

病院だより



# 春夏秋冬

Vol.78

平成30年11月  
発行

公立森町病院

## 基本理念

患者さまの人権を尊重し、心の通った医療を実践することで、地域と共にある病院を目指します。



## 特集

### ポリファーマシーについて～薬剤師より～

### 食物繊維のススメ／健康診断のご案内

#### 表紙写真について

森町病院2階のリハビリテラスで職員の集合写真を撮影しました。(業務の都合で写っているのは一部の職員です。)

森町病院・森町家庭医療クリニックには様々な職種の職員がおり、多職種連携で患者さまを支える医療を提供しています。

※今号より病院だより「春夏秋冬」を森町内全戸配付しています。有意義な情報をお伝えできるよう努めてまいりますので、ぜひご覧ください。

## 公立森町病院

〒437-0214 静岡県周智郡森町草ヶ谷391-1  
TEL:0538-85-2181 / 予約専用:0538-85-0270  
<http://hospital.town.morimachi.shizuoka.jp/>



## 森町家庭医療クリニック

〒437-0214 静岡県周智郡森町草ヶ谷387-1  
TEL:0538-85-1340  
<http://www.morimachi-fc.com/>





みなさんは、病院からお薬をもらっていますか？ 何種類のお薬を飲んだり使ったりしていますか？  
そして…自宅に余っているお薬はありませんか？

いま、医療業界だけではなく、世間でも“ポリファーマシー”という言葉が話題になっています。  
みなさんは、“ポリファーマシー”という言葉を知っていますか？  
ここでは、ポリファーマシーについて分かりやすくまとめました。

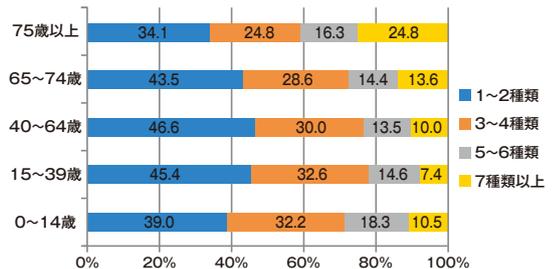


## ポリファーマシーとは？

ポリファーマシーは、直訳すると“ポリ=たくさん”の“ファーマシー=薬”となりますが、厚生省が示す概念では“**たくさんの薬を飲んだり使用したりすることで害をなすこと**”とされています。図1は、患者さんが何種類の薬をもらっているかを年齢別に示しています。この図から、年齢が高い人ほど多くの薬をもらっていて、75歳以上の約4人に1人が7種類以上の薬をもらっている現状を知ることができます。

ただし、ポリファーマシーは、単純に“薬の数が多い=ダメ”という意味ではありません。繰り返しますが“薬が多いことで害をなすこと”が問題となります。

図1 同一の保険薬局で調剤された薬剤種類数(／月)  
(平成28年社会医療診療行為別統計)



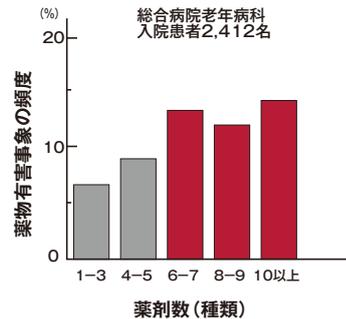
出典:厚生労働省資料

## 何が問題なのか？

薬の種類が増えるほど有害な作用が出やすいというデータがあります。図2は、5種類以下に比べて6種類以上の薬で有害な事象が出やすくなることを示しています。その有害な事象に対して薬が処方されることもあり、どんどん増えていく可能性があります。

また、薬が増えるほど正しく飲んだり使ったりできずに自宅に余っているというデータもあります(図3)。病院の薬の費用には、自己負担の他に医療費が含まれています。自宅に余った薬は、その分の医療費が無駄になっていることを意味します。

図2 服用薬剤数と薬物有害事象の頻度



(高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015(日本老年医学会)より改変引用) 出典:厚生労働省資料

## なぜポリファーマシーになってしまうのか？

様々な原因が考えられますが、社会的背景、病院・診療所、患者さんの問題に大別されます。

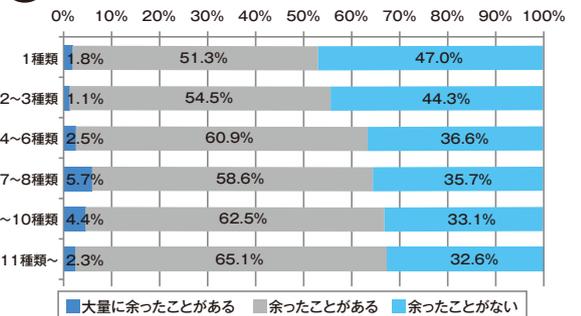
- 社会的背景** 高齢化が進み複数の疾患をかかえる人が増えている。
- 病院・診療所** 長期の処方や安易な処方。
- 患者さん** 様々な医療機関を受診する、薬を自己調整する。

