

ながと

社会医療法人長門莫記念会 長門記念病院

Vol.7

特集
1

あなたのお薬増えてきていませんか

特集
2

災害の備えについて

contents

- 新任医師紹介
- 私の看護エピソード
- ながトピ

11月
秋号



あなたのお薬 増えてきていませんか？

長門記念病院 薬剤科



『最近、自分のお薬が多くなってきたなあ』と思うことはありませんか？最初は1つか2つだけだったのに、痛み止めや胃薬、便秘薬などだんだん増えて、気がつけば何種類も飲むようになっていく。数が増えてからは自分で管理するのも大変になり、飲み忘れたお薬や使わなくなったお薬が家に余っている。これを読んで心当たりのあるあなた、もしかすると『ポリファーマシー』に陥っているかもしれません！

ポリファーマシーって何？

ポリファーマシーとは、「複数、多くの」を意味する「poly」+「調剤」を意味する「pharmacy」の造語ですが、ここでは単に薬の数が多いことを問題とするのではなく、必要以上の薬の内服や不要な薬の処方によって、薬物有害事象※₁の増加や飲み間違い、飲み忘れ、服薬アドヒアランス※₂の低下や残薬の発生等に繋がる問題を指します。(図1)

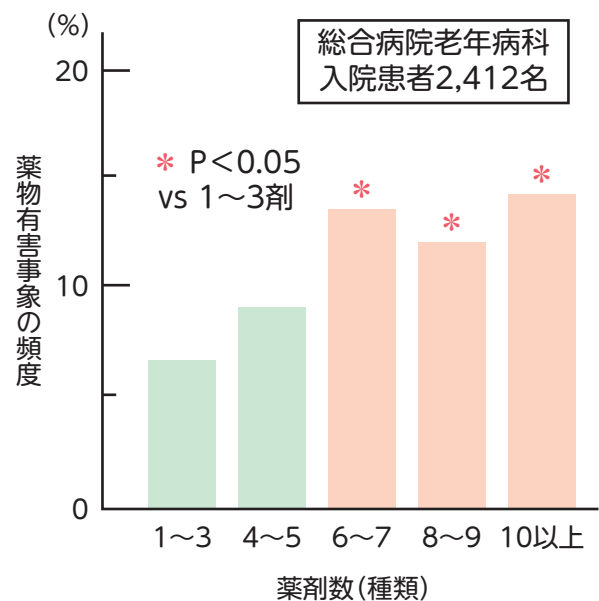
(※1)薬物有害事象

薬との因果関係がはっきりしないものを含め、薬を投与された患者さんに生じる好ましくない、あるいは意図しない徴候、症状または病気、副作用が生じる出来事

(※2)服薬アドヒアランス

患者さん自身が自分の病気のことを理解し、医師の指示に従って積極的に薬を用いた治療を受けること

図1 服用薬剤数と薬物有害事象の頻度



高齢者の安全な薬物療法ガイドライン2015
(日本老年医学会)より改変引用

併用するお薬が何剤以上でポリファーマシーとするかについて厳密な定義はありませんが、国内では薬物有害事象の発現頻度が6剤以上で上昇するという報告から、6剤以上がポリファーマシーの目安とされています。

ポリファーマシーが起こる原因は？

①複数の医療機関への受診

高齢になると、体の不調や様々な病気によって複数の医療機関に受診する方が多くなります。(整形は〇〇、内科は××、泌尿器は△△など)

