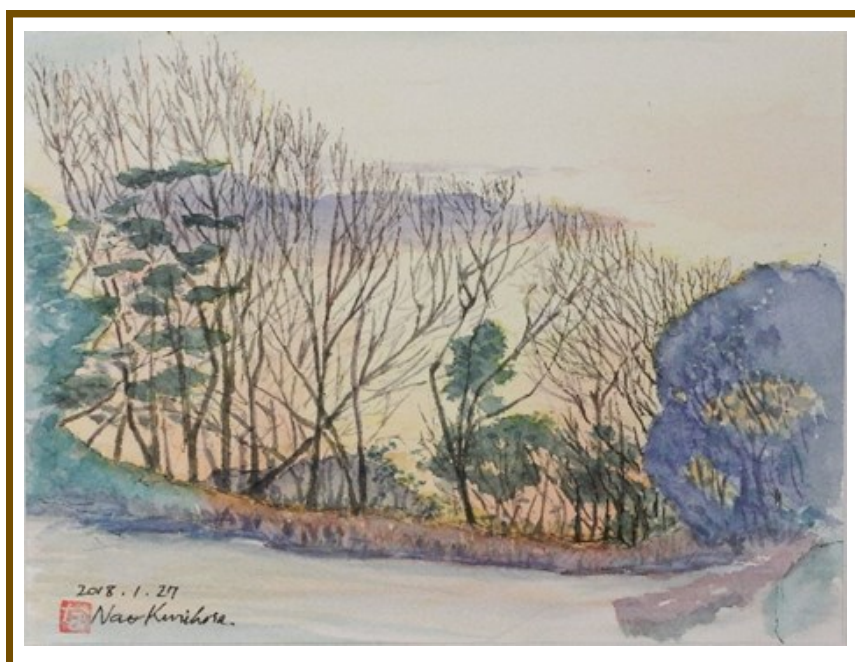


特集 口腔ケアで誤嚥性肺炎や認知症予防!!



〈冬の日没〉 名誉院長 栗原直嗣 作

シリーズ 薬剤師さん、どうして?

かかりつけ薬局をもちましょう! / 認定・専門薬剤師について / 水彩歳時記
タバコを吸うとすっきりするってホント? / 呼吸器教室のご案内
ご意見・ご要望 / 編集後記

【病院のご案内】

- ◆受付時間 平日 / 午前8:45～午前11:30 午後1:00～午後3:30
土曜 / 午前8:45～午前11:30
※自動再来機は午前8:30～受付しています。
※予約変更については、平日午後1:30～午後4:30まで受付しています。
- ◆休診日 日・祝・12月30日～1月3日
- ◆面会時間 一般病棟 平日 / 午後2:00～午後8:00 日・祝 / 午前11:00～午後8:00
HCU 午後2:30～午後3:30 午後7:00～午後8:00
※病状によってはお断りする場合があります。



〒544-0004 大阪市生野区巽北3-20-29
TEL 06-6758-8000(代表)
<http://www.ikuwakai.or.jp>

発行：地域医療連絡室

口腔ケアとは、口の中を清潔に保つことで、口腔内だけでなく体全体の健康を保つケアのことです。専門的な口腔ケアを行うことで誤嚥性肺炎が予防できるという報告があります。誤嚥性肺炎だけでなく、歯周病や認知症、心臓病や糖尿病、栄養問題など、口腔と関連する問題が多く、高齢社会と口腔ケアの重要性が再認識されてきています。



誤嚥性肺炎の予防

日本人の死亡原因の第3位である肺炎の中でも、特に高齢者に多いのが誤嚥性肺炎といわれています。誤嚥性肺炎とは唾液や飲み物、食べ物が誤って気管から肺に入り込んでしまう（誤嚥）際に、口腔内の細菌が肺に入ってしまうことで起きます。口腔ケアで口腔内の細菌を減らし、飲み込みの機能を維持向上することで、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

認知症の予防

口を開けたり閉じたりして嚙んで食べることは、脳に酸素を送ったり刺激を与えたりするため、脳を活性化し認知症を予防するといわれています。また歯がほとんどなく嚙めない人は、20本以上歯が残っている人に比べて1.9倍認知症になる確率が高いというデータがあります。口腔ケアで歯を失わないようにしましょう。

