

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. 3 323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>



薬の正しい飲み方について

薬剤科 大谷 千菊

最近、患者さんから「薬は食後 30 分してから飲むの…?」「お茶で飲んでもいいかしら…?」という質問をよく受けます。皆さんはどうされていますか？

薬の効果を最大限に引き出すためにも、今回は薬を飲む時の2つのポイントについて、触れてみたいと思います。

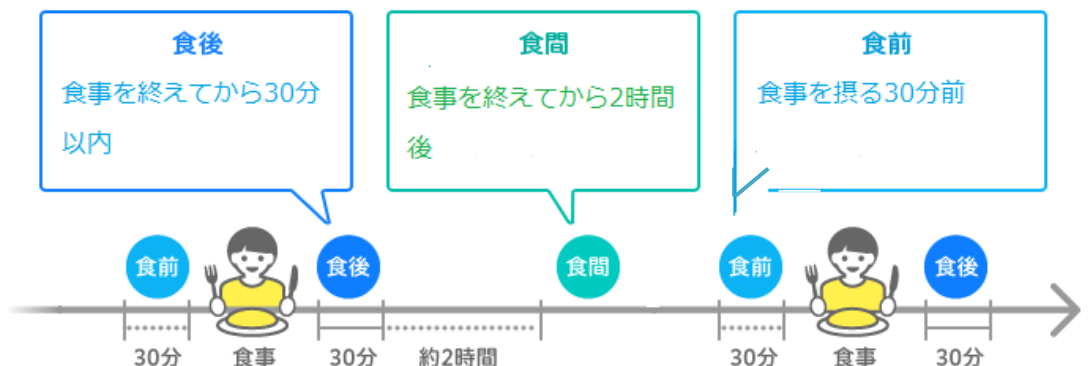
まずは、薬を飲むタイミングです。薬の袋に食前・食後・食間と書かれていますが、これにも大事な意味があるのをご存知でしょうか？

- ① 食前…胃の中に何も無い時に薬を飲むと、効果が得られるようになっています。食事で血糖値が高くなり過ぎるのを抑えたり、胃の調子を整えたりする薬が多いです。
- ② 食後…飲み薬の中で最も多いタイプです。特に、薬の作用で胃が荒れてしまったり、食べ物と一緒にの方が吸収が良くなる薬は、食後に飲みます。



また、食事ができなかったのに薬を飲まない…としてしまうのはよくありません。なぜなら、薬の効果が十分に得られないことがあるからです。ですから食欲がない時や、1日1食や2食が習慣という人は、クッキー、クラッカーなど少量でも胃に入れてから、薬を飲むようにしましょう。

- ③ 食間…食間という、食事の最中に飲むと思われる方もいるようですが、正しくは食事と食事の間という意味で、食後 2 時間ほどした空腹状態で飲みます。主に、空腹の状態でも飲むと吸収が良くなる薬や胃の粘膜を保護する薬は、食間に飲む必要があります。



この他に食直前、食直後、寝る前、〇時間おき、また症状が出た時に飲む薬など、様々な飲み方がありますので、決められた服用時間を必ず守りましょう。

次に、薬を飲む方法です。基本的には、コップ1杯(150ml~180ml)の水もしくはぬるま湯で飲みましょう。アルコール類やジュース、お茶、珈琲、牛乳などと一緒に飲むと、薬の成分と飲み物の成分が作用しあって薬の効果が変わることや副作用を起こす場合があります。それだけでなく、薬を少量の水や水なしで飲むのは危険です。

例えば、少量の水で飲むと薬が溶けにくいいため、吸収が遅れ効果が現れにくくなります。

また、水なしで飲むと喉や食道に薬が張り付き、その場で溶けて炎症を起こすこともあります。

（但し、口腔崩壊錠はその限りではありません）

これらより、やはり薬はコップ1杯の水かぬるま湯で飲むのが一番です。

今回は、薬の飲み方に関する大きく2つのポイントについて記してみました。薬を正しく飲むことで、薬の効果が最大限に生かされるようお役立て頂ければ幸いです。



スズキ病院 4つの決め事

1. 氏名や生年月日、検査などの確認は声を出して行う。
2. 患者さんはフルネームでお呼びし、入院患者はリストバンドで確認する。
3. 患者さんに自分の名前を言っていただく。
4. 口頭指示は、メモをとり復唱する。

「看護師の専門性の発揮に向けた取り組み

～糖尿病看護相談を行い、在宅療養支援の効果について～

外来看護部

I 研究の目的

患者の生活に密着したケアや療養指導を行う看護外来を開設することで、地域における在宅療養患者の支援を推進すること、及び医師との効果的・機能的な役割分担の下で、専門的な看護を実践し看護の質向上を図る。

II 研究の方法

期 間：平成28年9月～平成29年9月

対象者：当院糖尿病外来受診者で糖尿病看護相談を受けている患者

方 法：看護相談指導の実施、患者へのアンケート調査、HbA1cの比較
(血糖値)

III 結果

現在、糖尿病看護相談は糖尿病外来のある月曜日の午前中に糖尿病療養指導士により38名の患者へ看護相談を行った。指導内容は、インスリン・自己血糖測定導入時の指導が9.9%、インスリン療法について31%、自己血糖測定について38.8%、糖尿病の病態について12.2%、生活の振り返りについて38.8%、食事療法について29.9%、運動療法について9.9%、服薬指導について13.3%、フットケアについて6.6%、低血糖時の対応について16.6%である。