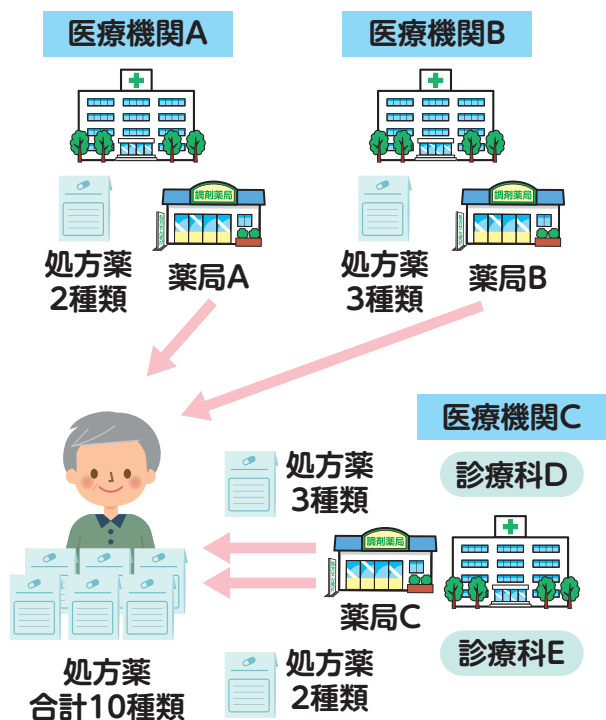
現在では、高齢者の約6割が2か所以上の医療機関を受診しています。受診をするとお薬が各病院から処方されるため、かかっている病院や診療科が多くなるにつれてお薬が増える原因になります。(例1)

②お薬の漫然使用

高齢になると若いころと比べて腎機能や肝機能が低下します。すると、若いころと同じ量のお薬を服用していても体が代謝・分解できなくなり、薬物有害事象が出やすくなってしまいます。服薬により現れた有害事象が新たな症状と誤認され、それに対する処方によりさらにお薬が増えるという悪循環に陥る場合も考えられます。(例2)

例1

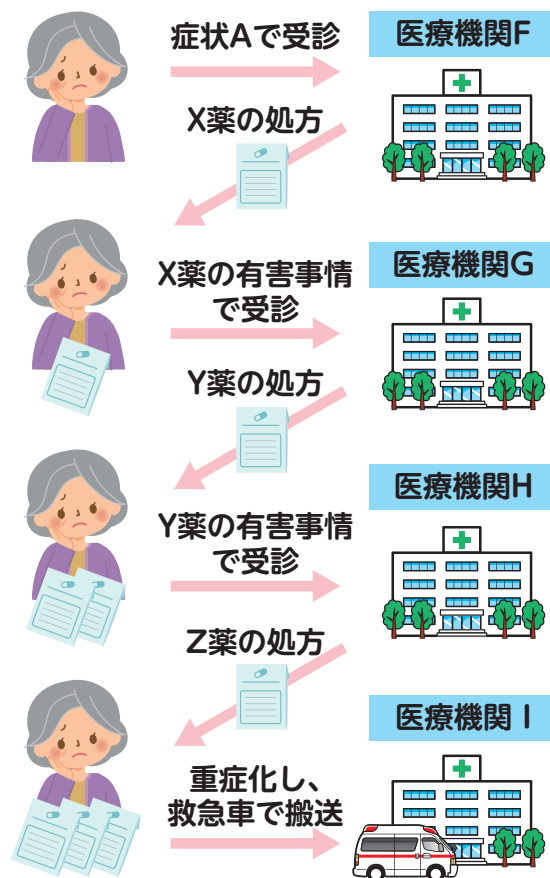
多病による複数医療機関・診療科の受診



ポリファーマシーに関連した問題の発生
・薬物有害事象
・服薬アドヒアランス低下など

例2

薬物有害事象によりさらに薬が増える悪循環



厚生労働省 高齢者の医薬品適正使用の指針(総論編)より引用

次のページにつづきます。

③ 自己調節や管理能力の低下

新しいお薬が増えてくると、自分でお薬の管理を行う事がだんだん難しくなってきます。管理が困難になると、それが次第に飲み忘れや飲み間違い、自己判断による中断といった服薬アドヒアランスの低下に繋がってきます。このような状態が続くと、自宅にお薬が余るようになり残薬問題が発生してしまいます。他にも定期服用薬ではない風邪薬や痛み止め、抗生物質などを念のためとして受診するたびにもらうようなことも自宅にお薬が余ってくる原因の一つです。



ポリファーマシーを解消するために

ポリファーマシーを解消するにはただ単純にお薬の数や量を減らせばいいというわけではありません。治療に必要なお薬が6種類を超える方も当然いらっしゃいますし、処方されたお薬の数が少なくても問題が発生する可能性ももちろんあります。

