

特集 新任医師のご紹介



〈東大寺うらどおり付近のそば処〉 名誉院長 栗原直嗣 作

防ごう熱中症

簡単エクササイズで体づくり / 食事バランスガイド

シリーズ 薬剤師さん、どうして? / 認定・専門薬剤師について

水彩歳時記 / 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>

New
Doctor

新任医師のご紹介



- Q1 出身・卒業大学・前任地など
- Q2 専門分野・資格・実績
- Q3 育和会記念病院での抱負・方針

消化器
内科



さえき よしひこ
佐伯 善彦

- Q1 東大阪市出身です。卒業は、大阪市立大学です。大阪市立大学医学部附属病院第三内科（現、消化器内科）に入局。大阪市立大学医学部附属病院で臨床研修を終えた後、今里胃腸病院、まちだ胃腸病院、大阪市立大学医学部附属病院、大阪社会医療センター勤務等を経て、ふたたび2001年から今里胃腸病院勤務となりました。このたび、ご縁をいただきまして育和会記念病院へ参りました。
- Q2 専門は消化器内科です。特に食道、胃、十二指腸までの上部消化管疾患、ピロリ菌感染症、肝硬変、食道静脈瘤といった門脈圧亢進症が得意です。消化器病専門医、消化器内視鏡指導医、ピロリ菌除菌認定医、胃腸科専門医、健診情報管理指導士、日医認定産業医等を持っています。
- Q3 大阪市立大学を卒業し、医師になってからの大半を生野区の病院で過ごして参りました。初めて胃カメラを施行させていただいたのも生野区内の病院です。地域の患者様、近隣の先生方に育てていただいたものと感謝しております。これからも初心にもどり、患者様に寄り添い、ともに病氣と闘って行きたいと考えています。どうぞよろしくお願ひします。

循環器
内科



いちば なおや
市場 直也

- Q1 大阪市港区出身です。大阪市立大学を卒業しました。
- Q2 循環器内科、特に心臓カテーテル治療や下肢血管のカテーテル治療
- Q3 高齢化に伴い、心筋梗塞や狭心症等の動脈硬化性疾患は増加しています。今までの経験を活かして地域のみなさまの健康維持に貢献したいと思ひます。

呼吸器 内科



ふじもと ひろき
藤本 寛樹

- Q 1 兵庫県出身です。平成15年に鳥取大学を卒業しました。
- Q 2 呼吸器内科全般ですが、特に呼吸器感染症や喘息、慢性閉塞性肺疾患（COPD）等を中心に診療を行って参りました。
- Q 3 地域の基幹病院として、近隣の医院やクリニックの先生方と連携を密にとり、呼吸器診療をしっかりと地域住民の方々に提供出来る様努めて参ります。



はまた あやか
濱田 彩佳

- Q 1 出身は奈良県で、近畿大学を卒業しました。1年目に育和会で研修しました。大阪市立大学医学部附属病院呼吸器内科に入局後、大阪市立十三市民病院で勤務、その後しばらくは非常勤で外来を中心に勤務していました。
- Q 2 総合内科専門医、呼吸器内科専門医、結核・抗酸菌症認定医
- Q 3 研修医時代にお世話になった病院に再び戻ることができ、とても懐かしく感じております。久しぶりの復帰で慣れるのに時間がかかりますが、精一杯貢献できるよう頑張ります。



おはら ゆうこ
小原 由子

- Q 1 近畿大学出身です。
- Q 2 呼吸器内科専門医
- Q 3 地域のみなさまに貢献できるように尽力しますので、よろしくお願い致します。



つだ たかのり
津田 誉至

- Q 1 大阪府大阪市出身、帝京大学を卒業しました。2018年4月～2020年3月までベルランド総合病院で勤務していました。
- Q 2 内科認定医、緩和ケア研修修了
- Q 3 新しい環境で慣れないことが多々ありますが、一人前の医師を目指し日々努力してまいります。宜しくお願い致します。

整形 外科



とよだ よしきよ
豊田 嘉清

- Q 1 大阪市出身です。神戸大学卒業、大阪回生病院で勤務しておりました。
- Q 2 関節外科、人工関節、スポーツ整形、医学博士、日本整形外科学会専門医、中部日本整形外科災害外科学会評議員、難病指定医、身体障がい者指定医
- Q 3 地域医療に貢献できるように頑張ります。私は関節外科が専門です。（特に股、膝の人工関節置換術など）また、この地域の骨粗鬆症治療の中核病院になれたらと考えています。

