報は、全体の約80%を占めると言われています。ふだん気づかないことが多いですが、豊かな人生を過ごすためにも、目の健康に気をつけたいですね。

30%

17歳の約3割が、0.2以下の裸眼視力です。

ものが見えにくくなる近視や遠視、乱視などは、屈折異常という病気です。合わないメガネやコンタクトレンズは、目と体に負担をかけます。また、見えにくいのは他の病気が原因かも知れません。見えにくいと感じたら、まずは眼科医にご相談ください。

20人に1人

40歳以上の20人に1人が緑内障です。

緑内障は、眼圧で視神経が駄目になり、視野が欠ける病気です。自覚症状があまりなく、進んでしまってから気づく人がほとんどですが、いちど欠けてしまった視野は元にもどりません。視野を守るために、早めに発見し、治療することが大切です。40歳を超えたら、定期的に眼科で診察を受けることをおすすめします。

70万人

約70万人の人が、加齢黄斑変性にかかっています。

網膜の中心にあり、ものを見るために大切な働きをしている黄斑。それが老化し、異常な血管を生じる病気が、加齢黄斑変性です。放っておくと深刻な視力の低下を引き起こす恐れがある病気ですが、いまは優れた治療法があります。物がゆがんだり、暗く見えたりしたら、すぐに眼科医に診てもらいましょう。

166万人

日本で約166万人もの人が、糖尿病網膜症にかかっています。

糖尿病網膜症は、糖尿病により網膜の血管が障害され、眼底出血を起こす病気です。気づかない間に進行し、自覚症状があらわれたときは、すでに失明の危機に瀕していることがあります。深刻な結果にならないように、糖尿病と診断されたら、眼科で定期的な眼底検査を受けるようにしましょう。

おわりに

目にはいろいろなトラブルがあります。でも、眼科で相談すれば解決することもたくさんあります。ちょっとおかしいなと思ったら、近くのお医者さんにご相談ください。そして、家族の目のようすがいつもとちがったら、目の調子が悪くないか、聞いてみてくださいね。家族みんなで、目を大切にしましょう。

当院で提供している給食の好評メニューをご紹介します

“錦糸しゅうまい”



彩りあざやか♪



おもてなし料理や春の行楽弁当にいかがでしょうか



栄養成分 1人分

エネルギー	189 kcal
タンパク質	14.9 g
脂質	9.3 g
塩分	1.5 g

[材料 / 2人分]

- 錦糸卵
 - 卵 1個
 - 油 少々
- あん
 - だし汁 150cc
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 砂糖 小さじ2/3
 - 片栗粉 小さじ1
- つけあわせ用
 - 人參(花型にくり抜く) 2枚
 - だし汁
 - オクラ 2本
 - 塩 少々
- 鶏挽肉 100g
- 玉ねぎ(みじん切り) 80g (小1/2個)
- 油 少々
- しょうゆ 小さじ2/3
- 砂糖 小さじ2/3
- 食塩 少々
- 片栗粉 小さじ1

[作り方]

- 1 卵 1 個で 2 枚分のうす焼き卵を作り、半分に切ってから細切りにする (錦糸卵)。
- 2 人參を 5 mm 程度の輪切りにし、花型でくり抜き、だし汁で煮含める。オクラは塩ゆでにし、中心あたりをななめに切っておく。
- 3 肉団子を作る。みじん切りにした玉ねぎを油をひいたフライパンでよく炒める。ボールに鶏挽肉、炒めた玉ねぎ、Aを入れて粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。8 つに分けて丸める。
- 4 蒸し器に肉団子を並べ、上に錦糸卵を散らし、約 15 分蒸す。
- 5 あんをつくる。小鍋にだしを煮立て B を加える。へらで混ぜながら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- 6 器にあんをひき、その上に蒸し上がった肉団子をのせて、人參とオクラを飾る。