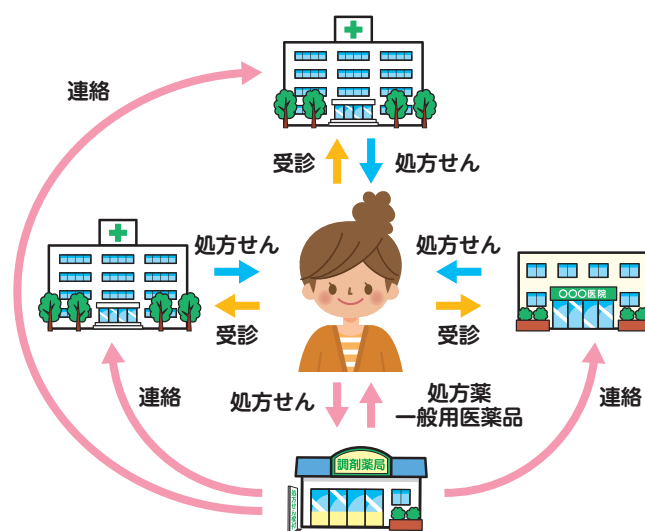
大切なのはお薬の数だけに着目するのではなく、その処方内容が患者さんの病態・生活・環境などの背景に合った処方となっているかを見直すことです。そのためには医師をはじめ薬剤師、看護師といった医療従事者はもちろんのこと、患者さん自身もお薬と上手に付き合う必要があります。

患者さん自身が日常の中でお薬を増やさないための取り組みとして、

- ① かかりつけ病院や薬局を決め、自分の病気や服用している薬についての情報提供や相談を積極的にする
- ② お薬手帳を活用して自分が使っている薬の情報をまとめる
- ③ 念のための不要な薬を欲しがらない等が挙げられます。

また、医療機関側も自宅での残薬を減らす取り組みとして

- ① 飲みにくい薬を飲みやすい剤形へ変更する
- ② 用法ごとに薬をまとめて1包化する
- ③ 受診時に自宅に余っている薬を持ってきて、医師や薬剤師に直接見てもらい、必要分のみ処方を行うといった事もできます。

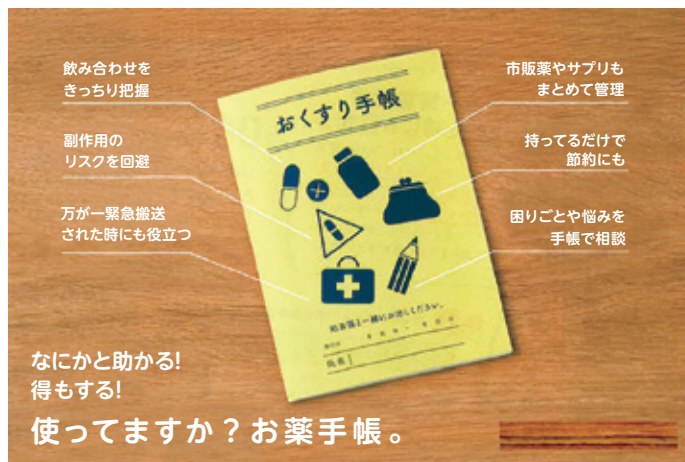


かかりつけ薬剤師・薬局がある場合

お薬をもらう薬局が1ヶ所の場合、お薬の飲み合わせを管理してもらえる。

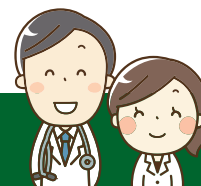
前項以外にも様々な方法がありますが、それらを行うには患者さんからの情報提供や、してほしいという意思表示が必要になります。そのためポリファーマシーの解消は医療従事者だけではなく、患者さん自身も一体となり一緒に取り組むことが何よりも大切です。一緒に協力してポリファーマシーの解消、またはポリファーマシーにならないように頑張りましょう。

最後に、お薬の飲み忘れや飲みづらいなどお困りのことがある場合や、ご不明、ご不安な点がある場合には自己判断せず、気軽に医師や薬剤師にご相談ください。



全国健康保険協会ホームページより引用

◆ 新任医師紹介



20年前に、佐伯市大入島診療所にて地域医療、プライマリ・ケアの現場を経験し、10年前は、豊肥地区の病院で内科を立て直す仕事をしました。

今回は新しい充実した環境の中で、皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、よろしくお願ひ申し上げます。

