

ほほえみ通信

第47号 2015年
春

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/美田昌子
挿絵/三神恵爾



アザミの野原

2015.

Mitsukuni Mitsuhashi

- 薬は正しく飲めていますか？
- 低糖質なパーティプレート
- タバコに関するアンケート調査結果
- 代替医療について
- 食と健康～ヨーグルトの菌の違い～

薬は正しく飲めていますか？

日本が世界に先駆けて「超高齢化社会」を迎え、高齢化と共に薬の量が増えたり、認知症や寝たきりなどにより自分で薬の管理が困難になったり、様々な薬の服用の問題が浮かび上がってきています。また、中年者・若年者においては、生活環境の変化による生活習慣病が増加していますが、忙しさや生活の事情から中断や未治療の方がいらっしゃいます。

『薬は正しく飲んで初めて効果がある』のですが、その服用できない様々な問題点について、患者様のつづやきに答えるような形で、その解決方法を述べていきたいと思ひます。

1. 「いろんな病院から薬が出ているけど、こんなにたくさん飲んで大丈夫？」「コレステロールが高くて、血糖が高くて、痛くもかゆくもない。何で飲まなきゃならないの？」

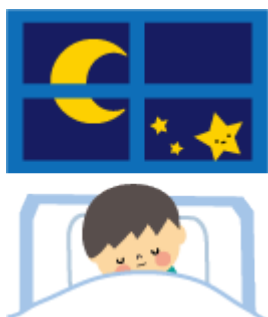
患者様の中には、たくさん薬を飲むことに不安を覚え、自分で量を加減して服用する方がいらっしゃいます。

例えば、血圧の薬を低いからと時々服用したり、あるいは数種類の中から間引きして服用したりする方がいらっしゃいます。血圧は、高い状態が続くだけでなく、変動することで血管を傷め、脳梗塞や心筋梗塞などの引き金となりますので、続けて服用することが大切です。薬が効いて下がっているのに、「血圧が下がった、治った」と勘違いして、**自己調節、中断は禁物**です。

また、高脂血症や糖尿病の薬は、痛くもかゆくもなく（自覚症状が無く）中断する方が少なからずいらっしゃいます。重症になってから来院するのではなく、早めに対処することが健康寿命につながります。

2. 「最近、なかなか寝付けなくて、睡眠薬を増やしている。そんなに出してもらえないから、他の病院に掛かったり、妻からもらっている。」

睡眠導入剤は、生活習慣の見直しや、違う薬に変更することで、質の良い睡眠を得ることができます。自分の体に合った薬を飲むために、自分の状態を詳しくお聞かせください。よく家族や知人への薬のやり取りを耳にしますが、大変危険です。ゆめゆめそのようなことはなされないようお願いいたします。



3. 「薬が呑み込めない。」

錠剤が大きくて呑み込めない場合や、嚥下機能が落ちて呑み込めない場合は、医師や薬剤師にご相談ください。

今は溶けるタイプの錠剤が出て来ました。また、割って問題が無い錠剤の場合は、こちらで割って小さくしたり、粉にしてお出しすることも出来ます。

2種類の錠剤が合わさった合剤も出ていますので、錠数を減らすことも可能です。

4. 「薬が沢山あるのでシートから外すのが大変だ」「飲んだか、飲まなかったのかわからなくなる。」

薬の数が多くなると大変なので、「1包化」と言って、朝、昼、夕等飲むタイミングに合わせ薬を1つにまとめてお出しできます。院内薬局では料金もかかりませんので、必要な場合は薬剤師にお申し出ください。また、**薬包に月日を印刷**できますので、飲んだのか解らなくなる場合は、月日の印刷が大変役にたちますので、おっしゃってください。



5. 「薬を飲み忘れて、家にたまっている。」

受診時にすべてお持ちください。余った薬は調節いたします。過去の薬は変更になっていて使えない場合もありますので、薬剤師が内容の確認をいたします。医師は、薬は服用している前提で処方します。薬を正しく服用できず飲み忘れが多いと、医師は薬の効果が無いと、増やすことがあるかもしれません。飲み残しがある場合は、医師や薬剤師にお伝えください。飲めない理由を一緒に考え、飲むように工夫いたします。家族の方が薬の飲み残しに気づいた場合は、薬剤師にお電話ください。もしかして、認知障害が潜んでいるかもしれません。

