

東京都指定 2 次救急医療機関  
（財）日本医療機能評価機構 認定病院  
人間ドック・健診施設機能評価認定  
日本外科学会外科専門医制度関連施設  
機能強化型在宅支援療養病院

2018. 10 330号



# Suzuki Health Tomorrow



医療法人

浩生会スズキ病院

〒176-0006 東京都練馬区栄町 7-1 TEL 03-3557-2001

<http://www.suzuki-hospi.or.jp>



## 高齢者と薬について

薬剤科 石井 哲治

高齢になるといろいろな病気に罹り、何種類もの薬を服用する方がいます。ある調査では75歳以上の方のうち、7種類以上の薬を服用している方は25%以上いると報告しています。また、6種類以上服用するとそれ以下よりも、明らかに副作用が多くみられるという報告もあります。

薬は体の中で主に肝臓で代謝（分解）されて、腎臓で尿と一緒に排泄されます。高齢者では肝臓や腎臓の機能が衰えているところに、多数の薬の代謝や排泄を行わなくてはなりません。その結果、代謝や排泄が間に合わなくなり、体の中に薬が貯まり、副作用が現れます。高齢者に起こりやすい副作用はふらつき・転倒、物忘れです。特にふらつき、転倒は薬を5種類以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。また、高齢になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりから認知症を発症することもあります。そのほかに、頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたり、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなります。そして、これらの副作用を改善させるために、薬はさらに追加されます。

最近、ポリファーマシーという言葉が使われるようになりました。ポリファーマシーとは複数の薬を服用することにより、治療を妨げたり、副作用が発生するなど患者にとって不利益な状態になっているときや、効果的にも、経済的にも無駄な薬を服用している時に使われる言葉です。ポリファーマシーは患者さん個人だけでなく、社会的にも医療費の増大という点でも問題があります。そこで、厚生労働省は医師、薬剤師にポリファーマシー対策に取り組むよう指示しています。薬が多すぎて服用しきれない方は、ぜひ、相談してみてください。病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合には、薬が重複したり、増え過ぎないようにお薬手帳を利用して、自分の病気と薬を把握してもらいましょう。

必要のない薬、多すぎる薬を減らすことは大事ですが、薬を服用しなくても良いということではありません。必要な薬はキチンと服用する必要があります。決して、自己判断で薬を服用するのを止めないで下さい。もし、自己判断で薬の服用を止めている場合には、医師に正直に伝えましょう。そうしなければ医師は、キチンと服用しても、その薬の効果が弱いと判断し、量を増やしたり、別の薬を追加するかもしれません。これでは医療費の無駄使いになります。

適切な薬を適切な量服用することが安全に病気を治す方法です。不適切な薬、不要な薬の服用を避けるためには患者と医師、薬剤師とのコミュニケーションが大切です。自分が服用している薬、服用していない薬を正直に伝えましょう。医師は医学的に、薬剤師は薬学的に評価して、服用しなければならない薬、服用する必要のない薬を判断してくれます。

# 復職支援研修開催

## 復職支援研修とは

看護職として復職したいが、ブランクや知識・技術に不安がある、復職にあたり医療・現場を知りたいといった方にプログラムしたものです。

当院は、東京都が指定した地域の病院として復職支援研修、就業相談を受けています。

## 対象

- ・保健師、助産師、看護師、准看護師のいずれかの資格を有している方。
- ・現在離職中であり、就業先が決まっていないこと。
- ・東京都内に就業を希望する事。

## 内容

1日間、5日間、7日間コース

を実施しています。(詳細は当院 HP をご覧下さい)

◆講義 (最近の医療・看護の動向など)

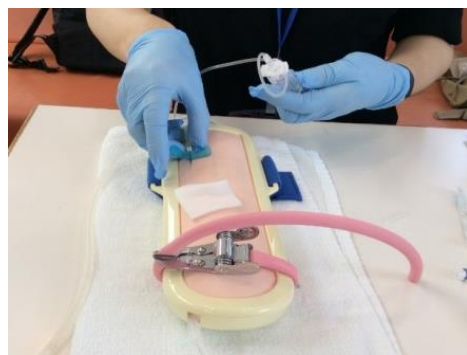
◆演習、模型、医療機器を使用した実習

(インスリン自己注射、採血<写真の模型使用>

輸液ポンプの取り扱い、AEDの取り扱い<人形使用>など)

◆病棟実習(看護ケアの見学、実施)を主としたプログラムとなっています。

研修時保育園利用可 リンリン保育園(詳細は当院 HP をご覧下さい)



今回参加して下さった方々に感想をお聞きしました。

- ・丁寧に教えて下さるのでよかった。色々な振り返りができ改めて勉強しなければ、と感じた。
- ・今後の目標ができた。色々な気付きがあった。 などたくさんの感想や意見を頂きました。

担当看護師から

ご参加いただきありがとうございました。私たちも皆さんとのかかわりを通して少し成長できたと思います。皆さんが一步踏み出せるようこれからも応援しています。

研修終了後は、復職に向けて個別の就業相談となります。

次回は2019年2月4日から開催となります。

詳細につきましては当院 HP 又は復職支援研修担当佐藤までお問い合わせ下さい。

〈 職員風礼 今月の一言より 〉

NO JIRO, NO LIFE.