出身(卒業)大学… 熊本大学医学部
 卒業年次…………… 平成3年
 専門分野…………… 総合診療、産業衛生医学、公衆衛生学
 加入学会、専門医・認定医等
 日本プライマリ・ケア連合学会(認定医、認定指導医)
 日本産業衛生学会
 日本感染症学会(ICD:インフェクション・コントロール・ドクター)
 日本医師会認定産業医
 労働衛生コンサルタント
 日本スポーツ協会公認スポーツドクター
 医学博士(大分医科大学、大学院、環境社会医学専攻)



6月から回復期病棟で勤務することになりました。

これまではケアミックスの病院に勤めたことがなく、初めての経験で皆さんにご迷惑をおかけするかもしれませんが、一人でも多くの患者さんが、自宅退院や社会参加の再開ができるようがんばりますので、どうぞよろしくお願ひします。

出身(卒業)大学… 川崎医科大学医学部
 卒業年次…………… 平成7年
 専門分野…………… 脳神経外科
 加入学会、専門医・認定医等
 日本脳神経外科学会
 日本脳卒中学会
 日本脳卒中の外科学会
 日本リハビリテーション医学会
 脳神経外科専門医
 医学博士



腹腔鏡補助下大腸手術や括約筋間直腸切除術(ISR)、抗癌剤治療等で大腸癌治療に約30年間たずさわってきました。肛門管に近接する直腸癌への現時点での究極の肛門温存術であるISRに関しても、ご相談いただければと思います。

どうぞ宜しくお願いします。

出身(卒業)大学… 聖マリアンナ医科大学医学部
 卒業年次…………… 昭和62年
 専門分野…………… 消化器外科、大腸外科
 加入学会、専門医・認定医等
 日本外科学会専門医
 日本消化器外科学会専門医・指導医
 日本大腸肛門病学会専門医・指導医
 日本消化器内視鏡学会専門医
 日本がん治療認定医機構がん治療認定医
 日本外科学会、日本消化器外科学会
 日本大腸肛門病学会、日本内視鏡外科学会
 日本消化器内視鏡学会、日本癌治療学会



災害の備え について考えて みませんか

保健師、糖尿病療養指導士 **富澤香津美**

いつ誰の身に降りかかるかわからない災害。だからこそ、日頃からの備えが大切です。毎日少しずつ心がけることで、いざという時の行動が変わってきます。今回は、普段から心がけておきたい災害に備えた習慣や対策についてご紹介します。自分や家族の身を守り、災害時に体調を崩さないためにも、今できる準備をしましょう。

● 災害に備える毎日の習慣 自分の身を守るために 普段からできること

非常口を探す癖をつける

建物内の非常口を把握することで、いざという時に行動しやすくなります。

床に物を置きすぎない

逃げ道を確保するため、特に廊下や入口近くには不要な物を置かないようにしましょう。

トイレを我慢しない

災害はいつどこで起こるかわかりません。トイレは行ける時に行く習慣をつけましょう。

避難場所を決めておく

災害時に避難する場所を決めておき、家族や周囲の人に伝えておきましょう。

家具や家電の固定

市販の家具ストッパーやつっぱり棒、滑り止めシートを活用しましょう。

普段の食材をストック

缶詰やレトルト食品など、日持ちするものを備蓄しておき、消費と買い足しを繰り返しましょう。

防災ラジオ等の活用

防災ラジオやケーブルテレビなどで、細かい情報を知ることができます。準備しておきましょう。

防災グッズの準備を

持ち出し用袋の準備をしておきましょう。自宅のほか、車や職場などにも置いておくと安心です。

● 非常持ち出し袋と、一緒に準備しましょう

お薬

(定期薬、頓服薬、自己注射薬、レスキューなど)
災害時には、すぐに病院を受診できるとは限りません。定期薬を4、5日分は手元に持ち、非常時に持ち出せるよう準備しておくことで安心です。また、糖尿病薬などは食事量によって飲み方の工夫が必要なものもあります。普段の受診時から、非常時のお薬について主治医と相談しておきましょう。

