

ほーわ通信

2018.3 月
vol.10

 新札幌豊和会病院 院外広報誌 HOUWA

ご自由にお持ち下さい
TAKE FREE

・残薬について ・リハビリテーション科紹介 ・お知らせ ・診療案内





薬局だより



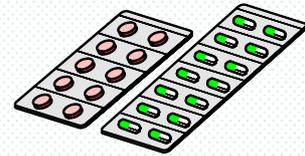
「残薬」について

「残薬」とは？・・・医師から処方された薬を飲み残したり、飲み忘れてたりして余った薬のことです。日本薬剤師会によると、在宅の75歳以上の高齢者だけでも残薬は年間およそ475億円分になると推計されています。

- 薬を飲み忘れて余っている分があるけど、いつもと同じ日数の薬をもらってきた。
- 必要時に飲む薬（痛い時、眠れない時など）を毎回病院に行く度にもらってきているけど、実はたくさん余っている。
- 自分で判断して中止している薬があるけど、飲んでないことを言い出せず余っている薬がある。

・・・など

こういった理由から、自宅に余っている薬のことを残薬といいます。



残薬が問題となる理由

- 大量の残薬 → 間違えて服用し、思わぬ副作用がでる可能性
医療費の圧迫につながっている可能性
- もらってから月日が経った残薬 → 期限が切れている可能性
- 飲んでないことを言っていない → 治療に悪影響を及ぼす可能性

最終的に大事な薬がゴミになるかも

残薬を少なくするためのお勧めの方法

● 薬の種類が多くて飲むのが大変な方

- ① 服薬カレンダー、薬ケースの使用
- ② 一包化に変更
- ③ 医師あるいは薬剤師に相談して服用回数・種類を減らしてもらう



服薬カレンダー



薬ケース



一包化

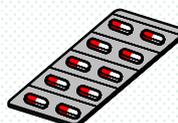
● 残薬がたくさんある方

病院に来る直前に、自宅にある残薬の数（日数・錠数）を数えてみる
 → 外来受診した際に、余っている薬の日数を伝える
 → 余っている分を減らして処分してもらう

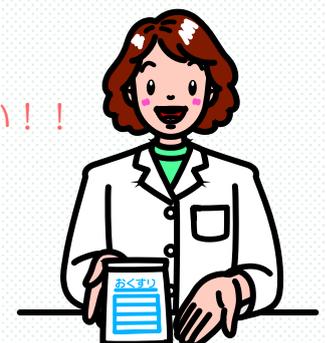
※入院中に残薬を整理することも可能ですので、気軽にお声かけて下さい！！

● 自分で判断して中止している薬がある方

早めに飲んでないことを教えてください



※医師に言い出しにくい場合は、薬剤師に気軽にご相談下さい！！



リハビリテーション科紹介



<はじめに>

リハビリテーションとは、病気の治療だけではなく、病気の予防・後遺症への適応・患者家族への介助指導・生活指導・生活環境の調整・心理支持などを含んだ幅広い概念です。

当リハビリテーション科では様々な疾患を抱えた患者様に対し、急性期（調子の悪い時期）からどのように機能低下を予防し、今後の生活の見通しを提示できるかをテーマとして介入させて頂いております。



<職種紹介>

当リハビリテーション科は三部門から成りたっております。

・理学療法部門…11名

寝返り、起き上がり、乗り移り、歩行（＝基本動作）の能力を高め、元気に過ごす基盤を作ります。

・作業療法部門…8名

日常生活動作（トイレ・着替え・入浴等）、役割活動（家事等）・趣味活動・対人交流等の能力を高め、生き生きとした生活を支援します。



・言語聴覚療法部門…1名

ものを飲み込む力、声を出す力の検査や訓練、実際の食事の調整等を通して、安全に口から物を食べることを支援します。

<対象疾患>

- ・呼吸器疾患（肺炎、慢性閉塞性肺疾患、etc...）
- ・心疾患（慢性心不全、etc...）
- ・整形疾患（腰椎圧迫骨折、変形性腰椎症、すべり症、etc...）
- ・高齢期疾患（脱水、尿路感染、認知症、誤嚥、etc...）
- ・各種がん
- ・その他（腎疾患、肝疾患等）

