

にんにく

2012年5月号

第67号

あざい
リハビリテーション
クリニック
長浜市野瀬町828番地
TEL0749(76)8111
平成24年4月15日発行

薬のお話

くすりになるかもしれない

みなさま、こんにちは。あざいリハビリテーションクリニック院長の松井善典です。今月は身近な薬の話をお届けしたいと思います。

今までの診療所でも、「今日もらう薬と今飲んでいる飲み合わせは大丈夫ですか？」などとお薬についての不安を患者さんから尋ねられることがあります。今回は少し不安を感じやすい「薬」についていっしょに考えてみましょう。

くすりは毒なのか？

多くの薬は何度も何度も実験や調査が重ねられ、世に出てくるときには安全性が保たれており、副作用の頻度もごくわずかなことがほとんどです。また世の中に出てからも副作用の調査が繰り返され、安全を保つための定期的な情報が医師に届けられます。ややもすると健康食品やサプリメントより安全が確認されているんですね。

くすりが増えてしまう理由

特に「高齢の皆様は、慢性の病気のため長く飲む薬があったり、複数の病気があるため何種類も飲む必要があったりします。すると自然と種類も数も増えてしまいますよね。



漫然と続いているお薬や、昔あった症状のときに増えた薬で今は不要な薬が続いていることもあるかもしれません。毒になることは滅多にないとは言っても、数や種類が多くなると心配になってきますので、薬を減らすことや調整することが大切になってきます。

くすりが多いとどんな問題があるの？

数が増えると、まずは飲み間違い・飲み忘れが増えることが予想されます。せっかくの薬が効いていかなかったり、効きすぎてしまっている恐れが増えます。また多く飲めば飲むほど、便秘や尿が出づら、ふらつきや胃潰瘍などの薬の副作用の可能性が増え、それを予防するためと称して別の薬がまた増えてしまうなどの困った話になることがあります。

くすりの問題を避けるための秘訣とは？

そういった困った話にならないための秘訣です。

皆様ごめんなさい

- できるだけ薬はもらわない
- 受診する診療所/病院をできるだけ少なくする
- 他の診療所/病院に行くときは飲んである薬のメモやお薬手帳を持参する

我々医師が考え実践する

- ◎ なるべく少なく処方する
- ◎ 朝一回、朝夕一回など飲み方を単純にする
- ◎ 始めるときは少量から
- ◎ できるだけ短期間の処方にする
- ◎ 出した後は副作用がないか確認する

安全で安心のために

数が多い方、複数の医療機関の受診で飲み合わせに不安がある方、お困りでしたら外来で相談に乗りますので是非教えてください。

また長浜で出ているお薬のほとんどはあざいリハビリテーションクリニックでも取り扱っております。通うのが大変になってきたのでこの際お薬を再確認したいという方も、これを機に一緒に見直してみませんか。



医者が教える

健康あれこれ

【口腔ケア、口腔機能向上の大切さ】

歯科医 時田優

食べることは、生きるということですが。

自分の歯で、毎日食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ちます。健やかな生活を送るためには、ゆっくりとよく噛むことで、あごや歯ぐきが鍛えられ、唾液の分泌もよくなり、胃や腸での消化、吸収を高めることができます。

口腔機能には、食物を噛む（咀嚼）、飲み込む（嚥下）、唾液の分泌、発音、呼吸、表情など様々な役割があります。また、口腔は呼吸器や全身の疾患とも重要な関連を持っています。

口腔機能の向上を目的とした口腔ケアは、生活の質を維持するためだけではなく、種々の疾患を予防し介護予防にも役立ちます。

口腔ケアの習慣は歯を失う原因の「虫歯」、「歯周病」の予防、また口腔内細菌と「糖尿病」、「心筋梗塞」等との関係がわかり、これらの予防につながるというわけです。

今回は「口腔ケア」のお話です。

花粉症の Q & A



Q1. 花粉症の正体って一体なんですか。

花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応です。体の免疫反応が、花粉に過剰に反応して花粉症の症状がでるのです。

Q2. 花粉症と間違えやすい疾患は何ですか。

花粉症は季節的にも風邪の流行する時期に重なります。このため、発症の初期ではくしゃみ、鼻水が症状として同じことがあります。また急に悪化した他の鼻疾患たとえば慢性副鼻腔炎(蓄膿症)などとの鑑別が必要になります。

Q3. 花粉症がひどくならないためには、普段の生活の中で何に注意すればいいですか。

一般的な注意事項として、睡眠を良くとること、生活習慣を保つことは、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないこと、お酒の飲みすぎに気をつけること、タバコを控えることも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。

Q4. 花粉症の薬の副作用を防ぐにはどうすればいいですか。

自分がどのような薬剤でどのような副作用を生じるかは前もって分ることは難しいと考えますが、ご自身の症状、生活様式、職業なども医師にお話し下さい。当院ではなるべく副作用の少ない薬を選択するようにしています。