22名の患者へアンケートを行った。結果は以下である。

相談・指導後に生活習慣の改善を行った項目（複数回答可）で30%以上の改善項目は、薬を確実に飲むようになった40.9%、血糖を記録している40.9%、インスリン注射を適切に打つようになった31.8%、爪切りに気を付けている31.8%の結果となった。

また、看護相談を行っている患者33名のHbA1cの変化を調べた。指導前と指導後のデータを比較してみると平均は0.8%の減少が見られた。指導回数で比較してみると指導回数6回以下は0.3%の減少、指導回数6回以上の患者は2.1%の減少が見られた。

IV 考察

現在行っている糖尿病看護相談の実施により、毎日の生活のなかで治療の継続性を保つことができ、相談・指導後の生活習慣改善項目の結果を得ることができたと考える。そして、患者の病状や治療内容に違いはあるが、HbA1C結果からもわかるように看護師が指導・相談を行う回数が多いほどHbA1Cのデータが改善する結果になったことは、看護師の専門性の発揮により、患者個々のライフスタイルに合わせた相談・指導をおこなった結果である。

〈 昼礼今月のひと言 〉

「 小児喘息の経験 」

病棟クラーク A

私は 3 歳の時、小児喘息にかかりました。今では完治していますが、それは当時の私にとって忘れることの出来ない経験でした。

生まれたのは杉並区の病院でした。住まいは中野区のアパートでした。かなり新宿に近いアパートだったこともあり、建物の前は毎日車がビュンビュンと通る大通りになっていました。そのため排気ガスや人通りも多く、決して住むには良いところではありませんでした。

3 歳の頃に発熱のため母と病院へ行くと、喘息との診断を受けました。検査の結果、原因はアスベストとほこりでした。

今となっては大人も子どもも多く喘息になる時代ですが、当時は小児喘息の方が多かった時代でした。今よりも薬の種類も少なく、薬を飲んでもすぐには良くなりませんでした。子どもながらに覚えていることは、喘息の発作が起きると夜間とにかく呼吸が苦しくなり、寝ることが出来ませんでした。ひどいときにはじんましん、発熱とともに 2～3 日は続けました。

喘息の発作が起きる原因は様々だと思いますが、私の場合は大体自分でも理解していました。例えば、チョコレートを食べたときや、夏に蚊取り線香をたいたとき。花火で遊んだときに、1 年を通して季節の変わり目のとき。走ったりふざけたりして大きい声を出したとき等。他にもいくつかあったような気がしますが忘れてしまいました。発作が起ると「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と喉から呼吸と共に音が鳴り、苦しくなります。幼少期を思い出すと、休み時間に友達と大声を出して外で遊ぶことも少なかったです。また、おやつ時間もチョコレートを食べているみんなを見て、自分は食べることが出来なかったために少々寂しい思いをしました。

これらの経験が、今となっては懐かしく思うこともあります。小さいながらも病気にかかったときの苦しみは、本当に心底勉強させられました。この経験を活かして少しでも苦しんでいる人の気持ちに寄り添えるよう、時々思い出しながら日々働いていきたいと思っています。そして、自分のまわりの人には感謝の気持ちを忘れずに過ごしていきたいです。



「ロールキャベツ」

春キャベツは秋のものよりもやわらかく、
甘みがありますよね。
今月は旬のキャベツで料理してみましょう！



《材料》 （2人分）

- ・キャベツ … 4～6 枚
- ・合挽き肉ミンチ … 200～250 g
- ・タマネギ … 小1 個
- ・カットトマト缶★ … 1/2 缶
- ・水★ … 150 c c
- ・料理酒★ … 大さじ1
- ・コンソメキューブ★ … 1 個
- ・塩コショウ … 適量
- ・爪楊枝 … 好きなだけ

《手順》

1. キャベツの大きめの葉を必要な枚数、丁寧に根本からはがしましょう。
鍋でお湯を沸かし、ゆがきます。しんなりしてきたら取り出して冷まします。
2. タマネギをみじん切りにして炒めます。
炒め終わったらミンチと混ぜます。冷えたミンチを使うとこねやすい温度になります。
3. こねたものを等分に分けて、俵状に丸めます。
その後、ミンチをキャベツに乗せて巻いていきます。キャベツがばらけないよう、巻き終わりを爪楊枝で好きなだけ止めておきます。
4. 深めのフライパンなどに★の材料を入れ、ロールしたキャベツをそっと丁寧に入れます。
5. 煮立ってきたら弱火にして、フタをします。15分ほど経ったら火を止め、塩コショウで味をととのえたら完成です。

★ポイント★

- ・キャベツの芯に当たる部分は、穴を開けないように薄く切り落としましょう。
- ・爪楊枝はパスタ麺でも代用できます！ 抜かなくても一緒に食べられるので、楊枝に比べて手間が省けますが挿し込む際に注意！



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 1 月 4 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)		
午後	リハビリ		植田		植田		
	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
	泌尿器科	半田					Pm2:00 ～
	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。