作業療法士 岸井 昭生

皆さん、ラーメン二郎ご存知ですか？行ったことある方いらっしゃいますか？

山盛りラーメンで、行列ができていて、注文の時に変な呪文を唱えるラーメン屋です。ちなみに私、今、ラーメンと言いましたが、「二郎はラーメンにあらず二郎という食べ物なり」ということわざがあります。二郎は二郎という食べ物であり、ラーメンではありません。それに気づいた二郎との馴れ初め話をまずさせてください。

私と二郎との出会いは約8年前です。仲間と冷やし半分池袋のお店に行ったのですが、客はみんな無言で、急いで食べなければいけない雰囲気だし、油でギトギトだし、やたらと量が多くて腹が苦しくなるし、味を楽しむ余裕など全くなく、行列ができる意味が分かりませんでした。と同時に、なんであんなのが人気なのか逆に興味が湧いてきました。調べてみると「とりあえず3回行けば分かる」とのことで、その言葉を信じ2回、3回と行ってみました。するとやっぱり忘れられなくなり、その後、体が常に二郎を求めるようになってしまいました。

「二郎は、普通のラーメンではないのです。もっというと単なる食べ物ではないのです」

私は二郎を人に説明するとき、よく登山に例えます。イギリスの登山家として有名なジョージ・マロリーさんは「なぜあなたはエベレストに登りたいのか？」と問われ、「Because it is there.」（そこにエベレストがあるから。）と答えたそうです。

まさに二郎も一緒なのです。私も「なぜ二郎？」と聞かれたら、「そこに二郎があるから。」と答えるでしょう！

私が二郎を楽しむために大切にしているキーワードが3つあります。

「情報収集」「体調管理」「仲間作り」です。

この3つがきれいな正三角形を描くことで、初めて「喜び」を味わうことができます。そう感じた理由をこれから話していきます。

まず1つ目。それぞれのお店の情報収集です。

二郎はコスバが素晴らしいです。600円から700円台で普通のラーメン屋の3倍の量が食べられます。しかもそこに無料トッピングを増すことができます。無料トッピングは、にんにく、野菜、アブラ、カラメの4種類です。さらにマシマシというのでもできます。店員さんから「ニンニクは？」と聞かれるので「野菜マシマシニンニクアブラカラメ」といった具合に呪文を唱えるように答えたらよいのです。いきなり聞かれるので、噛まないように心の中で復唱しながら、緊張してその瞬間を待ちます。それも楽しみの一つです。



八王子野猿街道店



茨城守谷店



ひばりが丘店



西台店

ちなみにこれらは全部マシの写真です。どうですか。このビジュアル。美しいですね。ただでさえ多いのにさらにこのように無料で増してくれます。すごくないですか？

しかし、ここには責任と感謝という言葉がついてきます。頼んだ分は責任をもって食べなければなりません。そしてお店の回転率を悪くしない。ちなみにこれは二郎用語で「ロッドを乱さない」といいます。

途中話している余裕などなく、周りに遅れを取らないように必死で食べます。

私たちジロリアンは「ありがたく食べさせていただく」という気持ちを常に持っているのです。そして、二郎はこのようにお店によって盛り付けが違うため、それぞれのお店での戦い方が異なります。

どう戦えばやっつけることができるのか、事前の情報収集をもとに攻略方法を考えます。相手の特徴をとらえること、自己分析をすること。これはスポーツで言うとボクシングと似ています。要は「やるかやられるか」なのです。情報をもとに対策を練って、相手が出てきたところにカウンターをくらわすのです。

ちょっと意味が分からなくなってきましたが…、

とにかく、「完食した時の達成感が半端ない」のです。「二郎、ハンパナイ！」

2つめは体調管理です。私は一時期、二郎が好きすぎて、週二回通っていたことがあります。その時はさすがに体を壊し、血液データが最悪な事態になってしまいました。健康を考えて約二年「断二郎」しました。そうするとあっという間に15キロ痩せました。でもその間、常に頭の中には二郎がいました。

そうです。健康は手に入れたのですが、QOLは低下していたのです。どうしたらいいのか考えた結果、末永く二郎と付き合っていくことが最善であるという結論に至りました。

そこで、自己管理の徹底を第一に掲げ、これらのルールを決めました。

- 二郎は月2回まで。
- スープは残す。全部飲まない。
- 黒ウーロンは必須。
- 感謝して頂く。

です。現在は絞った体重をキープしつつ、二郎ライフを楽しんでいます。

3つ目は仲間作りです。実はこれが一番楽しいんです。みんなで楽しむために情報収集をし、体調管理のために訪問回数を制限します。そしてみんなとともに行動することで喜びを共有します。毎回、お店を出た後は声を上げてハイタッチし、自撮り棒で集合写真を撮ります。



