



いたわりPlus



Vol.7

診療技術部だより



薬剤科

より安心・安全な薬剤管理を行い
患者さんの治療を支えます

当院では現在、1人の患者さんに医師や看護師のほか複数の医療専門スタッフが連携・協力して治療にあたる「チーム医療」を推進しており、薬剤師もその一員として深く関わっています。

具体的には、各病棟に専任の薬剤師「病棟薬剤師」を配置し、患者さんの検査数値を確認したり、直接病室へ出向いて患者さんのお話を伺いながら身体の状態を確認したり、薬の副作用がないかなどを注視しています。また、医師や看護師などと連携し、入院患者さんに適正な薬物療法が行えるよう管理しています。

薬剤科では、この病棟業務をはじめ

め抗がん剤無菌調製や処方調剤、注射薬管理、医薬品管理、医薬品情報管理など、薬に関わる各種業務に携わっています。

中でも、より充実させるべく取り組んでいるのが、薬剤師の抗がん剤治療への関わりです。化学療法で使う抗がん剤の無菌調製を行うとともに、患者さんにより安心して化学療法を受けていただくため、今後は薬剤師が積極的に治療内容や副作用の説明に携わるよう準備を進めています。



▲薬剤科には11人の薬剤師が在籍。薬の専門家として「チーム医療」に携わります。



▲処方された薬について、病棟薬剤師が入院患者さんの病室で説明を行います。



▲抗がん剤の調製は、無菌的な環境を保った安全キャビネット内で適切な手順の下、行われます。

かかりつけ薬局のススメ

現在、当院の外来診療では、患者さんが院外処方箋をご希望の保険薬局に持参し、薬を受け取る流れとなっています。

私が皆さんにおすすめするのは、“かかりつけ薬局”を1か所に決めることです。複数の病院を利用する場合、それぞれから薬が処方されますが、実は飲み合わせに注意すべき薬が出ているかもしれません。また、市販薬やサプリメントも飲み合わせの確認が必要な場合があります。

このとき、かかりつけ薬局が1つであれば、薬局で薬の情報や履歴をまとめて管理し、飲み合わせや薬の重複、副作用の有無などを確認してくれるので、とても安心です。お薬手帳も同じく、1冊にまとめて利用することをおすすめします。

利用しやすい場所で、あなたの“かかりつけ薬局”を見つけてみてはいかがでしょうか。

※処方箋の期限は発行日を含め4日間です。ご注意ください

患者さんの処方については、院外保険薬局と病院間で連携し、必要に応じて医師への確認などが随時行われています。当院では、その連携を強化するため、地域の保険薬局との研修会などを企画しているところです



薬剤科 科長
ただまこと
多田 誠



札幌薬剤師会江別支部が運営する/ 院外処方箋FAXコーナー

ご希望の院外保険薬局に処方内容をファクス送信できますので、ぜひご利用ください。事前に送ることで、薬局での待ち時間短縮につながります。
利用時間/平日8:00~16:00
※土日祝日の利用不可

お便の話

専門的な知識を有する病院スタッフが講師を務める「健康セミナー」。誰でも気軽に参加できると人気ですが、現在は残念ながら新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、1年近くの間、中止になっています。そこで今回は健康セミナーで予定していたお話を紙面でお届け！テーマはみんなが知りたい「便秘」のことです。

腸を整えて健康になろう！

訪問看護ステーションいたわり
おのぞろずか
看護師長 小野寺 静香



うんちはカラダからの手紙

—「いたわりプラス」を読んでいる方にも便秘で悩む方は多いはず。ズバリ！便秘にならない秘訣を教えてください。

便秘の主な原因は、**排便のリズムがないこと**。だからそのリズムを自分でつくってほしいのです。朝起きたら**朝食**を、難しければ冷たいお水などを飲み腸に刺激を与え、気分を**リラックス**させたら、15分後にトイレへ直行！**便意がなくても10分間は便座に座ります**。トイレの中でも無理に頑張らず、リラックスして座りましょう。私は看護学生時代に、排便のメカニズムを学んでから1カ月間、これを続けて習慣づけ、それ以降、便秘知らずです。

—便座に座る習慣づけが必要なのですね。

ちゃんと食べてちゃんと出すという習慣ができる、自然にカラダの免疫力も高まります。これが健康の秘訣。自分を信じて続けてみましょう。なお、腸の健康は、便を見れば分かります。“**うんちはカラダからの手紙**”ですから！

