

# 所沢市市民医療センター広報誌

# START

Vol.3



所沢市イメージマスコット

トコロん

## 目次

- P2 お薬手帳って本当に必要なの？  
～ポリファーマシーをご存知ですか？
- P4 地域包括ケア病床開設のお知らせ
- P5 Report
  - ・健康まつりへの参加
  - ・職場体験学習
- P6 管理栄養士の冬レシピ  
「とろろ鍋」
- P8 外来診療担当医表



所沢市市民医療センター屋上より、所沢駅方面

所沢駅周辺では、東口の駅ビルや、西口の再開発など、新しいまちづくりが着々と進められています。

市民医療センターでも、11月から地域包括ケア病床（詳細は4ページ）が「START」しました。

2019年も引き続き、市民の皆様により良い医療を提供できるよう努めてまいります。

所沢市市民医療センター広報誌「START」

発行者：所沢市市民医療センター広報委員会

発行日：平成31年1月15日

〒359-0025 埼玉県所沢市大字上安松 1224-1  
04-2992-1151（代表）

<https://www.city.tokorozawa.saitama.jp/iryoy/>

# お薬手帳って本当に必要なの？

## ポリファーマシーをご存知ですか？



文責：薬剤科 森下・関根  
看護科 加藤・田中

**複**数の薬が同時に処方されている状態を「ポリファーマシー（多剤併用）【Poly+Pharmacy】」と言います。特に高齢の患者さんは、同時に複数の疾患を併発・治療していることが多く、多剤併用が増える傾向にあることから、薬剤による有害事象（※）が起こってることがあります。

そこでみなさんに持参してほしいのが、「**お薬手帳**」です。お薬手帳には、「その人のお薬に関する歴史」が記載されています。今の日本では、「かかりつけ医」を中心に複数の病院へ通院されている方が多くいらっしゃいます。お薬手帳があると、現在の症状が病気そのものからきているものなのか、もしくは薬の副作用によるものなのか、ある程度予測を立てることができます。

お薬手帳がないことで、症状の原因を探るために、採血・レントゲン・心電図・CT・超音波・胃カメラ・大腸カメラなど、様々な検査をすることになる場合があります。

### ポリファーマシーの例

降圧剤の副作用による空咳  
↑「鎮咳薬」「抗菌薬」を処方

胃薬の副作用によるせん妄  
↑「向精神薬」を処方

抗菌薬の副作用による不整脈  
↑「抗不整脈薬」を処方

鎮痛剤の副作用による高血圧  
↑「降圧剤」を処方

※有害事象：治療や処置の際に見られるあらゆる好ましくない徴候、症状、疾患、検査異常値

**事例**： Aクリニックで血圧の薬を処方されたが、空咳が出るためB病院で咳止め薬をもらった。しかし、咳止め薬を1週間服用しても症状が良ならず、さらに抗菌薬が追加で処方された。すると、抗菌薬による下痢を発症、脱水症状を引き起こし、C病院に救急搬送された。



これはあくまで極端な例ですが、こういったことが起こる可能性は十分にあります。

もしもこの時、お薬手帳を所持していれば、空咳が血圧の薬による副作用であることが分かり、咳止め薬・抗菌薬を処方する必要はなかったかもしれません。

2016年より、患者さんの服薬情報を正確に把握するために、「かかりつけ薬剤師」制度が新設されました。かかりつけ薬剤師を持ち、服用している薬を一元化することで、ポリファーマシーのリスクを低減できる可能性があります。また、不要な薬の処方をなくすことで、医療費の削減にもつながります。

それ以外にも、患者さんご本人にメリットがあります。右ページのお薬手帳 Q&A をご覧ください。

大事なポイントを右のページでまとめてみたから、一緒にチェックしてみよう！



# お薬手帳Q & A



**Q1**  
お薬手帳って、  
そもそもどんなこと  
が書いてあるの…？



A.

基本的に記入するのは次のような内容です。

- ・薬を処方してもらった日付
- ・処方箋を出してもらった医療機関名、調剤した薬局名
- ・薬の名前と量、服用方法、服用に関する注意事項

また、次のような項目も自分で記録しておくとい良いでしょう。

- ・過去の病気や副作用、アレルギー症状
- ・身長と体重、血液検査等の結果
- ・ドラッグストア等で購入した市販薬・サプリ等の情報

**Q2**  
お薬手帳を持っていると、  
どんなメリット  
があるの？



A.

具体的には、

- ・ポリファーマシーによる有害事象を防ぐ。
- ・過去の病気、副作用、アレルギー等の情報を伝えることができる。
- ・かかりつけ薬局にお薬手帳を持参すると、薬学管理料が割引になる場合がある(※)。

※自己負担 3 割の方で 40 円

**Q3**  
でも病院にはそんなに  
行かないし、  
普段から持ち歩いて  
もなあ…



A.