インフルエンザの予防

口は食べ物の入り口だけでなく、細菌やウイルスの入り口にもなります。口腔ケアを実施することでインフルエンザの発症を予防しましょう。

口腔ケアに必要な物品

- ・歯ブラシ、電動歯ブラシ
⇒力を入れずに使用することができます
- ・歯間ブラシ、デンタルフロス
⇒歯と歯の間に掃除するときに使います
- ・スポンジブラシ
⇒頬の粘膜を清掃、刺激します



- ・舌ブラシ
⇒舌を掃除するときに使います



- ・義歯用ブラシ
⇒義歯には必ず義歯用ブラシを使用しましょう

口腔ケアの手順

- ①うがい
⇒左右の頬を膨らませてしっかり動かしながらかくばります。口の中の体操になります
- ②歯の清掃、粘膜の清掃
⇒スポンジブラシで頬の内側、唇の内側、歯茎、上あごなどの汚れを取り除きます。この時、頬の内側を外へ押し広げながら上下に3〜4回動かすと頬の筋肉のストレッチになります
- ③舌の清掃
⇒舌の奥→前、中→外の方向にやさしくこすり取ります
- ④うがい
⇒仕上げに洗口液を使用するのもおすすめです

口腔ケアは虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎等の予防や、全身の健康を守るためにとても大切です。おいしく食事が食べられ、会話を楽しむことは「自分らしい生活」を送り続ける生きがいにもつながります。心身の健康につながる口腔ケアを心がけましょう。

◆◆ かかりつけ薬局を持ちましょう！

「かかりつけ薬局」という言葉を聞いたことがありますか？

現在、日本では、高齢者の健康管理が大きな課題になっています。高齢の方はいろいろな病気を抱えるケースが多く使う薬の種類も多くなります。こうした薬を一元的・継続的に把握し、薬の効果をきちんと発揮させたり副作用の発生を未然に防いだりすることが重要です。

また、若い人でも処方してもらった薬を正しく理解して使わないと、せっかくの薬が無駄になってしまったり、副作用が出てしまったりすることがあります。このようなケースをなくすため一人ひとりの服薬状況をしっかり把握し、薬のことについて教えてくれるのが「かかりつけ薬局」です。

薬の飲み合わせや副作用などの相談をはじめ、地域で暮らす私たちの日常の健康相談に応じる役割も担っています。

【 かかりつけ薬局を持つとこんな良い事が… 】

- あなたの「薬歴（薬の服用の記録）」を作成し管理してくれます。
- 薬の重複使用や相互作用（飲み合わせ）による副作用などを未然に防止できます。
- 病院・診療所の医師（歯科医師）の発行する処方の内容（何のために服用するのか）を、知ることができます。
- 服薬指導をいつでも受けられます。
- 一般薬（市販薬）の副作用情報なども含め、健康に関する情報の提供が受けられます。



どこの薬局を利用するかは患者さんの自由ですが、いつも利用する薬局が決まっているとすればその薬局のことを「かかりつけ薬局」といいます。

いつでもすぐに相談できるというメリットを活かすためには、お住いの地域の薬局を「かかりつけ薬局」とすることがより良い選択と言えるでしょう。

「かかりつけ薬局」を持って適切で安全な服薬を行い、安心して健康な生活を送りましょう！



毎年、この季節になると必ず聞かれることがあります。

「私、みかん食べてはいけないのですか？」

え～～！？みかんを食べてはいけない病気ってあるのですかと、不思議に思われる方も多いと思います。一部の血圧を下げる薬、心臓の血管を拡げる薬、コレステロールを下げる薬、抗がん剤などに『グレープフルーツジュースを飲まないように』という注意書きがある場合があります。

グレープフルーツのフラノクマリンという成分が薬の効き方を変えてしまうのです。そのためにそれらの『お薬の説明書』には、その事を記載しています。ジュースだけでなく、もちろんグレープフルーツそのものでも影響があります。グレープフルーツが駄目ってことは…冬になったらよく食べるみかんってどうなのだろう？と疑問がわいてくるわけです。

ふつう、一般に言う『温州みかん』という種類のもの（ほら、お正月にこたつに入って食べる橙色のあれです）は関係がありません。「じゃー、他の

大きなみかんは？」と、ある患者さんに質問されて調べてみました。

みかんの仲間でも文旦やはっさくなどは、やはりお薬と飲み合わせがあって効き方を変えてしまう可能性があります。『お薬の説明書』に「グレープフルーツ…」の記載があるお薬を飲まれている方はご注意ください。