—え？うんちがカラダからの手紙？！



はい！看護学生時代に先生から「うんちはカラダからの手紙」だから**毎日観察**しなさい」と言われ、朝食後、トイレへ行って毎日便を観察するようになりました。

—便の何を観察するのですか？

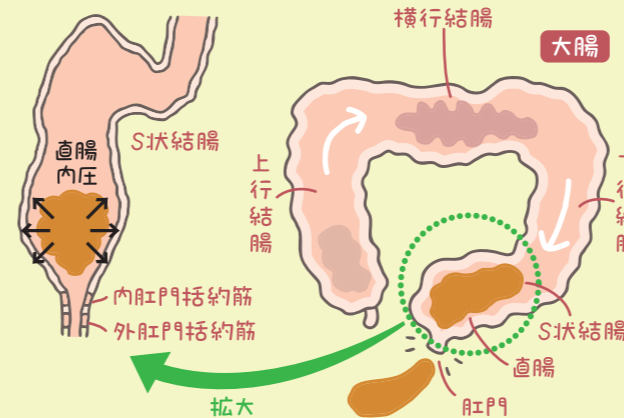
色と硬さと量です。ぜひ皆さんも**排便日誌**をつけてみませんか？便を観察するようになると、だんだん自分の健康状態が分かりますよ。健康な人の便は**黄土色～茶色**で、**なめらかで軟らかいソーセージのような形**。量は人それぞれですけど、1日で**バナナ2本分**くらいが目安です。



便秘がつらい…とにかく出す方法を教えて！

直腸に便が約250gほどたまると、直腸に圧力がかかり、「うんちがしたい」と感じるようになります。これが便意です。この便意を無視して出さずにいると、便が直腸で水分を吸収し硬くなり、便塊が大きくなり、快適に排便できなくなります。

便秘解消のポイントは**規則正しい食事・睡眠・運動**により腸を正常なリズムで動かすこと。そして、きゅっと固くしまった**外肛門括約筋**に「いつでも出せるよ」と脳から信号（便意）を送るために毎朝（夜ではなく）、トイレに行く“**排便習慣**”を持つことが大切です。



快便のためにはどんな食べ物がいいの？

「食物繊維を取る」というのはよく知られていますが、水分を取ることもお忘れなく！水分不足の状態では大量の食物繊維を摂取すると便が硬くなり、便秘を招く恐れも。そのため、食物繊維を効果的に取るならスープやみそ汁がおすすめ。



加熱することで消化もより良くなりますよ！

なお、刺激が強い辛い物や、スナック菓子などは腸に負担をかけるので食べる量に気をつけて。



便秘薬はどんなのがいいの？

排便を促す薬には①整腸剤 ②緩下剤 ③腸刺激性下剤があります。

①は腸内を整える薬で、②は便を軟らかくする薬、③は腸の蠕動（ぜんどう）運動を強制的に起こす薬です。②と③は頼りすぎると、腸が自ら働かなくなるため使い方に気をつけて！まずは食べ物や運動、排便習慣で腸を元気にしましょう！

その上で薬を使うのであれば①整腸剤を、それでも解消されない場合は、病院にかかりましょう。

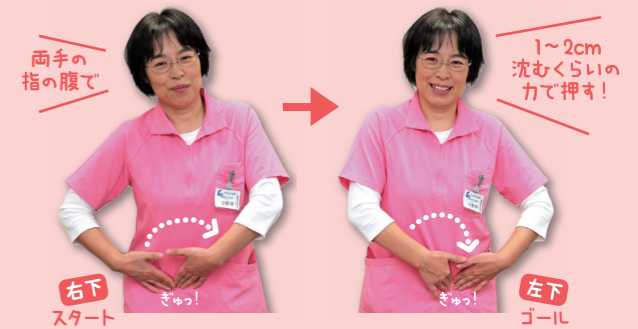


便秘を解消する運動を教えて！

腸に刺激を与え、排便を促すこれらの運動。3つの運動を組み合わせると1日15分、週5回以上行います。また、効果を発揮するには「いつ、どんなときに、どんな状態で行うか」も大切です。下のポイント①～③を参考に、さっそく実践してみましょう！

運動1 「の」の字マッサージ

左の大腸の図を参考に、お腹の上を、大腸の便の流れの方向に沿って円を描くように、一周を10回程度で優しく押し進めます。特に、便秘で便がたまりやすいS状結腸の辺り（左下腹）を刺激して！



