

# さくらだより



## 年をとると

院長 福田 修

人類にとって、誰にでも共通しておこる現象は、1年に1歳年をとることでしょう。「後期高齢者」の名称が廃止され、「特定高齢者」という名前になるかと思いきや、この「役所用語」にも批判が上がり、名称は各市町村の実情にあったものにすることが望ましいなどという厚生労働省の局長通知が出されました。混乱しないだろうか？

本稿では、アンチエイジングという観点ではなく、高齢になるとどのような変化が起こりやすいか、またその対策について触れたいと思います。現在日本人の死亡原因の第4位は肺炎で、やはり高齢者に発生しやすいわけですね。歯垢などで口の中がきたなくなると、気管や肺にいつもその入り口から細菌が入りやすい環境が続きます。予防には、口の中を常にきれいに保つこと（口腔ケア）が大切です。歯茎などに傷をつけないようにするため、歯磨きをつけないほうが良いようです。舌の汚れもブラシで取ることもポイントです。肺炎球菌予防ワクチンを接種するという選択肢もあります。

加齢とともに、有病率が多くなり、それに伴ってお薬の数も増えてしまいがちです。お薬が多くなるとその薬剤による有害作用も多くなることが報告されています。複数の医院、病院にかからなければならないこともあります。できれば、ひとつの病院、ひとりの医師に診てもらおうほうがお薬の管理（減らす）という点では良いようです。加齢とともに高血圧、脂質異常などの病気が増えるのは事実ですが、その管理が良いと元気で長生きできるという事実・報告もあります。また、すこしばっちょりタイプの方が、長生きできるようなデータも多く報告されております。

さらに、激しい胸の痛みが特徴の心筋梗塞も高齢になると、その胸痛を訴える頻度は減り、かわりに朦朧としたり、意識が混乱するという特徴的でない症状で発症する方が多くなります。また喉の渇きを感じにくくなりそのため熱中症にもなりやすく、今年はその死亡者数も150人を超え、昨年より7倍にもなっております。高齢者が大半を占め、室内での多発が報道されており、注意しましょう。その他にも加齢により、心肺能力、筋力、視力、新しいことを習得・記憶する能力は低下しますが、50-70歳代は、今までの経験を生かした判断力、洞察力（結晶性能力）が最も高まる充実した時期でもあります。まだまだ多くのポイントがあります。担当医に相談され元気に年をとりたいものです。

### 【お知らせ】…… 齋藤脳神経外科医師移動と診療時間の変更

9月30日をもって、亀田診療所長が退職となり、10月1日より、齋藤有庸（まさつね）医師が診療所長に就任致しました。

診療時間は等分の間、午後診療はお休みとさせていただきます。また10月26日までは、小原太郎医師の診察となります。急な異動にて通院患者様には、ご迷惑をおかけいたしますが、宜しくお願い致します。

理事長 齋藤 隆景

**Q 1 薬はどこに保存しておけば良いの？**

- 内服薬・外用薬・軟膏・湿布、貼り薬

薬は保管状態により、薬の効き目が弱くなったり、変質してしまうことがあります。そのようなことを防ぐために保管時に注意していただきたいことは、高温・多湿・直射日光を避けることです。

基本的に薬は高温・多湿・直射日光に弱いので、直射日光の当たらない涼しいところ（15～25℃）に保管してください。冷蔵庫に保管すればよいのでは？と思う方もいると思いますが冷蔵庫は湿気を帯びやすいので一部の薬（座薬・未開封のインスリン製剤・液剤など）を除いて冷蔵庫に保管する必要はないです。

また子供のいる家庭においては誤って服用しないよう、子供の手の届かないところに保管してください。

**Q 2 薬の使用期限はどのくらい？**

薬も食品と同じように使用期限があります。使用期限は未開封の状態での製造日（調剤日ではありません）より大体2～4年です。しかし、薬局で調剤した粉薬、シートから出した錠剤・カプセル、液剤、開封済みの軟膏等は使用期限内であっても早めに使用して下さい。

また、使用期限内であっても以下のような場合は使用を避けてください。

- 錠剤・カプセルが変色している、においが変わっている。
- 粉薬が変色している、固まっている、においが変わっている。
- 軟膏・クリームが変色している、油が浮いている。
- 貼り薬の表面が乾いていたり、油が浮いている。

**Q 3 以前もらった薬で余った薬は、同じ症状の時に使用しても良い？**

薬は、その時の年齢・体重・症状・体調にあわせて処方しています。例えば、熱があるからといっても風邪とは限りませんし、原因や体調が異なっている場合もあります。前回と同じような症状であっても自己判断で使用しないで医師の診察を受けた上で使用するようにして下さい。

**Q 4 知人からもらった薬を使用しても良い？**

先ほどの質問でもお話ししたように、薬は、その時の患者さんの年齢・体重・症状・体調にあわせて処方しています。薬に対する効果や副作用の発現には個人差があります。家族が処方された貼り薬を譲り受けて使用し使用部位に湿疹・発赤、紅斑等の皮膚炎を起こした例もあります。その他にも他人の薬を服用することにより重篤な副作用が発現することもありますので、処方された本人以外は使用しないで下さい。

**薬剤師さんってどんなことしてるの？****Q 5 薬剤師の仕事内容は？**

薬剤師の仕事は、病院・診療所内の薬局、ドラッグストア、製薬企業、医薬品卸業者、及び厚生省、県や市の職員として薬事行政に関わるもの等様々な職種があり、それぞれに特有な仕事をしています。