～健康寿命をのばすために～

6. 「いろんな病院から薬が出ているんだけど、副作用は大丈夫かな？」

薬が重複していないか、副作用がないか調べたいしますので、医師や薬剤師に薬の内容をお伝えください。他科受診している患者様は、お薬手帳を持つことをお勧めします。他科を受診した時は、医師にお薬手帳をお見せください。調剤薬局で手帳を出しても、医師が他で出ている薬を知らないと、重複や副作用を避けた処方が出来ません。

7. 「目薬だけだから薬手帳はいらないよね？」

飲み薬が出ていなく、目薬だけだからと連絡をいただけない場合がありますが、一部の緑内障では使えない薬があるのでお知らせください。眼科、皮膚科、耳鼻科などで飲み薬が無くても、薬手帳は持参してください。



8. 「認知症で薬の自己管理ができないので、家族が管理しているが、なかなか大変・・・」

何が大変か一緒に考えたいのでご相談ください。例えば仕事があるので、夜帰る時間がまちまちで、夜の薬を服用したか確認できないなどの時間帯の問題がある場合、医師にご相談ください。薬によっては飲む時間を変更出来たり、1回にまとめたりできるかもしれません。本人の認知症の程度によっては、薬剤師が工夫することで、できることがあるかもしれませんので、どんなことでも困っていることがあればご相談ください。当クリニックの看護師でケアマネージャーの有資格者がおります。市などの援助も検討できます。

最後に

様々な例を挙げましたが、大切な事は、『なぜ薬を飲まなければならないのか？ どうしてこの薬なのか？』をしっかり理解し積極的に治療に参加することです。心血管疾患の患者様で、脳梗塞・心筋梗塞を起こす割合は、自分から治療に積極的に参加した患者様と、そうではない患者様とで差が出ました。疑問がある場合は、納得いくまで、医師や薬剤師に相談し、気持ちよく安心して薬を飲んでください。また、本人や家族が薬に関して何か悩みがある場合は、どんな些細なことでもご相談ください。解決に向け一緒に考えた

と思っています。薬はマイナスのイメージがある方がいらっしゃると思いますが、薬を飲むことで健康に日常過ごし健康寿命の手助けになっているとプラスのイメージに変化させていただけると、薬剤師としてうれしく思います。

以前より、健康食品(サプリメント)に関するお問い合わせを多数いただいております。

薬局前に、私が安全性・値段などからおすすめできる健康食品を少し置きました。栄養は食事からとるのが基本ですが、食生活の変化によりなかなか理想通りいかないのが現状です。歯が悪くなり食物繊維が取れなくなり便秘がち、一人住まいで野菜料理が少ない、たくさん食べればカロリーオーバーする、魚や豆を食べる機会が減っている等など…。

自分には何か必要なのかなと感じている方は、薬剤師にご相談ください。薬剤師が患者様の病状などを確認しながら要望をお聞きして、お手伝いいたします。薬開始前の補助として、現在の病状のプラスとして健康寿命のお手伝いが出来ればと思っております。

薬剤師 美田昌子



作ってみました!! ～低糖質なパーティプレート～

私たち看護部は主に処置室で採血や点滴などの処置を行っています。
その時に交わす患者様との会話の中で、「クリスマスに忘年会、お正月と食べ過ぎちゃったわ～」 「ケーキや甘いものがやめられなくてね」等々良く耳にします。もちろん自分自身も皆さんと一緒にです。

当クリニックの待合室に啓蒙コーナーがあるのはご存知ですか？
昨年は数か月にわたり、糖質をテーマにお菓子やコンビニメニューでの低糖質商品を紹介させて頂きました。



(昨年12月に展示)

その中でクリスマスに取り上げた当クリニック管理栄養士考案の「低糖質パーティメニュー」を実際に作ってみました。

<ひとくちプレート>

- ・カプレーゼ(糖質量2.1g)
- ・生ハムのかいわれ巻(糖質量0.2g)
- ・ほたてベーコン巻(糖質量1.0g)
- ・プチトマト(糖質量2.2g)
- ・野菜スティック+ディップソース(糖質量5.9g うち食物繊維2.1g)
- ・アボカドマグロサラダ(糖質量0.6g)
- ・野菜サンド(ハム、レタス)(糖質量10.1g)
- ・たまごサンド(10.3g)