⇒原疾患および臥床に伴う廃用症候群を対象としています。



廃用症候群（生活不活発病）の恐ろしさ

廃用症候群（生活不活発病）とは、過度な安静や活動性の低下に伴ってもたらされる種々の身体症状のことです。



健康な私たちでも、風邪で2～3日寝込んだ後は身体がだるく仕事が辛かったりした経験は誰しものがしていると思います。人間の身体は身体活動によって自分自身をメンテナンスする機能を持っており、活動が失われるとこのメンテナンス機能もまた十分に働かなくなるのです。寝ている状態が続くと、具体的には以下のような影響があらわれます。

- 呼吸器への影響…呼吸が浅くなり、活動時の息苦しさや痰の出しづらさ ⇒ 肺炎の危険
- 循環器への影響…自律神経の働きが鈍り、めまい・立ちくらみ ⇒ 失神の危険
- 筋・骨への影響…筋肉がやせ力が入れづらくなる、骨がもろくなる ⇒ 更に活動性低下
- 消化器への影響…腸の働きが鈍り、食欲減退 ⇒ 体重減少、病気の治癒遅延
- 精神への影響…外界からの刺激が減り、知的活動の低下（物忘れ、頭が上手く働かなくなる）・気分の落ち込み・興味関心の減退 ⇒ 認知症の危険

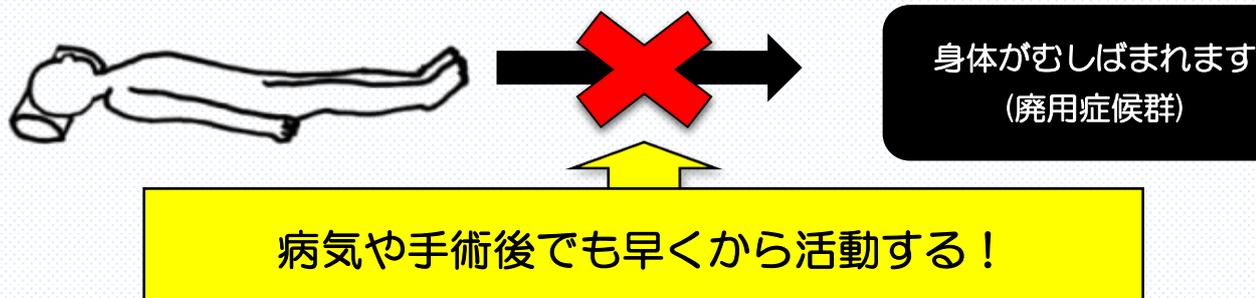
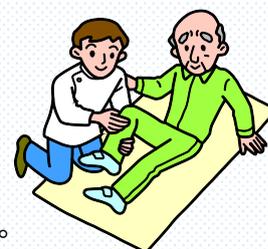
このように、廃用症候群は他の合併症の危険を高めるとともに、身体が動かしづらくなる・動きたくなくなる⇒廃用症候群により更に症状が増悪し身体が動かせなくなる、という悪循環に陥りやすい病気なのです。特に、病中・病後は体調不良で動くのがつらいこともあり、この悪循環にはまりやすくなります。

早期リハビリテーションについて

どうすればこのような状態を防ぐことができるのでしょうか。

答えは、寝たきりの時間をできる限り少なくし活動する、ということです。

近年は病気の最中や手術直後でも、早期に起きることや座る・立つ姿勢をとることが回復に良い影響をもたらすことが学術的に証明されてきています。



悪化のリスクに留意しながら、患者様に積極的に運動・知的活動・日常生活を行ってもらうのが私たちの仕事です。「寝てれば治る」「これくらいで体力が落ちたりしない」という思いが廃用症候群の入口です。私たちと一緒に、病気に立ち向かっていきましょう！

リハビリテーション科
主任 林 光希



新札幌豊和会病院 友の会だより⑪

- 昨年入会された友の会会員の皆様、平成30年度会費を未納されている方は、平成30年3月31日で会員特典を失効します。但し更新希望の方は受付窓口にて申し出て下さい。院内講演先でも新規入会・更新を受付けています。
- 第43回やさしいヨガ教室の開催について
平成30年3月30日(金) 15:30 当院地下1階職員会議室にて行います。申込締切日は、3月28日(水) 16:00となっております。