お薬手帳・保険証等のコピー

東日本大震災の時には、避難所生活が長くなった時、処方内容がわかればお薬を処方してもらえたということがありました。お薬手帳や保険証のコピーなどの準備が必要です。携帯電話やスマートフォンで撮影しておく、手軽に持ち歩いて便利です。

感染予防グッズ

感染症予防のため、マスク・手指消毒剤・除菌シートなどを多めに準備しておきましょう。

災害用カード

自分のこと、連絡先、主治医など、避難先で情報が必要になる時があります。

添付の災害用カードをご活用ください。

その他体調管理に必要なもの

体温計・血圧計・パルスオキシメーター・血糖測定器など、自分の体調や病気の管理に必要なものもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

命と向き合う大変な現場で、頼れる上司や先輩、後輩達に支えられ准看護師としてこれまで働いてきました。

元々看護職に就く前は、工業系の仕事をしていた為、人と関わる看護の仕事にやりがいを感じていた自分は、准看護師免許を取得して働く日々にはとても満足していました。

しかし、経験年数を重ねると当然後輩看護師もでき、自分はこのままで良いのかと感じるようになりました。

尊敬する先輩や後輩達に恵まれ、自分が出来ないことをこなせる姿を見て、頼りきりになるのではなく、自分も今より成長したいと思うようになりました。

また、子どもがいずれ巣立つ時、誠実で責任感のある社会人になってほしいと願うようになりました。そのためにも、まずは自分自身が自己研鑽に努め、仕事に向き合う父親としての姿を見せることで少しでも何かを感じて育ってくれたらと考えるようになりました。

准看護師として7年働いた時期に、上司の勧めで通信制の看護学校に入学することを決意し、ASOに入学しました。

仕事と勉強、家庭での役割、加えてコロナ禍による手探りの状況での2年間は、とても大変な日々でした。しかし、仕事ではいつも声をかけ気遣ってくれる上司や同僚に支えられ、家庭ではいつも励ましサポートしてくれる家族に支えられ、限られた時間の中でも集中して学習に励むことが出来ました。大変な中でも、毎日自分なりに小さな目標を立て、それを一つずつクリアしながら、なんとかスケジュールを調整してきました。通信制の学習では、学んだ内容をすぐ現場で生かせることができるなど、仕事と学習の両立は大変な反面、得るものも多くありました。そして、自分にとってこの2年間はチャレンジして良かったと心から思える時間となりました。

悩んでいた自分の背中を押して頂き、快く送り出し支えて下さった方々への感謝を胸に、これから出会う方達により良い看護を提供できるように努めていきたいです。

これからもよろしく願いいたします。ありがとうございました。

2A病棟 大地 和朗



災害用カード

病院 長門記念病院 ☎0972-24-3000

薬局

氏名	
生年月日	
住所	
連絡先①	
連絡先②	
保険証	

緊急連絡先	氏名	続柄
	連絡先	
緊急連絡先	氏名	続柄
	連絡先	
服用中薬名		
メモ		

切り取って
ご利用
ください

キリトリ



8/3
TOPICS

ふれあい看護交流会

今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、例年5月に開催される『ふれあい看護体験』を、8月3日『ふれあい看護交流会』として市内の高校生7名を迎え開催しました。いつもなら白衣を着て患者様とふれあうのですが、感染予防のため院内の研修ホールにて、AED・バイタルサイン測定・車椅子移乗などを体験しました。どの体験も初めてのことばかりでよい経験になったようです。反省会では、高校生と交流した先輩看護師4名から、自身の経験や看護師を目指したきっかけなどお話しいただき、有意義な時間を過ごすことができました。

今回の交流会を通して、「看護師の仕事は大変だけれどもやりがいを感じる事がわかり、看護師の仕事について知りたいと強く思った。」など感想を聞くことができました。将来、長門記念病院で一緒に働ける日が来ると嬉しいです。皆さんお疲れ様でした。