## どうすればいいの？

医療従事者は、当然対策を考えなければなりません、ここでは患者さんができることを挙げてみました。

- 受診するときは、必ずお薬手帳を持参しましょう！また、お薬手帳を何冊も持っている場合は、薬局で1冊にまとめてもらいましょう！
- 薬が余っている場合は、どれくらい余っているか、なぜ余っているのかを診察時に正直に申し出ましょう！（病院または薬局へ余っている薬を持参してもOKです。）
- 薬のせいかも？と思った体調の変化は、必ず医師または薬剤師へ相談しましょう！

図3 医療用医薬品が余った経験 ※2390人の患者調査



H27医療課委託調査(薬局の機能に係る実態調査) 出典:厚生労働省資料

図4



【一般の方向けの情報サイト】

“一般社団法人日本老年医学会”のホームページに、一般向けのパンフレットが公開されています。ぜひ一度ご覧ください!!(図4はその表紙です)

一般社団法人日本老年医学会HPより



# 食物繊維のススム 「卵の花あえ」 49kcal・食物繊維3.8g

食物繊維には便秘を予防・改善させる働きのほか、血中コレステロール値を下げることで動脈硬化を予防したり、食後血糖値の上昇を緩やかにすることで糖尿病を予防する働きがあります。また、肥満や大腸癌などの予防にも効果があります。

食物繊維の1日の目標摂取量は、男性20g・女性は18gですが、多くの日本人が不足気味といわれています。

食物繊維は野菜だけでなく、大豆や大豆製品・きのこ・海藻・穀類・芋・果物などに含まれています。いろいろな食材を満遍なくとり、食物繊維をしっかり摂りましょう。

当院で実際にお出ししている食事から、食物繊維たっぷりの1品をご紹介します。



### 材料(1人分)

- ◎おから20g ◎A:砂糖1g・塩0.3g・だし汁10g ◎酢3g
- ◎ごぼう20g ◎しめじ20g ◎にんじん10g
- ◎B:だし汁20g・みりん2g・しょうゆ2g ◎葉ねぎ2g

### 調理手順

- 鍋にAとおからを入れて火にかけ、水分がなくなるまで炒める。冷めたら酢を加えて混ぜる。
- ごぼう・にんじんはさがきに。ごぼうは水につけてあく抜きをする。
- 鍋にBのだし汁・しめじ・②を入れて煮る。柔らかくなったらみりんとしょうゆを加え、水分がなくなるまで煮る。
- ③と①を和え、皿に盛ったら葉ねぎを散らす。

★お食事でお困りの事や聞いてみたい事があれば、お気軽に担当医・スタッフにお声かけください。管理栄養士が食事相談をお受けいたします。 ★栄養科



## 健康診断のご案内

●受付電話/0538-85-2389 ●受付FAX/0538-85-2205

森町病院の健診ドック室では、次のような健康診断を受け付けています。

生活習慣病を早期発見できるのは健康診断だといわれています。1年に1回の健康診断をお勧めしています。症状がなくても、ちょっと気になる体の部分を検査できる健診項目もあります。

当院の健康診断は予約制となっておりますので、電話等で事前の申し込みをお願いします。



### 健康診断の種類

#### 人間ドック(半日コース)

生活習慣病・各種がんの早期発見・治療を目的とした検査項目

#### 全国健康保険協会(協会けんぽ)

生活習慣病予防健診または被扶養者特定健診

#### 個人の健康診断

就職や入学のための健康診断や資格取得のための健康診断

#### 森町健康診査(6月から翌年1月が実施期間です)

- 特定健診(39歳～74歳の国保の方)
- 基本健診(20歳～38歳の方)
- 後期高齢の健康診査(75歳～)
- がん検診(胃がん・大腸がん・腹部エコー・前立腺がん・乳がん・子宮頸がん・肝炎ウイルス検査・骨密度検査・胸部検診・喀痰検査)

#### 気になる健診メニュー(健康診断のオプション検査として)

動脈硬化検査・前立腺がん検査・胃内視鏡検査・腹部超音波検査・肝機能検査・大腸がん検査・胸部精密検査・骨密度検査・肝炎ウイルス検査・口腔がん検査・乳がん検査・子宮頸がん検診・ヘリコバクターピロリ抗原検査・胃がんABC検査

健康診断を受診された方で「異常はありません」と報告させていただく方は決して多くありません。受けっぱなしの健康診断にならないよう、食事や運動に心がけたり、再検査や治療を必要とするようであれば、早めに病院へ受診してください。ご自身の健康は、ご自身で管理していくよう努めましょう。