我が家のパーティメニューと言えば炭水化物オンパレードのお寿司、ピザ、パスタ。そして、から揚げ、サラダが定番メニューでしたが簡単に豪華な低糖質なお料理が出来上がりました。
たまにはこんなパーティメニュー、いかがですか？

啓蒙コーナーではおよそ2ヶ月に1回、テーマを変えながらこれからも様々な情報を提供出来ればと考えています。こんな事を取り上げて欲しいなどのご要望がありましたらお知らせください。

低糖質お菓子やコンビニ商品について紹介したパンフレットをご用意しています。
ご希望の方は看護師・管理栄養士まで声をお掛け下さい。

看護師 小泉恵美子

タバコに関するアンケート調査結果

タバコの煙には4000種類以上の化学物質と、60種類の発癌物質が含まれています。日本人では喫煙により男性では約8年、女性では約10年寿命が短くなると報告されています。能動喫煙が自身の健康に影響を与えることはもちろんのこと、最近では受動喫煙による健康被害が問題となっています。副流煙には主流煙の数十倍の有害物質が含まれていて、国内での受動喫煙に伴う肺癌、虚血性心疾患による死亡者数は年間約6800人です。また、喫煙は、糖尿病合併症の腎症や神経障害を増悪させ、認知症の強力な危険因子でもあるといわれています。

昨年秋に当院のFit plusの会員（140人）のみなさまに、タバコに関するアンケート調査を行いましたので、今回はその結果をご報告いたします。ご家族やご自身が喫煙者の方で禁煙を少しでも考えられている方は、ぜひこのアンケート結果をご参考に禁煙に取り組んで頂ければと思います。

●アンケート内容と結果

1. あなたは、タバコを吸いますか？

①現在も吸っている7名(5%) ②昔は吸っていた45名(32%) ③昔から吸わない88名(63%)

2. 現在タバコを吸われる方は、1日何本吸っていますか？

①10本未満 3名 ②10～20本 2名
③20本以上 1名 ④不明 1名

3. 同居されているご家族でタバコを吸う方はいますか？

①いる 22名(15.7%) ②いない 111名(79.3%)
③不明 7名(5%)

4. 現在タバコを吸っている方に質問ですが、禁煙に挑戦したことはありますか？

①ある 2名 ②ない 4名 ③不明 1名

5. 禁煙が続かなかった原因はなんでしたか？

①吸わないと落ち着かなくイライラした
②我慢できずに吸ってしまった

6. 昔吸っていた方に質問ですが

(1) どのようなきっかけで禁煙しましたか？

①日常の体調の悪化(のど、息苦しさ、咳、痰) ②大きな病気を経験して(脳梗塞、狭心症等) ③自身のこれからの健康を考えて ④ライフイベント(結婚、出産、子供・孫の誕生、同居) ⑤喫煙環境の変化(家族や同僚・友人が禁煙したので) ⑥値上げ ⑦医師にすすめられた

(2) 禁煙中タバコを吸いたくなくなった時どのように対処しましたか？

①ガム・アメの使用 ②がまんする ③水を飲む ④他の嗜好品に変えた(お酒、コーヒー)

(3) 禁煙して一番良かったと思うことは何でしょうか？

①体調がよくなった ②ごはんがおいしくなった ③出費が減った ④家族が喜んでくれた ⑤たばこのにおいがなくなった ⑥タバコの火に対する心配がへった ⑦正常な出産ができた

7. 禁煙後の体重増加に対してどのような対策をしましたか？

①バランスの良い食事 ②運動 ③間食を少しづつ減らす ④特に体重は増えなかった

●アンケート結果をふまえて

今回アンケートにご協力頂いたFit会員の方々ありがとうございました。

禁煙されたきっかけは様々ですが、周りの人々が喫煙者に禁煙をすすめることも、禁煙のきっかけになると思います。当院では禁煙外来を行っています。ニコチンには強い依存性があります。自身での禁煙がうまくいかない場合は、ぜひ禁煙外来をご利用下さい。スタッフ一同、みなさまの禁煙に一丸となってご協力いたします。

禁煙サポーター
薬剤師
伊勢慎之介



代替医療について

皆さんは代替（だいたい）医療と聞いたことがありますか？

代替医療の定義は『現代西洋医学領域において、科学的未検証および臨床未対応の医学・医療体系の総称』。つまり通常の病院で医師の診断を受け薬で治療する医療以外を代替医療といいます。あまり馴染みのない言葉ですがとても身近に存在しています。漢方や指圧などの中国医学や健康食品・サプリメント、ヨガやマッサージ、ハーブやアロマ等も代替医療の分類です。