友の会事務局



医療公開講座のお知らせ



第36回医療公開講座

平成30年3月19日(月)

【時間】 15:30~

【会場】 新札幌豊和会病院 地下1階 会議室 (厚別区大谷地東2丁目5-12)

【演題】 「意外と知らない薬の保管と使用期限と飲み合わせ」

【講師】 新札幌豊和会病院 薬剤科長 菊池 一樹



薬局で買ったり、病院でもらう薬。でもだいたい余る。また使うかもって、取っている薬ありませんか?でも、その「余り薬」危険かも?

どこの家庭にも、病院でもらった薬が残っているのではないのでしょうか。もったいないとか、家族が同じ病気になったときに…と思いがちですが、薬にも使用期限があります。今回は意外と知らない薬の保管と使用期限をテーマにお話しします。

依頼公演について



新札幌豊和会病院では、地域の皆様の健康維持と予防医療にお役立ていただく為、町内会・老人クラブ・団体・企業から依頼を受け、「出張講座」を無料で行っています。講演内容につきましては当院の診療科目に沿った消化器疾患や乳腺疾患、高齢に伴う各種疾患の予防や下肢静脈瘤について行なっています。例会・集会、ちょっとした行事の際に、「健康や病気に関するお話を聞いてみたい」などのご要望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先 : 新札幌豊和会病院 (総務課) 担当 恵 電話 : 011-893-7000

(札幌市厚別区大谷地東2丁目5番12号)

新札幌豊和会病院外来担当医表

	診療科目	月	火	水	木	金	土
午前	外科	北川 (総合診療)	北川 (総合診療)	北川 (総合診療)	北川 (総合診療)	北川 (総合診療)	北川 (総合診療)
	内科	須賀	明田(克)		明田(克)	明田(克)	明田(克)
	内科 循環器内科		只野/小林/金子 (予約)	大澤	大澤		大澤 (1.3.5)
	乳腺外科 甲状腺外科	福井 (女性外来)		福井 (女性外来)		福井 (女性外来)	
	腫瘍外科 消化器外科				北川		
	内科 消化器内科	桑原	桑原	桑原		桑原	桑原 (2.4)
	救急科	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	
	麻酔科					大嶋(ペイン) (9:00~10:20)	
午後	腫瘍内科 (予約)		明田(効ラド北〇カ) (14:00~15:00)	北川(効ラド北〇カ) (14:00~15:00)			【受付時間】 平日 午前 8:45~11:30 午後 12:30~16:30 ----- 土曜日(午前) 8:45~11:30
		福井(温熱) (15:00~16:00)	明田(温熱) (15:00~16:00)	北川(温熱) (15:00~16:00)		北川(温熱) (15:30~16:30) (2.4)	
	内科	森 (睡眠時無呼吸症候群)	大澤(じん肺) (予約)	明田(克)(じん肺) (予約)	大澤(じん肺) (予約)		
	内科 循環器内科	榎本(循環器) (14:00~)					【診療時間】 平日 午前 9:00~12:00 午後 13:30~17:00 ----- 土曜日(午前) 9:00~12:00
	救急科	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	森 (総合診療)	
	肛門外科	北川 (ストーマ外来)					
	血管外科	北川 (下肢静脈瘤)					

※ () 内の数字は第何週目かを表しています。→ (2.4) は2週目と4週目を表します

■ 休 診 : 日曜・祝日 救急の場合は24時間対応します。

- 診療科目 内科 外科 消化器内科 消化器外科 乳腺外科 大腸・肛門外科 循環器内科
腫瘍内科 腫瘍外科 麻酔科 人工透析外科 ペインクリニック外科
- 専門外来 セカンドオピニオン/禁煙外来/睡眠時無呼吸症候群(SAS)外来/下肢静脈瘤外来

※ 3月1日から3月25日の間、都合により担当医が変わることがあります。事前に電話でご確認下さい。