皮膚科



まつもと あやき
松本 彩希

- Q 1 大阪府出身です。東京医科大学を卒業しました。初期研修修了後、大阪市立大学医学部附属病院皮膚科に入局しておりました。
- Q 2 皮膚科
- Q 3 皮膚のかゆみや出来物は日常生活に大きな影響を与えていると思います。少しでも患者様のQOL（生活の質）をあげられるように診療を行いたいと思います。まだまだ未熟ですが日々精進して参りますので、よろしくお願い致します。

放射線科



おおくま しほ
大隈 志保

- Q 1 大阪府出身、大阪市立大学卒業です。こちらに赴任する前は大阪市立総合医療センター放射線科で働いていました。
- Q 2 放射線科診断専門医
- Q 3 迅速かつ丁寧な画像読影を目標にがんばります。



研修医



かやま まさる
加山 優

- Q 1 兵庫県出身です。兵庫医科大学を卒業しました。
- Q 3 立派な医師になれるように日々精進してまいります。



たけだ まなぶ
武田 学

- Q 1 出身は和歌山県です。和歌山県立医大を卒業しました。
- Q 3 一生懸命がんばりますので、色々教えて頂けると嬉しいです。よろしくお願い致します。



やぎ りょうた
八木 良太

- Q 1 神戸大学医学部医学科を卒業しました。
- Q 3 精一杯頑張ります！ご指導ご鞭撻の程、よろしくお願い致します。



やすなり みか
安成 実香

- Q 1 大阪市出身です。神戸大学を卒業しました。
- Q 3 立派な医師となり、皆様のお役に少しでも立てるよう一生懸命頑張ります。



防ごう熱中症

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気などが起こり、重症化すると意識障害や臓器の機能障害を起こし命を落とすことがあります。高温多湿の環境や脱水に注意し、早めに気づくことが大切です。

☀️熱中症の症状 重症になると命を落とすことがあります

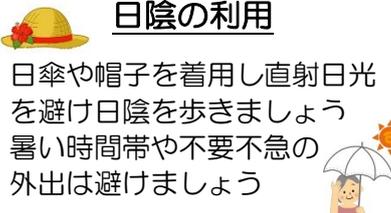
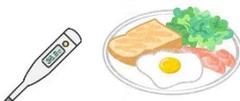
めまいや立ちくらみ、意識が遠のく、筋肉痛や筋肉のけいれん、手足がつる、体のだるさや吐き気、嘔吐、頭痛、大量の汗をかく、体温が高い



呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない、水分補給が出来ない

→**すぐに119番通報が必要な状態です！**

☀️熱中症の予防と対策

<p>水分・塩分補給</p> <p>飲料水を持って出かけましょう 喉が渇く前に水分補給しましょう 水分補給だけではなく、失われた塩分も一緒に取りましょう</p> 	<p>衣服・体温の調整</p> <p>衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選びましょう 濡れタオルや冷却シート等で体を冷やしましょう</p> 	<p>日傘・帽子の着用 日陰の利用</p> <p>日傘や帽子を着用し直射日光を避け日陰を歩きましょう 暑い時間帯や不要不急の外出は避けましょう</p> 
<p>室温調整</p> <p>室温(28℃程度)と湿度(70%程度)を保ちましょう 窓を開け風通しを良くしましょう エアコンや扇風機を積極的に使用しましょう</p>	<p>睡眠環境の調整</p> <p>枕元に飲み物を置き、目が覚めたら一口飲みましょう 通気性、吸水性の良い寝具を使いましょう</p>	<p>体調管理</p> <p>十分な睡眠をとりましょう 朝食をしっかりと取りましょう 体温を測定し体調を確認しましょう</p> 

☀️応急処置のポイント

- 涼しい場所へ移動しましょう
- 衣服をゆるめ、体を冷やし体温を下げましょう
- 塩分や水分を補給しましょう

☀️こんな人は注意しましょう

高齢者、乳幼児、屋外で働く人、スポーツをする人、体調の悪い人、持病のある人

☀️熱中症かな…と思ったら

まずは、水分補給！
エアコンが効いている室内や涼しい場所へ移動しましょう
首や脇の下、足の付け根などの大きな血管を冷しましょう
かかりつけ医師に相談しましょう
自分で水分摂取が出来ない、意識が無い場合はすぐに病院を受診しましょう

☀️病院にいくか迷うような場合 TEL 救急相談ダイヤル#7119

立ちくらみ、めまいがする、手足のしびれ、気分がわるい、ぼっとするなどの症状

意識の確認

意識あり→応急処置
安静・医療機関へ

意識なし→**救急車要請**



自宅でできる！

簡単エクササイズで 体力づくり



新型コロナウイルスによる外出自粛で、運動不足を感じる方が増えてきた頃ではないでしょうか？そこで、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。軽い運動を取り入れて、体力の低下を防ぎましょう！

