Vol.82 金光病院だより
かわらばん
冬号

発行年月日／平成28年2月00日
発行人／院長　難波　義夫
編　集／金光病院広報委員会
〒719-0104 岡山県浅口市金光町占見新田740
TEL(0865)42-3211㈹・FAX(0865)42-5801
e-mail konkou-hos@mx1.tiki.ne.jp
ＵＲＬ http://konkohp.jp/

目　次

新年の挨拶 ―― 1
健康シリーズ ―― 2
院内リレーインタビュー ―― 3
レシピ ―― 4

年　頭　所　感

理事長・院長　難波　義夫

あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。

世界を見ますと中東の問題、北朝鮮の水爆実験、IS の問題等きな臭い状況が見られます。一方、国内に目を転じてみましても、少子高齢化・人口減少の中、財政の立て直しが重要課題であり、経済・財政一体改革が推進されその工程表も発表されています。その中で、医療・介護提供体制の適正化は重要な改革の項目であります。平成 28 年度からは、地域医療構想の策定による、医療の「見える化」を踏まえた病床の機能分化・連携の推進が協議の場でおこなわれ、平成 30 年度に向けて、より具体的な形になっていくようです。それぞれの医療機関は厳しい対応を強いられる可能性が出てくると思われます。医療を受ける側も、人生の最終段階における医療の在り方を検討してもらい、在宅や介護施設等における看取りも含めて対応できる地域包括ケアシステムを皆で構築していく必要を感じます。

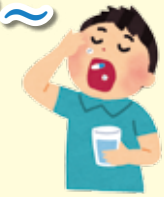
今年は、立て直ししている本館が完成し、秋ごろには、新館に移り新しい場所で新鮮な気持ちで仕事ができ、ご利用の方々にも、新たな気持ちで来院してもらえると思います。厳しい時だからこそ、明るく、楽しく、笑顔で楽しみましょう。そうすれば、自然に人は集まってきてくれるのではと期待しています。

本年もよろしくお願いいたします。

健診シリーズ No.15

今さら聞けない薬の基礎知識

～その飲み方でほんとに大丈夫？～



Q 薬を水なしで飲んでもいいですか？

A 錠剤やカプセルを水なしで飲むという方も少なからずいらっしゃるかと思われます。しかし、薬は中性の水で服用することを前提に設計されています。水なしで服用すると食道に引っかかったりくっついたりして、食道潰瘍を起こすことがあります。また、粉薬は気管から肺に入ってしまい、肺炎を起こすこともあります。そのため、原則としてコップ1杯の水や白湯で服用してください。

Q 薬をアルコールと一緒に飲んでもいいですか？

A アルコールと薬の相互作用には多くの事例が報告されており注意が必要です。経口糖尿病薬（アクトス、メトグルコなど）、血圧降下薬（アムロジン、カルブロックなど）、抗アレルギー薬（アタラックスP、ポララミンなど）など多くの薬物の作用に影響を与えてしまいます。例えば、経口糖尿病薬は低血糖を起こしやすくなる、血圧降下薬はめまい立ちくらみが起こりやすくなる、抗アレルギー薬は眠気が出やすくなることが考えられます。

アルコールと睡眠薬（ハルシオン、レンドルミンなど）の併用は問題になることが多く、皆さんも耳にしたことがあると思います。アルコールも睡眠薬も中枢神経の働きを抑制するため、お互いの作用が増強してふらつき、転倒の原因になる他、重症の場合は意識障害に至ることもあります。

最近では、服用忘れや利便性のために1日1～2回の服用で効果が持続する薬が主流になってきました。逆に言えば、それだけ薬が体内に残っている時間も長いということです。アルコールと医薬品を一緒に摂取することはもちろんですが、薬の服用後しばらく飲酒を控えることが必要になる場合も容易に考えられます。結論としては「薬の服用中は極力飲酒すべきでない」と言えます。

出典：日本調剤HP　http://www.nicho.co.jp/
薬とアルコールの相互作用　一般社団法人 北海道薬剤師会
公益社団法人アルコール健康医学協会HP　http://www.arukenkyo.or.jp

（ 福山大学薬学部実習生　藤井泰郎／薬剤師　土師伸佳 ）

院内リレーインタビュー

第4回 副院長 前田Dr

福田事務部長からのリレー質問です。

Q【前田Drにとって楽しいと言えることはなんですか？】

A『高校の同級生と飲み会をしたり、会って話をすることです。』

Q【休日の過ごし方はどうされていますか？】

A『朝病院に来て、その後高校の同級生と時々遊びます。会えない時は、実家の両親の様子を見に行っています。』

Q【趣味は何ですか？】

A『昔は釣りや山歩きをしていましたが、友人と麻雀をするか車に乗って日帰りで温泉めぐりです。』

Q【スポーツはしていますか？好きなスポーツは？】

A『今はしていないですが、何でも好きです。』

Q【よく見るTV番組は？】

A『今は「下町ロケット」（12/4現在）です。これが掲載される頃には終わっているかもしれませんが、普段はほとんどニュースを見ています。』

Q【ストレス解消法は？】

A『高校の時の友人と遊ぶことです。』

Q【料理はしますか？得意料理はなんですか？】

A『全然しないです。もこみちくんみたいに何でも作れたらいいのですが、妻の役割をとってはいけないので…。』

Q【学生時代の青春話や面白い話を一つお願いします】

A『一言で言うのは難しいですが、中学の時は生徒会長をしていて遅刻をしたことがあります。高校の時は、周りが優秀で理系だったので面白かったです。授業では文系の科目は寝ていました。英語もあまり好きではなかったです。大学ではボート部に入って、年に３ヶ月合宿していました。この部に入ったから医師になったようなものです。外科医になるために、入学時は痩せていたので体力作りでボート部に入り鍛えました。バスケも少し入っていましたが、経験者もいてついていけずボートは初心者が多いので選びました。外科もボートと一緒で体力勝負で、チームで一緒に動くのでチームプレイです。』