# 外来担当医師一覽

【2018年11月】

## 公立森町病院

		受付時間	月	火	水	木	金	備考
内科	初診	午前 8:00~11:30	廣岡正史 岩本達治	鈴木勇三	岩本達治	廣岡正史	松家健一	月曜日:第1・3・5週 廣岡 / 第2・4週 岩本
	再診		松家健一 岩本達治	廣岡正史	廣岡正史	岩本達治	廣岡正史	月曜日:第1・3・5週 岩本 / 第2・4週 なし
	初診	午後 13:00~15:30				岩本達治 松家健一		木曜日:第1・3・4週 岩本 / 第2・5週 松家
	再診		中村昌樹		松家健一	松家健一	岩本達治	
内科 (専門外来)	循環器 ペースメーカー	午前 8:00~11:30					城向裕美子	毎月第2・4金曜日
	リウマチ 膠原病	午後 13:00~16:00	小川法良					
	肝・膵						森下宗自	毎月1回の金曜日: 11/9、12/7、1/11
	呼吸器	13:00~14:30		鈴木勇三				
	神経内科	午前 8:00~11:30					石川邦子	毎月第4木曜日
		午後 13:00~15:30		鎌田 皇				毎月第2火曜日
	もの忘れ外来	午前 8:00~11:30 (完全予約制)					石川邦子	毎月第4木曜日
心療内科	午後 13:00~15:30 (完全予約制)				二宮貴至		毎月第2・3水曜日: 11/14、11/21、12/12、12/19、H31.1/9、1/16、1/30	
禁煙外来	午後 13:00~16:00 (完全予約制)				水野義仁			
外科	初再診	午前 8:00~11:30	大場浩次	児玉 乾		中村昌樹 児玉 乾	大場浩次	診察状況により受付終了が早まる場合があります。
外科 (専門外来)	形成外科	午前 8:00~11:30		太田悠介				
	痛み治療	午後 13:00~15:30					鳥居英文	毎月第1金曜日
整形外科	初診	午前 8:00~10:45	畑 佳秀 猿川潤一郎	宮本繁之 野本一希 小木浩孝	山田智裕	鈴木隆辰 鳥養栄治	杉浦香織	診察状況により受付終了が早まる場合があります。 月曜日:第1・3・5週 畑 / 第2・4週 猿川 火曜日:第1週 宮本 / 第2・4週 野本 / 第3・5週 小木 木曜日:第1・3・5週 鈴木 / 第2・4週 鳥養
	再診		8:00~11:30	三原唯暉	岡本庄造	岡本庄造		岡本庄造
整形外科 (専門外来)	リハビリ	午後 13:00~14:30 (完全予約制)	永房鉄之					毎月第1・3・5木曜日
歯科口腔外科		午前 8:30~11:00	寺田一貴	大高千明	加藤雄大	大高千明	大高千明	受付時間:月曜日・水曜日は、8:15~11:00
		午後 13:00~15:30	大高千明	大高千明	加藤雄大	大高千明	大高千明 加藤文度	受付時間:水曜日は、13:00~16:00
耳鼻咽喉科		午前 8:00~11:00	細川久美子	石川竜司				
		9:30~11:30	補聴器外来					
		午後 13:00~15:30			森本雅太			毎月第2・4水曜日
					補聴器外来			毎月第2・4水曜日
眼科		午後 13:00~15:30	倉田健太郎			磯貝正智		
泌尿器科		午前 8:00~11:00			杉山貴之			受付時間:再診は、8:00~11:30
		午後 13:00~15:30				宇佐美隆利		
皮膚科		午前 8:00~11:30			山田知加	中澤慎介	伊藤泰介	
小児科		午前 8:00~11:30	戸田 克	戸田 克	戸田 克	松永真由美	戸田 克	
		午後 13:00~16:00	-	-	戸田 克	夏目 統	戸田 克	木曜日:第2・4週 アレルギー外来 / 第1・3週 一般小児 第2・4週
	乳児検診 予防接種	午後 14:00~15:30				戸田 克		第1・3週
予防接種(成人)		午後 14:00~14:30				水野義仁		

## 森町家庭医療クリニック

		受付時間	月	火	水	木	金	備考
	午前	8:15~11:30	棚橋信子 堀井敦史 堀江典克	中村昌樹 鳴本敬一郎 岩田智子	山田智子 堀井敦史 松永拓(~12月) 二宮貴至	棚橋信子 堀井敦史 松永拓(1月~) (母乳外来)	棚橋信子 堀井敦史 柴田靖美	松永 拓:水曜日は12月まで / 1月からは木曜日に変更 二宮貴至:第2・3水曜日 11/14、11/21、12/12、12/19、H31.1/9、1/16、1/30 母乳外来:木曜日午前
	午後	13:00~16:30	水野義仁 堀井敦史 安部公崇	岩田智子 堀井敦史	山田智子 堀井敦史	堀江典克 水野義仁	鳴本敬一郎 棚橋信子 柴田靖美 (臨床心理士)	木曜日 堀江:予約の患者のみ 木曜日 水野:不定期で休診。お問い合わせください。 予防接種は毎日行っています。お問い合わせください。 巡回診療:第2(金)上野平公民館 / 第4(金)三丸会館

※都合により、担当医師・診療時間が変更される場合があります。詳しくは、病院・クリニックまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 ◇公立森町病院 / TEL:0538-85-0270 ◇森町家庭医療クリニック / TEL:0538-85-1340