重りを用意します。
ダンベルがなくても水を入れたペットボトルで代用できます！ご自身の筋力に合わせて、250g～1.5kgを目安に調整してみてください。



1 交互に肘を曲げます
息を吐きながら上げ、吸いながら下げる



2 交互に肘を伸ばします
息を吐きながら上げ、
吸いながら肩まで下げる



3 真横に腕を広げます
息を吸いながら上げ、吐きながら下げる



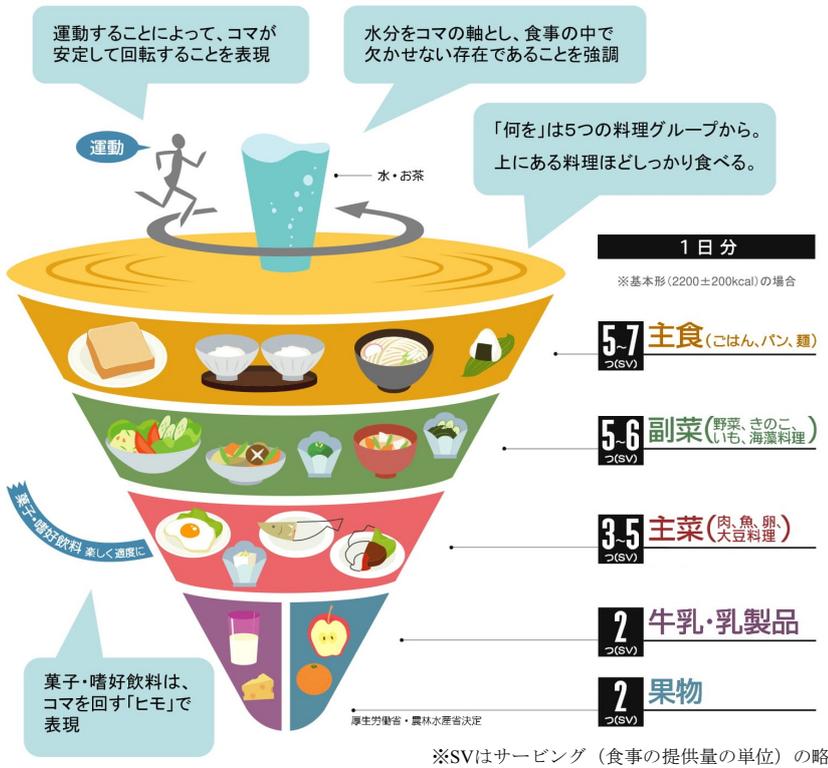
4 前方に腕を伸ばします
息を吐きながら手を前へ
吐きながら下へ



5 仰向けになり腕を外に伸ばし、息を吸います
息を吐きながら胸の上まで重りを持ち上げ
吸いながら下げる



食事バランスガイド



あなたのコマはうまく回ってますか？

「食事バランスガイド」は、「何を」「どれだけ」食べれば良いかをコマの絵で表現したもので、従来の栄養成分表示とは異なり、料理の組み合わせから栄養バランスを見直すことができます。厚生労働省と農林水産省が協同で策定しました。

コマは上から「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」という5つの料理グループで表現されています。また「水・お茶」は欠かせないコマの軸として、「菓子・嗜好飲料」は食生活の中で楽しみとして捉え、コマをまわすヒモとして描かれています。コマにある5つの料理グループをバランスよく食べることで、健康的なからだ作りに活用しましょう。

主食 (ごはん、パン、麺) 5~7つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = = = ごはん 小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 2つ分 = = = うどん1杯 もりそば1杯 スパゲティ
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 5~6つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = = = = = = = 野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具だくさんのみそ汁 ほうれんそうのおひたし ひじきの煮物 煮豆 きのこのソテー
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 3~5つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = = 2つ分 = = 納豆 目玉焼き 焼き魚 マグロとイカの刺身 3つ分 = = = ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉の唐揚げ
牛乳・乳製品 2つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = = 2つ分 = 牛乳コップ半分 チーズ1かけ 牛乳瓶1本分 スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック
果物 2つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = = ミカン1個 リンゴ半分 = = カキ1個 ナシ半分

コマのイラストは、平均的な1日分の食事です。例えば1食あたりのコマのバランスが悪いだけで、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。3~4日、もしくは1週間のように、ある一定期間の中で、食事内容のバランスをチェックしてみると良いでしょう。コマに描かれている料理を参考にしながら、足りないものは補い、多いと感じた部分は減らすように心がけてみましょう。