運動2 膝抱え

腹部を圧迫してガスを抜き、腸の動きを活発にします。



運動3 体幹ねじり

わき腹のストレッチで、腸にリズムカルな刺激を与えます。



ポイント1 朝に行う

排便に必要なのは大腸反射と呼ばれる蠕動（ぜんどう）運動です。この大きな波は朝にやって来ます。その波にしっかり乗りましょう！

ポイント2 食後に行う

食べることによって腸にスイッチが入ります。食後約15分間が排便の準備体操と思って取り組みましょう。

ポイント3 リラックスする

緊張している状態では排便できません。そのため、この運動は横になって行うのがベスト！心身ともにリラックスして、快便へと導きましょう。

小児の食物アレルギーについて

かまだ あきよし
小児科 医師 鎌田 晃嘉

食物アレルギーにはさまざまなタイプがあります。最も多いのは即時型食物アレルギーで、原因となる食物を食べてから30分以内に皮膚に発赤やじんましんが出ます。免疫の働きが、その食物を「身体に有害な異物」と認識してしまい、排除しようと働いてしまうのです。

皮膚症状だけでなく、呼吸器(咳、喘鳴、呼吸困難)や消化器(下痢、嘔吐)の症状を伴ったりすることもあります(アナフィラキシー)。さらに重症になると、血圧が下がり意識を失い、緊急処置が必要になることもあります(アナフィラキシー・ショック)。

離乳食が始まるころに発症することが多く、乳児の数%が食物アレルギーを持つとされています。原因となる食物は卵、牛乳、小麦が多く、全体の7割を占めます。これらの多くは6歳ごろまでに治癒します。食物を身体に有害な異物と認識しない働きが発達してくるのです。その結果、小学校入学頃には有病率は2%前後に下がります。

小児の食物アレルギーの治療は、原因になる食物

を捜し出すことに始まります。ご家族のお話から見当をつけて血液検査を行います。原因が推定できたら、病院で緊急事態に対応できる準備を整えて少しずつ食べてみます。実際に症状が出るかどうかと、症状が出ない安全な量はどれくらいかを調べます(経口負荷試験)。次に、安全な量を毎日食べ続け、問題がなければ少しずつ増やして慣れていきます(経口免疫療法)。

小児の食物アレルギーの治療は、アナフィラキシーなどを除けば、薬物によらない治療(食物や生活の管理)が主体となります。医師だけではなく、看護師、薬剤師、栄養士がチームを作ってご家族を支援していくことが大切です。当院でも多職種からなるチームを作って治療を進めています。

小児科専門外来「アレルギー外来」予約制

毎週水曜日 13:30～ 担当医師：鎌田 晃嘉

事前に予約が必要です。初診の方は、ほかの曜日になる場合もあります。

☎382-5151(代表) 小児科外来へ

管理栄養士監修

健康のレシピ

“元気な腸”を目指そう!

ゴボウのポタージュ



ふわ〜っと
ゴボウの
いい香り!

作り方

作り方③の状態
冷凍保存もOK!
(約1カ月間)

腸の活動を盛んにするには、「不溶性食物繊維」が含まれるゴボウや玄米、豆類、タケノコ、キノコ、イモ類がおすすめ!今回は寒い季節にぴったりなゴボウのポタージュをご紹介します。滋味豊かな味に、心も体もホッコリします!

材料(4人分)

- ゴボウ……………1本(200g)
- タマネギ……………1個(200g)
- バター……………10g
- 米……………大さじ2
- 水……………500ml
- コンソメ……………固形2個
- 豆乳……………300ml
- 塩、コショウ……………少々
- ブラックペッパー……………少々

- ①ゴボウは皮をこそげ取り、斜め薄切りにし、酢水につけておく。タマネギは薄切り、米はさっと洗っておく
- ②鍋にバターを溶かし、タマネギを炒める。しんなりしたらゴボウ、米、水、コンソメを加え、ふたをして中火〜弱火で約15分、米が軟らかくなるまで煮る
- ③粗熱を取った②をミキサーに移し、なめらかになるまで攪拌する
- ④③を鍋に戻し、豆乳と塩、コショウを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り付け、ブラックペッパーを散らす

ワンポイント・豆乳を活用しよう!

豆乳には、オリゴ糖が多く含まれます。オリゴ糖は、腸内細菌の「エサ」となり、腸内環境を整えてくれますよ!

来院時にはマスク着用を!

改めて見直そう! マスクを正しく付けていますか?



マスクは正しく付けないと本来の効果が得られません!

鼻を覆っていない!



マスクの針金部分を鼻の形に合わせて隙間ができないように。鼻・口・あごまでしっかり覆う!!

外すときに触れるのは耳かけ部分だけ!

マスクを付ける前と外した後は必ず手を洗う習慣を!



※マスクを忘れたときは、院内の自販機やコンビニでも購入できます
※2歳未満は窒息の恐れがあるため、マスクの使用はやめましょう

命を守る感染対策にご協力をお願いします!