

# いにし

2014年1月号

第87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25年12月15日発行

## 診療所の薬のちよつとした裏話

副院長 宮地 純一郎

### 「今、飲んでいるお薬はありますか？」

診療所・病院にかかると必ずといっていいほど、される質問です。時には、「他の科の薬でも見せて下さい」「市販の薬は飲んでいませんか」ときかれたことがある方もいらっしゃるでしょう。

「ちよつと風邪でかかっただけなのに」「今日はお薬もらうつもりはないのに」と思われるかもしれませんが、今日はその辺りがなぜなのか？の話をしたいと思います。

### ①「風邪で来ただけなのに薬をきくのはなぜ？」

風邪で薬をもらいにきたのに薬の話までするのは面倒くさい、と思われる方もいるかもしれませんが。しかし風邪薬にも飲み合わせが悪い例もあります。例えば

鼻水止めは種類によっては眠気が強く、睡眠薬との飲み合わせを気をつける必要があったり、痛み止めの中には血圧や心臓の薬の効果を弱めてしまう薬もあります。

### ②「今日はお薬もらうつもりはないのに」↓薬は意外な症状の原因にもなりえます



薬をもらうつもりはないのに、体の相談をしたらお薬をきかれた・・・そんなことも多いのではないのでしょうか？これは症状の原因が薬かも？ということがあるので丁寧に確認しているのです。例えば、咳が出やすくなる血圧の薬、尿の色が赤く変わる抗生物質、なんていうのも世の中にはあります。

### ③科が違えば薬は関係ない？↓そんなことはありません。

同じ薬だけど、色々なことに使う薬というのがあります。例えば皮膚科のかゆみ止めの薬は耳鼻科では鼻水止めで使います。いくつも病院にかかっていると、気がついたら同じ薬を違う病院からもらっていた…ということもありえるわけです。

### 薬について要望があればおきかせ下さい

どうでしょうか？想像以上に薬には色々な裏話があることがわかって頂けたと思います。

本当はこういった薬の質問は、薬剤師の方が医師よりも詳しいところもあります。しかし、残念ながら浅井町内には調剤薬局がありません。

今のところは、私たち診療所の医師が精一杯応えていきたいと思えますし、込み入った質問は、旧虎姫町や旧長浜市内の薬局にお願いしています。ですので、もしよければ今までできたいけどきけなかつた薬の疑問、薬の要望があれば、是非、診察の時にきいて下さい。



## 健康あれこれ

【禁煙外来】

松井 善典

診療所では禁煙外来をしています。喘息や肺気腫なのに喫煙していて咳や痰に困っている。赤ちゃんが生まれるので禁煙したい。職場で吸いにくくなってきた。いろんな理由で辞めたい方がいらつしゃつたら是非お待ちしています。

実はタバコは麻薬よりも依存性が深いと言われており、煙草をやめると禁断症状が出たり、体の依存だけでなく生活の中での癖を抜くのに一苦労のことが多いです。ですので、禁煙外来ではそれを軽くする薬の相談や、止めやすい工夫を一緒に考えることが出来ます。期間は3カ月で、一カ月6000円程度の医療費で禁煙が可能になります。成功率は7割と言われています。松井も宮地も禁煙したい方へのアプローチを十分学んでおり、やめたい方の力になれると思っています。是非気軽に相談してみてください。



## レシピ紹介

# これからは旬の大根

食物の消化を助けるとともに腸の働きを整えてくれる効果がある大根。

また、焼き魚の焦げた部分に含まれる発ガン物質の解消をはじめ、高い解毒作用もあります。

大根の絡み成分のアリル化合物にも、胃液の分泌を高めて消化を促進する働きが認められ、胃にとっては実に心強い見方なのです。

ご飯や餅、いもなどを食べ過ぎて胃のもたれを感じたときには、大根おろしを食べると、スッキリと楽になります。焼き魚や焼肉にもいいですね。

また、胃酸の中和作用もあるので、ゲップ、胃のもたれ、胸やけなど胃酸過多の諸症状を改善してくれます。

## とっても簡単美味！大根サラダ

### 材料

- (2人分) 大根 1/4～1/2 本  
 ●しょうゆ 大さじ2  
 ●ごま油 大さじ2  
 ●酢 大さじ2  
 ●みりん 小さじ1  
 ●砂糖 小さじ1  
 ●すりごま 大さじ1  
 鰹節 1パック  
 もみのり ひとつがみ



### 作り方

1.



大根を千切りして冷水にさらします。  
 ※スライサーを使うと楽ですよ。

2.



水気を切った大根をお皿に平たく盛り、上に鰹節をかけます。

3.



●印の材料を全部合わせてドレッシングを作り、鰹節の上からまんべんなくかけ回します。

4.



ドレッシングが下まで浸透したらかきまぜます。

もみのりを上にたっぷり散らして出来上がり。

## 1月の外来案内

### 内科・小児科外来

畑 Dr, 松井 Dr, 宮地 Dr

|   | 午前<br>9時～12時 | 午後<br>15時～18時 |
|---|--------------|---------------|
| 月 | ○            | ○             |
| 火 | ○            | ○             |
| 水 | ○            | △             |
| 木 | ○            | ○             |
| 金 | ○            | ○             |
| 土 | ○            | △             |
| 日 | △            | △             |

※ 理事長畑の診療日は  
金曜日午後と土曜日午前です。

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)

時田 Dr

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

小路 Dr

毎週木曜日午後 15:00～18:00

### 眼科外来 (予約制)

高橋 Dr

1月18日(土) 9:30～12:00

### 整形外科外来 (予約制)

丹羽 Dr

1月28日(火) 9:00～12:00

1月29日(水) 9:00～12:00

※変更の可能性もあります

## 編集後記

平成二十五年も残りわずかとなりました。今年は夏の暑さが長く幾分か秋は短く感じられ、寒い冬へとなつてまいりました。皆様 毎日お元氣でお過ごしでしょうか？

十二月は、「師走」「春待月(はるまちつき・確かに春が待ち遠しいです)」「極月(ごくげつ・極め付けの月や最後の月の意味)」とも言われています。師走はよく使いますが、十二月になれば「師」だけではなく皆氣忙しくなつてまいります。年賀状の作成・大掃除・クリスマス・年越し等々。  
 寒い時期ですので体調には氣をつけて健やかに良い年を迎えられますように。

### 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。)  
 〒連絡先 0749-76-8111(ホド)

☆「日草」購読ご希望の方へ、郵送料をご負担頂けば、郵送させて頂きます。

題字：角川誠様