普段から病院に行く機会の少ない人にとっては、お薬手帳を持ち歩く習慣はなかなかつけづらいかもしれません。

しかし、急な体調不良で病院にかかった場合や、事故や災害に巻き込まれた場合など、お薬手帳が緊急時の治療に役立つ可能性もあります。

スマートフォンをお使いの方は、お薬手帳のアプリ等もありますので、まずはご自身のチャレンジしやすい方法で管理してみましょう。

日頃から病院に行く機会のある人の中には、すでにお薬手帳を有効活用されている方もいらっしゃると思いますが、年に数回程度しか病院に行かない人にとっては、やはりまだなじみの薄いものかもしれません。

現在ではお薬手帳も様々なデザインのもの(薬局で配布されているもののほか、市販されているものも増えてきました。)があり、スマートフォンのアプリなども配信されています。

薬剤への理解を深めていただき、ご自身の健康を日頃から気遣っていただくためにも、ご自身に合った形で、お薬手帳を活用していただくと幸いです。



平成30年11月から

# 地域包括ケア病床 始めました

文責：総務課 森野



## 地域包括ケア病床とは

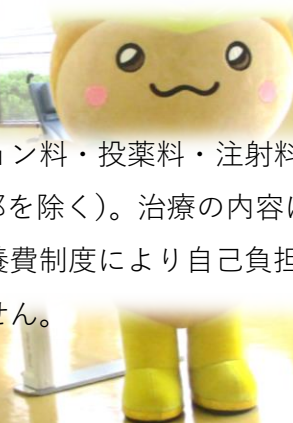
急性期（一般）病床での治療を終え、症状が安定したものの、自宅・介護施設への復帰にはまだ不安がある患者さんや在宅療養中に入院が必要となった患者さんに対し、在宅復帰に向けた準備を行い、安心して退院を迎えることができるようにする、在宅復帰支援のための病床です。

## 対象となる患者さん

- ① 急性期の入院治療により症状は改善したものの、もう少し経過観察（療養）が必要な方
- ② 入院治療により症状が安定し、在宅復帰に向けてリハビリが必要な方
- ③ 在宅復帰にあたり、介護保険サービスの準備など、在宅での療養準備が必要な方
- ④ 在宅療養中で医療レスパイト入院される方（病状による） など

## 入院費について

入院費は定額制となっており、入院基本料・リハビリテーション料・投薬料・注射料・簡単な処置料・検査料・画像診断料などの費用が含まれています（一部を除く）。治療の内容によっては、急性期（一般）より医療費が増える場合もありますが、高額療養費制度により自己負担限度額は定められています。これについては急性期（一般）と変わりません。



# Report

## 健康まつりに参加しました

文責：総務課 森野



11月12日（日）、所沢市保健センターで開催された「第31回所沢市健康まつり」に、市民医療センター広報委員会委員が参加しました。



市民医療センターの事業のご案内の他、運動機能低下の予防啓発のため、下肢筋力のテストや理学療法士による姿勢チェックなどを実施しました。

当日は天候にも恵まれ、当ブースも100名を超える方にご来場いただきました。

## 職場体験学習がありました



↑体験終了後には、生徒さんから直筆のお手紙をいただきました。



11月27日から29日の3日間、美原中学校1年生の生徒さん4人の職場体験学習がありました。

医師をはじめ、看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、栄養士等の病院で働く様々な職種の仕事を間近で体験、見学していただきました。

市民医療センターでは、今後もこのような地域のみなさんに関われる機会を大切にしていきます。

## 寒い冬を元気に乗り切る栄養満点鍋はいかがですか？

総務課栄養士 森



食物繊維たっぷり  
とろろ鍋

1人前あたり

【エネルギー 439 kcal たんぱく質 28.6g 食塩 2.3g】

## Pick Up

## 長芋・山芋

「山のうなぎ」とも呼ばれるほど、ビタミン B1・ビタミン C・カルシウム・カリウム等が豊富に含まれており、栄養価の非常に高い食材です。

これらに特有の粘り成分は、体内に入ることによって疲労回復に大きな役割を果たします。また、豊富な食物繊維が腸内環境の改善にも役立ちます。

## 材料（4人分）

- ・しゃぶしゃぶ用豚肉 …… 300g
- ・木綿豆腐 …… 1丁（300g）
- ・にんじん …… 1本（100g）
- ・大根 …… 200g
- ・白菜 …… 大4枚
- ・長ねぎ …… 1本
- ・生しいたけ …… 4枚
- ・春菊 …… 1束（200g）
- 〔・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ2
- ・みそ …… 大さじ2