世界の人口比率からみると現代西洋医学（通常の医療）にかかっている人は意外と少なく、国連世界保健機（WHO）は世界の健康管理業務の65～80%は代替医療と分類しています。日本では代替医療に取り組む政府機関がなく、欧米と比べて遅れていると言われていますが、実は最もよく実践している国が日本だと考えられています。古来より漢方薬を使用してきた歴史があり、保健薬とも認められている数少ない国の一つです。また、鍼灸・柔道整復などの東洋医学も保険適用となっており、多くの方が利用しています。

近年、新聞・テレビ・インターネット等をはじめ健康に関する情報があふれ、代替医療を求める方が急増しています。しかし代替医療は、人間が本来持っている自然治癒力を高めるためのもので、西洋医学の補完的な役割であり、治療中であれば西洋医学の治療を中心に、症状の緩和や予防に利用していただく目的となっています。治療をつづけながら、正しい知識をもって代替医療を取り入れることをおすすめします。



美田内科には漢方や食品・ヨガなど代替医療の専門家がそろっていますね。私も代替医療に分類されるメディカルハーブアドバイザーというハーブの資格を昨年取得し、アロマセラピーアドバイザーというアロマの資格も今年認定予定です。ハーブやアロマは植物の自然な力によって自己治癒力を高め様々な不調を改善するものです。種類によって心身に良い効能が多く含まれていますが自分が「心地いい」と感じる味や香りを選ぶことが大前提です。種類はあまり多くありませんが売店でハーブティーやアロマオイル等販売しております。まだまだ勉強中ですがアドバイスをさせていただきます。ぜひご自身にあったハーブ・アロマを見つけてセルフケアにお役立て下さい。

メディカルハーブアドバイザー 山崎未央

花粉症の方に～

ブレンドハーブティー
ペパーミントブリーズ



アレルギー症状を緩和するペパーミントやルイボス等のハーブがブレンドされています。さっぱりとして飲みやすいハーブティーです。本格的な花粉症シーズンの前にハーブティーで備えておくのはいかがでしょうか

食と健康

～ヨーグルトの菌の違い～

健康と幸福は腸が決めている

有害な細菌やウイルスを撃退する免疫細胞の約7割が腸に存在しています。また、精神を安定させる作用のあるホルモン、セロトニンは腸が約90%作っています。そのことから腸は第二の脳と呼ばれています。

時に便秘をしたり下痢をしたり、調子を崩す腸のためにヨーグルトを食べているという方も多いと思います。ヨーグルトによって使われるビフィズス菌や乳酸菌に違いがあることをご存知でしたか？

私たちの腸内細菌バランスはそれぞれ違います。2週間食べ続けて効果があるかどうかで合う菌、合わない菌が判断できるようです。ぜひご自分の腸に合った菌を取り入れて腸を大事にしましょう！

管理栄養士 舘入里水



ビヒダスヨーグルト(BB536菌)

BB536菌は世界で初めて食品に利用されたビフィズス菌で、熱や酸素、酸に強いという特徴があります。胃酸で死滅することなく生きたまま腸に届いて乳酸や酢酸を産生し、腸の蠕動運動を促します。

また、目や鼻のかゆみ、くしゃみ、鼻水など花粉症の諸症状を緩和させる効果があることもわかってきました。



カスピ海ヨーグルト(GCL1176株)

長寿地帯と呼ばれる黒海とカスピ海に挟まれたコーカサス地方で古くから食べられているヨーグルトです。

クレモリス菌の1つ、GCL1176株が独特なとろみを作り出します。高い整腸作用の他、コレステロール低下作用、アレルギー緩和作用があると期待されています。



ナチュラル恵(ビフィズス菌SP株)

ビフィズス菌SP株のSPは、雪印乳業が発見したという意味の『スノー・プロバイオティクス』の頭文字。ビフィズス菌SP株は口から食べた後、人の腸内に定着することが証明されており、優れた整腸作用を発揮します。

また、ガン細胞を攻撃する食細胞やキラーT細胞といった免疫担当細胞を活性化する働きも確認されています。



ブルガリアヨーグルト(LB81乳酸菌)