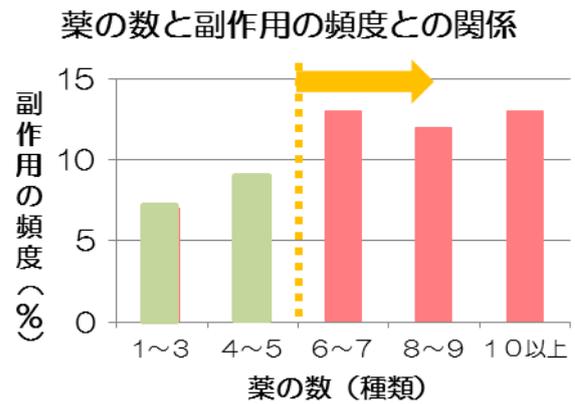
「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



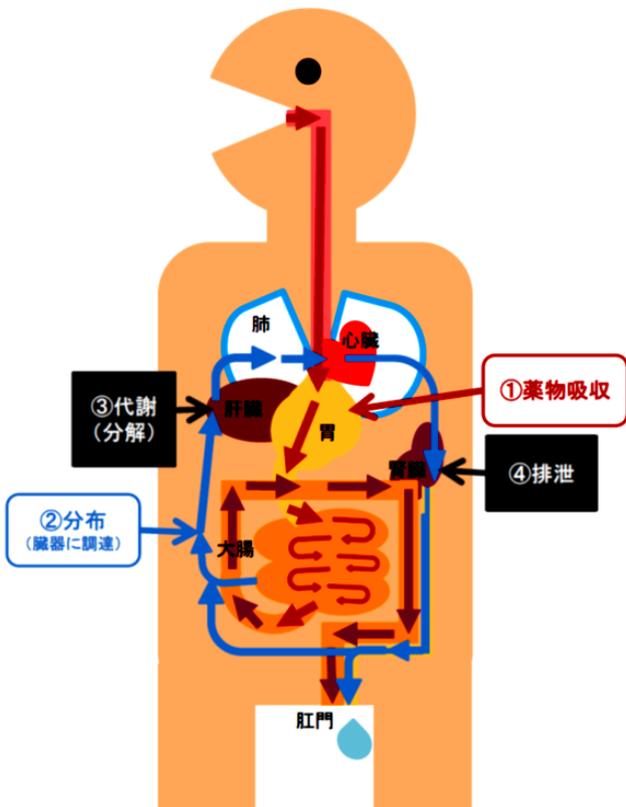
高齢になると処方される薬の量が増え、副作用が起こりやすくなるので注意が必要です。

薬が増えると副作用が起こりやすくなります！

高齢者では、処方される薬が6つ以上になると、副作用を起こす人が増えることが分かっています。そのため、医師は薬剤数を減らせないか見直しをしたり、増やさずに済む方法を考えたりしています。



高齢者に副作用が多くなる理由



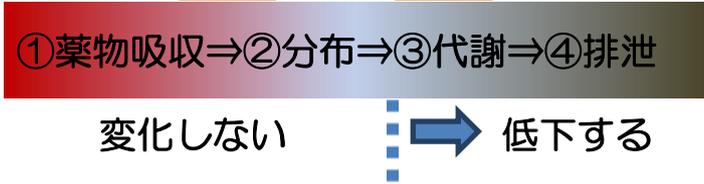
高齢者に薬の副作用が多くなる理由は、薬の種類が多い事だけではありません。加齢によっては薬の効き方が変化することも影響しています。

例えば、飲み薬の場合…

口から飲んだ薬は胃や小腸で吸収され、血液によって全身に運ばれ、目的の組織に到達（分布）すると、効き目を発揮します。

薬は、徐々に肝臓で代謝（分解）されたり、腎臓から排泄されたりして、効き目がなくなります。

ところが、高齢者になると、肝臓や腎臓の機能が低下して、代謝や排泄までの時間がかかるようになります。そのため、薬が効きすぎてしまうことがあるのです。



高齢者に多い副作用・・・あてはまる症状はありませんか？



高齢者に多い副作用はふらつき・転倒、物忘れです。特にふらつき・転倒は薬を5つ以上使う高齢者の4割以上に起きているという報告もあります。

また、高齢になると骨がもろくなるので、転倒による骨折をきっかけに寝たきりになったり、寝たきりが認知症を発症する原因となる可能性もあります。

そのほかに、うつ、せん妄（頭が混乱して興奮したり、ボーっとしたりする症状）、食欲低下、便秘、排尿障害などが起こりやすくなります。

高齢者の薬とのお勧めの付き合い方

◆ 自己判断で薬の使用を中断しない

「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。薬は正しく使えば病気の予防や生活の質の向上に役立ちます。処方された薬は「きちんと使うこと」、そして「自己判断でやめないこと」が大切です。薬をのみ忘れたり、勝手にやめることによるトラブルも非常に多いので、絶対に自己判断による中断は避けましょう。