一般外来診療予定表

午前 診療時間 8:30~12:00 (受付 11:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
呼吸器	後藤・平井	後藤・平井三戸	後藤・平井三戸	—	平井・三戸	—
脳神経内科	—	三宮・藤岡 予約制	三宮 予約制	藤岡 予約制	三宮 予約制	法化園(月1回) 予約制
消化器	橋本	松本	橋本	松本	橋本	—
肝臓疾患	入江	—	入江	入江	—	—
一般内科	—	安井	安井	—	安井・稲垣	常勤交代制
総合内科	長門	—	—	長門	—	長門
循環器	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉	永瀬(不定期) 原田(第1週)
糖尿病	—	—	—	—	—	仲間(第2週)※ 佐田(第4週)1 予約制
脳神経外科	森田	森田	森田	森田	森田	—
泌尿器科	津江	津江	津江	—	津江	津江
外科	花井	宇都宮	—	花井	宇都宮	宇都宮/花井
精神科 (物忘れ外来)	河原 予約制	河原 予約制	河原 予約制	河原 山内(第1-3週) 予約制	河原 予約制	—
整形外科※2	徳丸・赤木	手術日	徳丸・赤木	徳丸・赤木	徳丸・赤木	—
ペインクリニック※2	竹島 予約制	手術日	—	—	竹島 予約制	—

※1) 診療日はホームページ内「お知らせ」をご覧ください。お問い合わせ下さい。
※2) 整形外科受付:7:30~10:30 午後は手術です。ただし緊急の患者はその限りではございません。

専門外来診療予定表 (受付7:30~)都合上、休診・変更になる場合がございます。

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
眼科	—	13:30~ (受付16:00まで)	—	13:30~ (受付16:00まで)	—	9:00~ (受付11:30まで)
耳鼻咽喉科	—	9:00~ (受付12:30まで)	—	9:00~ (受付12:30まで)	—	9:00~ (受付12:30まで)
皮膚科	—	—	—	—	—	14:00~ 月2回 予約制

※3か月以上受診のない方や、前回とは別の症状で受診される方は、受付終了時間の30分前までに来院・受付してください。
※「眼科」は曜日により、診療内容が異なります。詳しくはホームページ内「眼科のページ」をご覧ください。
※「皮膚科」の診療日はホームページ内「お知らせ」をご確認ください。
※「皮膚科」は診療人数に制限があります。ご予約はお電話にて承ります。

午後 診療時間 13:00~17:00 (受付16:30まで)

診療科/曜日	月	火	水	木	金	土
一般内科	安井	当番制 ※お問い合わせ下さい	松本 荒川(第1-3週) 峯崎(第2-4週)	当番制 ※お問い合わせ下さい	稲垣堤	日直医
専門外来	三宮(物忘れ) 予約制 三戸(禁煙) 予約制	—	尾崎(循環器) 予約制 藤岡(脳神経内科) 予約制	三戸・後藤 (呼吸器) 予約制	入江(ダイエト) (第1-3週) 予約制 藤岡(脳神経内科) 予約制	—
泌尿器科	検査	津江 予約制	津江 予約制	津江 予約制	津江 14:00~15:30	—
外来	花井	宇都宮	—	花井	宇都宮	—
精神科	河原 予約制	河原 予約制	—	河原 予約制	河原 予約制	—

※手術等の関係上、整形外科の午後の外来は電話などで確認して下さい。

編集後記

毎年9月から11月にかけて、東九州伊勢えび街道では伊勢えび祭りが開催されています。よのうず はさこ 米水津・間越「来だんせへ市」の伊勢えびドライブスルーに行ってきました。ぶりっぶりの伊勢えびの刺身と伊勢えびのみそ入りみそ汁に舌鼓。佐伯最高!と思う瞬間です(笑)

ある土曜日には、直川に「36ぶらす3」を撮影に行きました。まだ稲刈りの前で、美しい田園風景とカッコいい観光列車を写真に収めることができました。無人の駅が多いので、近くで電車を撮影できるのも佐伯のいいところ...なのかもしれません。

まだまだ自由に旅行というわけにはいきませんが、佐伯の魅力を再発見するいい機会になっています。

企画広報室