他にも牛乳といっしょに服用してはいけない薬や、納豆を食べてはいけない薬など、色んな飲み合わせが報告されています。『お薬の説明書』等で説明をしていますが、「どのくらい間を開けるの？」とか「好物だったのに困る！」とかの質問や相談がある時には、薬剤師に声をかけてください。

くれぐれも勝手にお薬をやめたり、少しぐらいはいいだろう…と解釈したりしないようにしてください。





○相互作用に注意する必要がある、効果増強が考えられるもの
(食べない方がいいもの)



- ・夏ミカン
- ・ダイダイ
- ・サワーオレンジ
- ・ブンタン（ザボン）
- ・絹皮（安藤みかん）
- ・スウィーティー
- ・ハッサク
- ・晩白柚
- ・金柑
- ・ライム など

の～てんき

○相互作用の心配が少ないもの(食べてもいいもの)



- ・温州みかん
- ・カボス
- ・バレンシアオレンジ
- ・マンダリンオレンジ
- ・ネーブル
- ・日向夏
- ・レモン
- ・ゆず
- ・リンゴ
- ・ブドウなど

◆◆ 認定・専門薬剤師について

医学や薬学の進歩とともに医療現場はどんどん高度で複雑なものとなっています。

患者さんに最善の治療を提供するためには、いろいろな種類の医療スタッフがいっしょになって、チームを組み、連携して治療にあたっています。薬剤師もそのチームの一員として、効果的な薬物療法を行うために頑張っています。

そのような中で、最近では、がん治療での治療薬など新たな薬剤も登場し、専門領域での最新の知識・技能が薬剤師に求められるようになってきました。このような背景から誕生したのが「認定・専門薬剤師」です。

各専門領域の医・薬学の知識、医療・薬物治療に関する高度な知識と技能を持っている薬のエキスパートです。専門領域の治療薬や薬物療法について熟知していることが求められ、患者さんが安心して安全な薬物治療を受けられるよう、最新の薬物療法や治療薬の情報を収集し評価・活用しています。

例えば、患者さん一人ひとりの状態をよく考えながら、これから使う薬が妥当なものかどうかを医師と協議し、副作用がひどくなることを避けたり薬物治療に特別な工夫が必要な患者さんへの処方 of 組み立て方を支援しています。当院でも、患者さんの治療のために必要な専門領域の「認定・専門薬剤師」が在籍しています。

現在、当院には11人の認定・専門薬剤師がいます。
まず今回は「病院薬学認定薬剤師」について紹介します。



病院薬学認定薬剤師について



高度化・複雑化している薬物療法などの知識・技術を取得し、臨床現場における実践力を有することが条件とされています。

薬を調剤するというだけでなく、チーム医療や患者さんとのコミュニケーション能力や医療倫理など、幅広い知識・技術が求められます。

薬剤師として病院におけるすべての業務を担当します。調剤・製剤における操作はもちろん、患者やスタッフとの医療コミュニケーション、病院経営マネジメントなど、薬剤師業務にとどまらない業務を担うこともあります。

その他の認定・専門薬剤師についても、これからの数回シリーズで仕事や内容を紹介していく予定です。

名誉院長の水彩歳時記



六十の手習いで水彩画をはじめて折に触れて気ままに描いております。

気まぐれながら傘寿の今日まで描き続けられていることに感謝するこの頃です。素人の拙い絵ですが、ひとときでも目をとめて頂ければ幸いです。



◆◆◆ 遥かな大極殿 ◆◆◆

2012年に催された“平城京遷都1300年祭”のまだ準備中に描いたものです。人の姿も少なく大きな水溜りに沿ってヨシが群生し、まわりには雑草も生えていていかにも奈良時代の大極殿がそのまま悠久の時を刻んでいるように思えました。