## &lt;つけだれ&gt;

- ・長芋（または山芋・自然薯） …… 300g
- ・ポン酢しょうゆ …… 大さじ4
- ・お好みの薬味 ゆず、一味唐辛子、ゆず胡椒など

## &lt;雑炊&gt;

- ・玄米ごはん …… どんぶり1杯（200g）
- ・卵 …… 1個
- ・海苔 …… 適量
- ・葉葱 …… 適量

## 作り方

### ①下ごしらえ

- ・木綿豆腐…一口大に切り、水気をよく切っておきます。
- ・人参・大根…皮ごと5~7mm幅の輪切りにします。
- ・白菜…2cm幅の短冊切りにします。
- ・長ねぎ…斜め薄切りにします。
- ・椎茸…石づきを切り落とします。
- ・春菊…根元を落とし、葉と茎とを半分に切り分けます。

②鍋に水・だし昆布を入れ、火にかけます。煮立ったら野菜を加え柔らかくなるまで煮込み、調味料で味をつけます。

③再度沸騰させ、豆腐・豚肉を加えます。アクが出てきたらその都度取りましょう。

④豚肉に火が通ったら完成です。とろろのつけだれにあわせていただきます。

### 【雑炊】

鍋の具材を食べ終わったら、ごはんを加えて再度沸騰させます。沸騰したら、溶き卵を回し入れ、海苔・葉葱等を散らして完成です。※雑炊には、梅干しがおすすです。

### 【つけだれ】

長芋のひげ(根)を取り、よく洗い皮ごとすりおろします。おろし器がない、洗い物を増やしたくない、という時は、ビニール袋等に入れ、叩いてつぶしても構いません。すりおろした長芋にポン酢しょうゆ(※)を合わせます。また、お好みの薬味も用意しましょう。

※ポン酢しょうゆを、お好みの調味料に変えてもおいしくいただけます。

鍋の具材は一例です。冷蔵庫の中で余った食材など、好きなものを入れてお楽しみください。

豚肉 → 鶏肉・牛肉・もつ

木綿豆腐 → 焼き豆腐・生揚げ・湯葉・油揚げ

椎茸 → しめじ・舞茸・えのき・エリンギ・なめこ

白菜・春菊・大根 → キャベツ・かぶ・玉ねぎ・

なす・水菜・小松菜

長芋 → 山芋(自然薯)

ごはん → うどん・そうめん・すいとん

など



ぼくはごはんの代わりにうどんを入れて、最後はとろろうどんにしてみたよ！  
あ、でもお鍋はおいしかったけれど、とろろ芋がちょっと余っちゃったなあ…



余ってしまった分は、冷凍保存もできます。  
また、他の料理に活用してみるのもいかがでしょう。お好み焼きの生地に混ぜ合わせれば、ふわふわに焼きあがります。おろす前のものであれば、短冊切りにしてサラダにしたり、1cmくらいの輪切りにして、バターと醤油でステーキにしてもおいしくいただけます。

ぜひ、お試しください。



## ○外来診療のご案内

診療科目：内科、循環器内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、小児科、放射線科  
(診療日)

月～金曜日(祝休日、年末年始を除く)

(診療時間)

科目	受付時間	診療開始時間
内科	午前 8 時～11 時	午前 8 時 30 分
小児科	午前 8 時～11 時	午前 8 時 30 分
	午後 1 時～4 時	午後 1 時 30 分

## ○外来診療担当医表

		月	火	水	木	金
内科	午前	繁	東	繁	繁	鯨岡
		東	鯨岡	鯨岡	東	児玉
	午後		平田			★ 東 (糖尿病初診)
				★ 東 (糖尿病外来)		
		月	火	水	木	金
小児科	午前	山本	山本	山本	山本・土橋・吉岡 上記 3 医師又は 2 医師	藤塚
		土橋	土橋	土橋		吉岡
		吉岡	吉岡	吉岡	☆ 小出 神経発達相談 (要予約) (第 1・3・5 週)	山本 (第 2・4・5 週)
	午後	藤塚 (第 4 週休診)	藤塚	土橋 又は 吉岡	山本・土橋・吉岡 上記 3 医師又は 2 医師	山本
		山本 又は 土橋	山本 又は 吉岡			土橋
				☆ 吉岡 乳幼児フォローアップ (要予約)		
	☆ 山本 夜尿症 (要予約)					

※平成 31 年 1 月 1 日現在

※(内科) ★は予約制専門外来です。

※(小児科) ☆は予約制専門外来です。

※このほか、都合により休診となる場合があります。休診の情報については、ホームページ、広報ところざわ、ほっとメール等でご確認ください。

ご予約・  
お問い合わせは

**04-2992-1152**

市民医療センター医事受付