みんな唇をテカらせて、とても満足そうな表情をしているのが伝わるでしょうか。そしてその後、お腹いっぱいフラフラ駅に向かいながら、今日の二郎についての感想や反省、今後に向けての戦略などを話し合います。それをもとに次回のお店選びの参考にします。皆さんも映画や遊園地に行った後、感想を言い合いませんか？それと同じような感覚です。共感を得て達成感を味わいます。

二郎は食事というADLの枠を超えて、もはや「エンターテイメント」なのです。

NO JIRO, NO LIFE. タイトルにあった言葉です。

二重否定です。学生時代、英語の授業で習ったことがあると思いますが、みなさん訳せますか？答えは「二郎が、ない、人生なんて、ありえない。」です。

私の野望は全39店舗全国制覇。そしてもう一つ、人生最後の晚餐は二郎です！

二郎の素晴らしさが皆さんに伝わったかどうか分かりませんが、百聞は一見にしかず、ぜひ一度足を運んでもらえると、今回の話の意味が分かっているとと思います。行かれる際は、前述の通り、事前の情報収集がとても大事ですので、私、岸井まで何でも聞いてください。

〈 ヘルストゥモロー簡単レシピ 〉

## 「栗とキノコの炊き込みごはん」

食欲の秋ですね！旬で、縁起物でもある「栗」。いつもの栗ごはんをキノコを加えてさらにおいしくいただきましょう！！

〈材料〉 (3合分)

- ・お米 …3合
- ・剥き栗 …6~8個程度
- ・しめじ …1/2パック
- ・まいたけ …1/2パック

出汁

- ・醤油 …大さじ3
- ・みりん …大さじ4
- ・酒 …大さじ2
- ・和風だしの素 …小さじ1
- ・塩 …軽くひとつまみ程度



〈手順〉

1. しめじとまいたけの石突きを落とし、手でバラバラにします。
2. お米をとぎ、出汁の材料をすべて入れます。そのあとに3合の目盛りまで水を入れてください。
3. しめじ、まいたけ、栗を入れて炊けば完成です。

★ポイント★

- ・キノコの量はお好みで変えてください！
- ・飾りでニンジンを入れてもおいしいですよ！



## 患者さんの権利

- 医師や病院の選択の自由と、セカンドオピニオンを受ける権利
- 診断・治療に関する情報を得て、同意または拒否する自己決定権
  - ・意識喪失患者は、家族または法廷代理人の同意が必要（緊急時は例外）
  - ・法的無能力者も、家族または法廷代理人による本人の意思決定への参加
  - ・患者さんの意思に反する処置、治療は法の許容範囲内で例外的に実施
- 十分に説明を受ける権利と共に、知らされない権利
- 医療に関する秘密が保持され、個人情報保護される権利
- 予防・早期発見と医療を選択する権利と自己責任
- 尊厳を尊重し、苦痛のない人間的な終末期ケアを受ける権利
- 聖職者による霊的・倫理慰安などの宗教的支援を受ける権利



## 浩生会スズキ病院理念

- 1 私たちは、練馬区の中核病院として地域医療に貢献することの責務を自覚し、安全良質・高度な医療を行ないます。
- 2 私たちは、愛と和の精神をもって、暖かく思いやりのある医療人であることに努めます。
- 3 私たちは、進取な心構えで自己研鑽に務め持てる能力を最大限に発揮すべく努力をして行きます。



## 浩生会スズキ病院の基本方針

1. 私たちは、患者さまのプライバシーを守り、意思と権利と安全を尊重した医療を実施します。
2. 私たちは、自己研鑽に努め、最新の医療知識と技術に基づいた医療を提供します。
3. 私たちは、地域の人々や他の医療機関、福祉・介護機関と共に医療・介護と福祉のネットワークを進め、腹部2次救急、消化器外科・悪性腫瘍の専門治療、急性期高齢者医療を実施し、地域医療に貢献します。



# 診療科目・診療担当者表

平成 30 年 4 月 2 日 改訂

		月	火	水	木	金	土
午前	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	糖尿病内科	澗潟					
	消化器外科・外科	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長	病院長
			平野		菅	新井田	
	循環器内科	佐藤(直)☆		鈴木(臣)☆	福田☆		矢部
	呼吸器内科			加藤☆			加藤☆
	整形外科		坂本				
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)		
リハビリ		植田		植田			
午後	内科	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)	鈴木(牧)
	消化器外科・外科		平野		菅		平野
	整形外科(2:30~)		坂本		加藤英		坂本
	呼吸器内科						第2週休診 Pm2:00 ~ ~
	泌尿器科	宇井					
	訪問診療	鈴木(小)	古川	町田	鈴木(小)	鈴木(小)	鈴木(臣)
	リハビリ		植田		植田		

※ 診療日:月~土曜日 休診日:日祝祭日。(急患の方は、24 時間受付しております。)

※ 診療受付時間: 8:30~11:30、13:00~16:30

※ ☆:予約制です。