Q【好きな女性のタイプは？】

A『１人挙げるのは難しいです。学生の頃は山口百恵でした。きれいで性格が良かったら言うことないのですが…。モデルみたいな人がいいです。』

Q【歴史上の人物に会えるとしたら誰に会いたいですか？理由は？】

A『強いて言うなら、野口英世とシュヴァイツァーです。子供の頃に本を読んでいたのと、伝記や映画になる人は顔を見てみたいです。』

Q【どうして医者になろうと思ったのですか？】

A『困っている人を助けたいと、小学生の頃から思っていました。医者・パイロット・レーサーの３つからなりたかったですが、高校３年生になって医学部に行こうと思いました。』

Q【初めて手術したときのことは覚えていますか？】

A『覚えてないです。普通は診察室でするような皮下腫瘍（アテローム）を研修医の時に初めて取りました。手術室では助手の時に虫垂炎をしました。手術は怖いので、よく勉強してないと生半可な知識では出来ないです。難しい手術で、悪い所を取りにいくと引き下がれないのでギリギリの判断の時は緊張します。イメージ通りにいけばいいのですが、色々イメージトレーニングをして事前に決めておかないといけません。大きな病院だと上の先生がいますが、いないと大変です。』

Q【日頃患者様からありがとうとよく言われているとは思いますが、それ以外で言われて嬉しかった言葉はありますか?】

A『お礼を言われれば、人のために仕事をしていると自覚します。』

Q【金光病院で働こうと思ったきっかけや理由はありますか？】

A『大学の人事異動で４月に急に行くように言われました。２年の予定でしたが、色々と事情がありここにいます。』

Q【長年勤務されていますが、金光病院についてどう思いますか？】

A『外科に入る人や、外科医が少なくなっています。地方の病院は厳しく、外科医が減るといずれは手術が出来なくなるかもと危機感を持っています。』

Q【次のインタビューは誰にお願いしましょうか？また聞いておきたいことはなんでしょうか？】

A『牧先生にお願いします。「仕事のモチベーション維持をどうされていますか？」』

最後に患者様に向けてメッセージをお願いします。

『外来で待ち時間が長いのに、お待たせしてすみません。』

前田副院長、どうもありがとうございました。次回は牧先生のインタビューです。牧先生に聞いておきたいご質問等があれば、ホームページのご意見・ご要望からご連絡ください。

揚げだし餅

お正月のお餅、まだ冷凍庫に残っていませんか？お雑煮、砂糖醤油、きな粉餅…その食べ方に飽きたらこんな食べ方はいかがでしょうか。

材料

お餅
片栗粉
揚げ油
大根おろし
三つ葉（葱など好みで）
だし汁
みりん
醤油
→ かけつゆ

下準備として

①お餅を常温にもどしておく。
②だし汁、みりん、醤油を好みで合わせて火にかけ、かけつゆを作っておく。

作り方

①お餅を水で湿らせ、片栗粉をまぶす　②片栗粉をまぶしたお餅を油で揚げる
③揚げたお餅を器に盛り付け、上からつゆをかけて、大根おろしを添える
④好みで三つ葉、葱などを散らして出来上がり

いかメンチ

イカを料理する場合、照焼きにしたり煮物にしたり、刺身で食べたり…はよく耳にします。ひと手間かかりますが、ちょっと違う食べ方をご紹介。

材料

イカ	1杯
玉葱	1/4個
片栗粉（つなぎとして）	適量
塩	適量
こしょう	適量
ごま油（敷き油として）	適量

生姜（おろし）
醤油（ポン酢でも可）
葱
レモン
→ 好みで使用

下準備として

①イカを半茹で（少し火が通ったくらい）にし、みじん切りにしておく（フードカッターを使うと便利）。
②玉葱をみじん切りにしておく。

作り方

①ボールにみじん切りにしたイカと玉葱、片栗粉、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる
②①で混ぜ合わせたものを小判型に丸め、フライパンにごま油を敷き、両面を焼いて出来上がり
③好みで、レモン、おろし生姜、葱、醤油（ポン酢でも可）などをつけて食べる

金光病院の理念

地域の人々の「健康」と「命」を大切にします

金光病院の基本方針

1. 急性期から終末期まですべての領域において全人的医療を行います。
2. 患者様の自立を支援し、早期在宅復帰を目指します。
3. 謙虚な心、礼節を忘れず、責任を持って最善の努力をします。
4. 研修・研鑽に励み、質の高い医療・看護を提供します。
5. 地域の中核病院として、周辺医療機関、施設との連携を推進します。

日本医療機能評価機構
医療機能認定病院

禁煙実施施設
岡山県
健康おかやま21

編集後記