LB81乳酸菌はブルガリア菌2038株とサーモフィラス菌1131株の2つの乳酸菌の組み合わせを意味します。

サーモフィラス菌はブルガリア菌を増殖させるギ酸を産生します。腸内環境を整え便秘を和らげるだけでなく、肌の保湿効果も期待されています。



ビオ(BE80菌)

BE80菌は特に『生きたまま腸に届くか』かどうかを重視して開発されたビフィズス菌です。生命力が強く、出荷直後から賞味期限までヨーグルト中の菌数が変わりません。

また、食物消化物の腸管通過時間が短縮、特に女性のS状結腸通過時間が短くなるという結果が出ています。S状結腸は直腸に次いでガンが発生しやすい場所でありガン予防の効果も期待されています。



R-1(OLL1073R-1乳酸菌)

乳酸菌が菌体外に作る多糖体EPSを多く産出することで知られる乳酸菌です。EPSはNK細胞を活性化させて免疫を高める働きがあります。

NK細胞は体内に侵入したウイルスや細菌を最初に攻撃する役目をもった細胞です。インフルエンザウイルスから体を守る働きもあるとして注目されています。



朝食Bifixヨーグルト(GCL2505株)

GCL2505株は、健康な大人のお腹から見つかったビフィズス菌です。もともと人の体内環境に適している為、生きたまま腸に届いて、お腹の中で増えるという性質を持っています。

お腹の中で増え続けるので、毎日ヨーグルトを食べたくないという方に適しているかもしれません。しかし、一週間ほどで効果はほぼなくなってしまうので、2～3日に1度は食べることがお勧めです。



LG21(OLL2716株)

正式名称はラクトバチルスガセリ OLL2716株といいます。明治乳業が所有する乳酸菌の中から、『増殖性』『乳酸産生能』『胃上皮細胞への接着能』『耐酸性』『安全性』を指標に実験し、最も条件に合致するものとして選び出されたヒト由来の乳酸菌です。

抗生物質に耐性のあるピロリ菌にも有効に働くため、LG21を併用した場合のピロリ菌除菌成功率が高くなるといわれています。

平成27年4月～28年3月の行事予定

- 4月22日(水) 健康教室 担当：薬剤師・健康運動指導士
- 5月30日(土) イベント「ウォーキング」担当：健康運動指導士
- 7月11日(土) イベント「歌声喫茶」
- 8月 1日(土) イベント「第4回 健康フェスタ」(診療休診)
「花楽会 花展」
- 9月12日(土) イベント「パークゴルフ交流会」担当：健康運動指導士
- 10月31日(土) 糖尿病教室 担当：院長・職員
- 11月14日(土) イベント「歌声喫茶」
- 12月12日(土) イベント「クリスマスコンサート」
- 平成28年
- 2月 1日(月)～3月26日(土) イベント「第6回 写真展」
- 3月 2日(水) イベント ミニ講座「芳香剤・ポプリ作り」

- * イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。
変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。
- * 花楽会は4月23日(木)、6月25日(木)、8月1日(土)作品展、10月22日(木)
12月17日(木)、28年2月25日(木)を予定しています。
皆様のご参加をお待ちしています。

季節の薬膳…春の旬「ニラ」 冷え症・便秘、下痢・食欲不振・風邪の方にお勧めです。

ニラは辛性・温性で体を温める働きがあり、血行を良くします。昔から精をつけ病気を予防する食材として重宝されてきました。また、消化を助け、胃腸を整える働きに優れています。ニラの豊富な食物繊維は大腸を活性化して便通を促します。

料理：「ニラとウドの酢味噌めた」

材料(2人分)：ニラ一把 ウド半本 アサリ(塩抜きしたもの)100g

A：白みそ大匙3 みりん大匙2 蜂蜜大匙半分 酢大匙1.5杯 練からし小さじ半杯

作り方：1. ニラはざっと熱湯にくぐらせ、4cm長さに切る。ウドは皮をむいて3cm長さの短冊切にして酢水(分量外)に放つ。2. アサリは酒蒸しにし、殻を外しむき身にする。3. Aを鍋に入れて練り、火からおろして酢、練がらしを加えて混ぜ、冷ます。4. 3に1と2を加えてあえる。

この春の小鉢は1品で、ニラの辛味、ウドの苦味、アサリの鹹味、酢味噌の酸・甘・鹹味の五味がそろったバランスの良いものです。ぜひお試しください。

国際薬膳師・薬剤師 美田昌子



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

診療案内

*火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休