**Q 6 病院薬剤師の仕事ってどんなことをしているの？****○ 調剤業務**

処方箋に基づき調剤を行い患者さんが適切に服用できるように説明したうえでお渡しする仕事で

す。その際、薬の量・飲み方（使い方）・飲み合わせ・副作用等を確認し疑問のあるときには処方した医師に確認（疑義照会）を行います。

#### ○ 注射薬払い出し

入院患者さんに対して、注射薬に基づき患者さんごとに取り揃え、払い出しを行います。その時に混ぜてはいけない薬の組み合わせや、量（1回量・1日量）のチェック等を行い疑問な点がある場合には医師に疑義照会します。

#### ○ 医薬品情報（D I）業務

医薬品に係る有効性と安全性を確保するための情報を収集し、その情報を医師・看護師・その他医療スタッフへ情報提供し医薬品の適正使用に努めています。

#### ○ 薬剤管理指導業務

薬剤師が直接患者さんのベッドサイドに出向き患者さんが服用している薬について説明します。その際に薬の名前・飲み方・使用上の注意だけでなく、薬の効果、保管上の注意事項、副作用等必要な情報を提供するとともに、患者さんから薬に対する不安や疑問にお答えし薬物治療の重要性を認識していただき、薬をきちんと服用してもらえるように努めています。

#### ○ その他

上記の他に麻薬・向精神薬の管理、院内感染対策や医療安全対策に対する一員としても働いています。

## 一日看護師体験

平成22年7月30日開催

今回、高校生一日看護師体験に関わらせてもらいました。病院内の見学、シーツ交換や車椅子乗車の体験などを行いました。真剣に話を聞き、解らないこと、知りたいことなどすぐに質問してもらえ、良い体験になったのではないかと思います。患者様に接する時も笑顔で接し、患者様も喜んでくれたのではないかと思います。今回の体験を通して、看護師の仕事を理解してもらい、多くの方に看護師を目指してもらえると嬉しいです。

看護師 高橋直子

## 野球大会

平成22年7月5日、南魚沼市二日町球場において製造業株式会社のセイトンさんとナイター試合を行いました。齋藤記念病院の野球チームは中越大震災のあった平成16年から休眠状態でしたので、6年ぶりの野球試合でした。震災の為に休眠したわけではなく、男性の少ない職場で、なんとなく休眠にはいりましたというところです。

さすが6年のブランクは大きく、また平均年齢の若いセイトンさんはかなり野球がお上手。

小雨振る中、先発小野塚投手は好投を続けていましたが、リリーフ福田選手になり大乱調、かなりの大差（恥ずかしくて書けないくらい）で完封負けしてしまいました。

また昼休みのキャッチボールに励もう！



## 医師異動についてのお知らせ

平成22年10月1日付

お世話になりました

脳神経外科 高 正 圭 医師

よろしく申し上げます

脳神経外科 小原 太郎 医師

## 齋藤記念病院 外来医師診察予定

診療科		月	火	水	木	金	土	備考
脳神経外科		福田 修	福田 修	福田 修	壺井祥史	福田 修	福田 修	
胸部乳腺外科		鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	鬼頭隆尚	乳がん検診のため休診あり
整形・リウマチ科	1診	藤原稔泰	藤原稔泰		藤原稔泰	藤原稔泰		完全予約制
	2診	池田三香	我田由紀子	池田三香		我田由紀子	池田三香	完全予約制
神経内科	1診		高橋輝行					午前・午後診療14:00まで受付
	2診		小穴康功				小穴康功	第2火曜日・第4土曜日のみ
	3診						小野寺 理	第2土曜日のみ

☆外来受付時間 8:30~11:30 ☆毎月第3土曜日を休診いたします。

☆診察日等に変更もございますので、電話にてお問い合わせ下さい。

## 平成22年度休診日(日曜・休日以外)

10月16日(土) 11月20日(土) ※11月25日(木・開院記念日) 12月18日(土)  
 12月30日(木)~1月3日(月・年末年始) 1月15日(土) 2月19日(土)  
 3月19日(土) ※平日につきお気をつけ下さい。



### 皆様からのご意見

病棟の方々は親切でしたのに、会計の人の態度にがっかりしました。もう少しわかりやすく、親切に対応した方が良いと思います。とても気分が悪くなりました。

#### 病院の想い

窓口の対応で至らぬ点があり申し訳ありません。日頃より親切・丁寧であることを心がけるようにしておりますが、ご指摘いただき、まだまだ不足であることを痛感いたしました。接遇研修を行う等、適切な対応のできる受付窓口となるよう改善いたしていきます。(医事課)

### 皆様からのご意見

「オムツ交換させてください。」という声かけはこれで良いのでしょうか。尿取パットを載せるオムツ交換の台車のパットはまる見えで良いのでしょうか。病人にプライバシーはないのでしょうか。

#### 病院の想い

ご指摘ありがとうございます。病棟スタッフで話し合い、患者様の立場になって看護サービスの改善を行いたいと思います。患者様への声かけについては、検討いたします。オムツやパットについては、患者様のプライバシーが守られるよう工夫いたします。(第1病棟)



医療法人

# 齋藤記念病院

齋藤記念病院

〒949-6602 新潟県南魚沼市欠之上478番地2  
 TEL 025-773-5111 FAX 025-773-3024  
 病床数: 118床/一般病棟70床、療養病棟48床  
 診療科目: 脳神経外科、外科(呼吸器・乳腺)  
 整形外科・リウマチ科、神経内科

URL <http://www.saito-memorial.com/>  
 E-mail [smh@mars.jstar.ne.jp](mailto:smh@mars.jstar.ne.jp)

齋藤脳神経外科(診療所)

〒949-6603 新潟県南魚沼市川窪1158番地  
 TEL 025-772-2350 FAX 025-772-7557  
 診療科目: 脳神経外科、神経内科