「最近はいろんなイベントが催され大変にぎやかになった」



名誉院長 栗原 直嗣

昭和13年生まれ

平成10年に育和会記念病院院長として就任

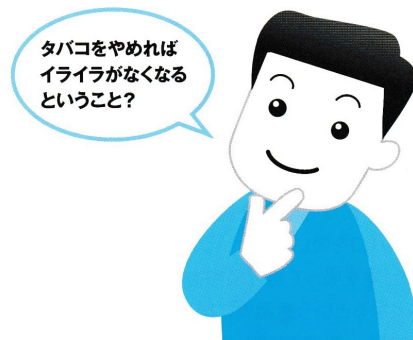
平成25年より名誉院長就任

■ タバコを吸うとすっきりするってホント？

タバコを吸ったときに、イライラや落ち着かない感じがスーッとおさまっていく感覚を、喫煙者なら誰でも味わったことがあるはずです。ストレスの多い社会で生活するには、イライラを解消できるタバコは欠かせない考える方も多いでしょう。しかし、本当にそうなのでしょうか。タバコを吸ってる間に、身の回りのイライラの原因が解決していることなど、なかなかありません。実は、イライラは仕事や家庭などの社会生活だけが原因ではないのです。

タバコを吸い終わって1時間もしないうちに、血液中のニコチンが減り、イライラや落ち着かないなどのニコチン切れ症状（離脱症状、禁断症状）が現れます。仕事や家庭のストレスが原因と思っているイライラの正体は、タバコを吸っているが故に生じているニコチン切れ症状である可能性が高いのです。ストレスが原因でイライラするならば、一番リラックスしているはずの寝起きの時間にタバコを吸いたくなるはずがありません。

喫煙という行為は、喫煙自体が原因で生じたイライラを、次の1本を吸うことで解消しているだけといえます。つまり、喫煙の習慣から脱することができれば、イライラなどのニコチン切れ症状とは無縁の生活を送ることができるのです！



禁煙すると、最初の3日間はニコチン切れ症状が強く現れますが、ほとんどは1ヶ月以内に消えます。ただし、タバコを吸いたい気持ちは10週間以上残り、再び吸ってしまうきっかけになります。

日本循環器学会、日本肺癌学会、日本癌学会、日本呼吸器学会：禁煙治療のための標準手順書 第6版：2014

ファイザー株式会社「ニコチン依存症を知っていますか？」より引用

タバコがなかなかやめられない人は禁煙治療を受けてみませんか

▶ご意見≫コインランドリーの洗濯機がカビだらけです。乾燥機のフィルターも詰まっているようです。

回 答≫ご不便をおかけしましたことをお詫びいたします。1/7に業者による点検を行い、カビ取りの作業を行っております。乾燥機フィルターにつきましては、当院職員で定期的に清掃しておりましたが、今後は洗濯機、乾燥機ともに業者によるメンテナンスを行うよう管理を徹底いたします。ご指摘いただきありがとうございました。

▶ご意見≫各ホールに自動販売機を置いて欲しい。

回 答≫ご不便をおかけしますが、3階、1階、地下1階の自動販売機をご利用ください。尚、各病棟には無料の給茶機を設置しておりますので、ご利用いただければ幸いです。

▶ご意見≫シャワー室になぜ鏡がないのでしょうか？

回 答≫現在は破損などの危険性があることから、管理上設置しておりません。割れない材質で、浴室に着脱可能な鏡があれば、導入を検討したいと思います。

▶ご意見≫タクシーの乗り降りの時に親切に手を貸して下さる男性職員の方の気配りが心にします。

回 答≫お褒めの言葉をいただき、ありがとうございます。大変励みになります。他の職員も気配り、心配りを忘れない対応をして参りたいと思います。



●2020年2月26日(水) (予定)

《テーマ：肺炎》

栄養科
誤嚥予防の食事
リハビリテーション科
誤嚥予防

●2020年3月25日(水) (予定)

《テーマ：睡眠時無呼吸症候群》

医師
睡眠時無呼吸症候群について
検査部
睡眠時無呼吸症候群の検査

●2020年4月

《テーマ：未定》

◆開催場所 / 新棟2階 研修室

◆時 間 / 14時～15時

◆予約不要 ◆参加費無料

◆お問い合わせ / 育和会記念病院 地域医療連絡室
1階紹介患者さま専用窓口
電 話/06-6758-8115 (直通)

春の陽気が待ち遠しい今日この頃いかがお過ごしでしょうか。

当院では患者さま向けに「なごみ」を3ヶ月に1回発行しております。今回も皆さまからのご協力をいただき、第58号を無事発行することができましたことを心より感謝いたします。ありがとうございました。誌面についてご意見・ご感想がございましたら、総合受付前のご意見箱およびホームページのお問い合わせフォームにてお聞かせください。皆様からのお声を心よりお待ちしております。