整形外科外来より

臨時診察実施のお知らせ

大阪市立大学附属病院 整形外科の 岡田充弘先生が下記日程で臨時外来を行います。

5月12日(土) 14:30~17:00 (予約制)

受診ご希望の方

平日9時~18時の間、受付76-8111までお問い合わせください。
※なお、丹羽先生による診察は従来通り第4週の火・水午前に行います。

5月の外来案内

※4月より外来の診療時間が変更になりました。ご注意ください。

内科・小児科外来

	午前 9時~12時	午後 15時~18時
月	○	○
火	○	○
水	○	△
木	○	○
金	○	○
土	○	△
日	△	

休診日：水曜日午後、土曜日午後、日曜日及び祝祭日

歯科外来 (予約制)

診療時間は内科と同じです。
※ 初診・急患は随時受け付けます。

皮膚科外来

毎週木曜日午後 15:00~18:00

眼科外来 (予約制)

5月12日(土) 9:30~12:00

整形外科外来 (予約制)

5月12日(土) 14:30~17:00 (岡田)
5月22日(火) 9:00~12:00 (丹羽)
5月23日(水) 9:00~12:00 (丹羽)

心の執着を手放すための教えに由来する事のように、「モノを捨て片づける事で心も体もスッキリ整理し、元気になる」という言葉にとっても魅力を感じました。

以前ステラネーゼという言葉が流行しまさに自らをそう呼んでいた事もあります。自分に今、必要な物だけを残して後は捨てる作業。これがないかなかなか難しいのです。「もったいない」とても大切な言葉です。他の方に使ってもらえたら嬉しいので声を掛けたりもしています。本当に必要な物を考え買わなければいけません。物が少なくなると部屋も広く感じられ、掃除も楽です。

一度には無理ですが、断捨離生活を楽しみ物を大切にしたいです。皆さんもいかがですか、おすすめします。

リレーエッセイ

「断捨離」

もとはヨガの「断行」「捨行」「離行」という、



中村 百合代

間違った食事 してませんか？

栄養指導をしていてよく言われるのが、「私はそれほど食べていないのに太る。食事に気をつけているのにやせない。」と。TVや雑誌等で流れる情報がありすぎてどれを信じたらよいのか迷ってしまふこともあるようです。では、太っている原因は何でしょう？

それは、健康に良いと思っているものを食べ過ぎていてからです。

意外に多いのは、乳製品の摂り過ぎです。寝たきりにならないからと、カルシウムをとるために牛乳を飲みますが、牛乳1本では心配なので、ヨーグルト、チーズなど2つ3つと重ねて多く摂っている方は、体脂肪やコレステロールが多くなりがちです。

また、ゴマや落花生は油の材料ですから、ゴマは大きじ2杯で、落花生は14粒でご飯半分量のカロリーがあります。糖尿病で目が悪くなりたくないという理由でブルーベリージャムをとる人がいますが、ジャムなので、かえって血糖が悪化することがあります。

“おやつに少しあまいものをこの位なら”と食べた小さなサイズのまんじゅうを控えれば、約80kcal控えることになり、1年間では4kgやせる計算

になります。また、20分間散歩をするのを毎日続けられれば、1年間で4kgやせる計算になります。何も外に出る必要はありません。20分の散歩は階段の上り下りを10分すれば一緒です。膝に負担がかかるのであれば、部屋の掃除を20分かけてすれば同じ運動量です。内臓脂肪型肥満の方でも3、4kgやせれば改善されますし、糖尿病予防や膝への負担軽減には約2kgの減量で効果がみられることがあります。やせるために大きな努力は必要ありません。小さな習慣をつけることがいかに大切かです。

「余るともつたない」「少しだけだ

鮭のココロ揚げ

材料

鮭 4切れ
A 生姜汁、塩 各少々
長芋 100g
B 卵 1個
牛乳 大さじ1
小麦粉 大さじ4
片栗粉 大さじ2
こぶ茶 小さじ1
酢、揚げ油、レモン



作り方

- ① 鮭は皮と骨をそぎ取って、1cm角に切り、Aをからめて下味をつける。
長芋は皮をむいて酢水にくぐらせてから1cm角に切る。
- ② ボールにBの卵をほぐして牛乳を混ぜ、小麦粉、片栗粉、こぶ茶を加えてよく混ぜ衣を作る。
- ③ 衣に鮭、長芋を加えてよくからめる。
- ④ 揚げ油を中温に熱し、③を大スプーンですくって入れ、表面が固まったら返しながらかまで火を通す。
- ⑤ 油をきって盛り、レモンを添える。

し食べないとストレスがたまる」と言っ
て食べるもの、それが蓄積して糖尿病
や高脂血症になってしまふ…。いずれ
高い医療費を払わなければならないこ
とになるのですが、どちらがもつた
ないでしょうか？

“食事”とは人を良くする事。自分の
体を労わる食事に変えてみませんか？
当施設では、開設当初より残飯ゼロ
を目指し、食べやすく何より美味しい
食事の提供に励んでまいりました。今
回、一番人気の鮭のココロ揚げのレ
シピを掲載させて頂きます。老化を予
防する効果のある鮭を使っており、高
齢者の方にも優しい食感に仕上がります。