◆ 使っている薬は必ず伝えましょう

病気ごとに異なる医療機関にかかっている場合は、薬が重複したり増え過ぎないように、医師や薬剤師に使っている薬を〈サプリメントなどの市販薬も含めて〉正確に伝えましょう。かかりつけ薬局やかかりつけ医をもち、お薬手帳は1冊にまとめて、自分の病気と薬をすべて把握してもらうとよいでしょう。

◆ むやみに薬を欲しがらない

医療機関は病気や健康をみてもらうところで、薬をもらいに行くところではありません。

◆ 若い頃と同じだと思わない

加齢とともに体の状態、薬の効き方が変化します。よって高齢者には高齢者に適した処方がされています。また、高齢になると病気を完全に治すことは難しくなりますので、安全を第一に考えた薬の使い方が大切になります。

◆ 薬は優先順位を考えて最小限に

かかりつけの医師に薬の量と数についてよく相談してみましょう。医師は副作用を避けるために次のことに配慮して薬の量と数を調整しています。

- 1 薬の優先順位を考えます。
- 2 そのうえで本当に必要な薬かどうかを検討します。
- 3 高齢者が副作用を起こしやすい薬は、できるかぎり避けます。
- 4 同時に生活習慣の改善も合わせて行います。

薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談しましょう。

の～てんき

2人はうさぎさんのおばあちゃんの家遊びに来ました。



◆◆ 認定・専門薬剤師について

がん専門薬剤師・がん薬物療法認定薬剤師

近年、日本人の2人に1人はがんになると言われるほど、たくさんの患者様が病院でがんの治療を受けておられます。がんの治療には大きく分けて手術療法、薬物療法、放射線療法の3種類があります。その内、がんの薬物療法に関する高度な知識と技能を持つ薬剤師として、専門機関に認定された薬剤師を「がん専門薬剤師」や「がん薬物療法認定薬剤師」といいます。今回はその仕事内容をご紹介します。

○点滴や飲み薬の種類と量の確認

がんの薬物療法は、複数の点滴やお薬を組み合わせて治療することがあります。それぞれのお薬には、決められたお薬の種類や量があります。病院では、事前に決められた種類のお薬を使って、決められた量を守ったうえで治療を行っています。薬剤師は、医師の処方方が規定通りのお薬になっているか、薬の量に誤りはないかなど、患者さま1人1人の処方内容を確認しています。

○患者さまへの説明

お薬には副作用があります。特に抗がん剤には様々な副作用が報告されています。また、食品や他の薬と飲み合わせの悪い抗がん剤もあります。当院では副作用の予防や対処方法について、薬剤師が説明を行い、治療中や治療後に副作用の確認を行っています。副作用が生じた場合は医師や看護師と相談して、治療方法を検討しています。

○点滴の作成

抗がん剤を点滴に混ぜるには、専門的な技術・知識・経験が必要です。誤って抗がん剤に触れてしまったり、溶かす薬の量を間違えると重大な事故につながる恐れがあります。当院では必ず薬剤師2名で相互確認を行い、決して間違えないように抗がん剤の準備を行っています。

○合併症の管理

がんをわずらった場合、体の痛み、夜眠れない、便秘でお腹が苦しいなど、様々な症状が一緒に出てくることがあります。医師は出てきた症状に対して、看護師や薬剤師からも情報を聞き取り、最も有効で安全と考えられるお薬を処方します。その際に薬剤師は処方されたお薬が患者様に適しているかどうか、他に必要なお薬は無いかどうか、お薬の専門家の立場で考えるようにしています。

当院でもたくさんの患者様が抗がん剤治療をしています。患者様やご家族の方のお薬について、疑問に感じるようなことがございましたら、遠慮なく薬剤師にご相談ください。



名誉院長の水彩歳時記



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

◆◆◆ 桜と育和会記念病院 ◆◆◆

育和会記念病院の増築・大改装が完了して間もないころ。よいアングルを探していたら公園の桜が満開となり決まりました。

《もっと病院を大きく描けば良かった》

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。



◆◆◆ ばら ◆◆◆

水彩の本を参考にして描きましたら‘よそ行き風’になりました。

Postscript 編集後記

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59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。