認知症を知ろう！

認知症の予防

認知症を予防するには日頃の生活で何に気をつけなければならないでしょうか？

まず、高齢者(65歳以上)の運動は特に勧められます。大体毎日30-50分程度の散歩等定期的な運動習慣を持つことで認知症になる危険性が30%程度減ると考えられています。

次に食事ですが、自分の体格にあったバランスの良い食事は効果があると考えられます。魚もおそらくは良い効果があります。なお、サプリメントの形で特定の成分のみ摂取することは効果がありません。ワインなどアルコールは適量ならば予防効果があると考えられています。一日に、ワインならば250ml、ビールならば大瓶1本、日本酒はコップ1杯程度です。

趣味・社会参加も効果があります。趣味の内容は、ゲームなどに限らずレストランでの食事や旅行などでも効果があるとされています。

適度な運動とバランスの良い食事、そして家の中にこもらず外に出ることが、血圧などに限らず認知症予防にも良いのです。

通所リハビリ

からの
お便り



桜の蕾も今
か今かと春の風
を待ち遠しく
思っている事
でしょう。

今回のデイ便り
は、毎日午後から行っ
ているレクリエーションに
ついてお伝えしたいと思います。

利用者様を支援させていただく上で大切なことは、
皆さまとのコミュニケーション(会話・心のふれあい)
であると常々感じております。

おひとり、おひとりに如何にかかわり何が必要で
あるかを見極めその必要性に応じた対応をスタッフ
は心掛けております。

利用者様が楽しく1日を過ごしていただけるよう
に、ご帰宅前の1時間をレクリエーションの時間と
しております。

その日のレクリエーション担当者が、それぞれ無い
知恵を絞り皆様を楽しめる内容を提供しております。
時にはボランティア様のお力をお借りして、1時間と
いう限られた時間を有意義に又賑やかに過ごしてい
ただけるように心掛けております。

先日は、ハーモニカ演奏ボランティアの方がお見え
になりリクエストに応じた演奏をされその曲に併せて
皆様で合唱しました。

また利用者様が紙芝居を
お持ちになりご自身で発表
されておられました。

この様に毎日を楽しく、
朗らかに、笑顔で過ごすこ
とを目標にスタッフ一同精
進しております。

利用者の皆様これからも
期待してください。



ボランティア通信

あざいリハビリテーションクリニックでボラン
ティアさんを募集し、活動が始まってから半年以
上が経ちました。皆様のご協力で、随分人数も集
まってきました。そして、今さらながら、私達も
ボランティアについてもっともっと知識を得なけ
ればいけないと思い、勉強し始めました。私達が「あ
ざいリハビリテーションクリニック」のボランティ
ア活動をもっと明確で、分かりやすいものにして
いければ・・・という気持ちでいます。

なにぶんみんながボランティア初心者なのでい
ろいろとわからないこともあります。その分、
自分達で話し合っ決めていけるので、楽しくも
あります。まだまだボランティアさんの募集もし
ておりますので興味のある方は一度ご連絡下さい。

ボランティア募集

同世代の仲間との交流の機会を持ち
社会貢献も果たすことができ、認知症の予防にも・

もつと **いきいき** とした生活を送ろう。

活動内容

掃除をする。
洗濯をする。
お茶を入れる。
話し相手になる。
野菜を作る。
力仕事のお手伝い。
などなど

活動すると

4時間以上の方には
お食事提供あり。
いろいろな企画に
優先的に参加できます。

活動内容、時間等は担当者と面談の上決定いたします。
受付にお申し込みください。

編集後記

春です！待ちに待った春です！！

このクリニックに勤めていて、楽
しみのひとつに草野川沿いの桜並木
があります。“ピンク〜!!きれい
〜!!”とついつい笑顔になってしま
う時期です。

そしてもう一つは、野生の動物達
が活発になってくる事です。畑を荒
す悪さもしますが、ほほえましいと
思える場面もあります。徳山のあた
りで、西日に背をむけて、30匹程の
お猿さんがひなたぼっこをしている
のを見た時には「うわあ、かわい
いっ!!」と車の中で叫び、一人でテ
ンションが上がりました。今年もみられる
かなあ・・・(笑) (塚田)

在宅ケアを支える職員を募集しています

●看護職

●リハビリスタッフ(OT、PT、ST)

●介護職(夜勤可能な方、常勤登用あり)

利用者宅への訪問医療(看護、リハビリ)
と通所リハ、短期入所ケアを組み合わせ
利用者が住み慣れた地域と我が家で最期ま
で安心して過ごしていけるよう支援して
いきます。

(体験研修、施設見学は随時受け付けます。
「」連絡は0749-76-8111まで)

☆「日章」購読ご希望の方へ、郵送料を

「」負担頂けば、郵送させて頂きます。