

病院だより

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成 29 年 8 月発行)

2017
夏号
Vol. 4



第 35 回しれとこ斜里ねぶた
ねぶたお囃子 病棟訪問

薬剤部 (薬局) について



薬剤部 薬局長
横山 宏洋

薬局の責任者をしています横山です。

薬局は現在、薬剤師 2 名、助手 2 名で日々の業務に対応しています。

病院薬剤師の業務も「外来調剤」から「病棟業務」へとというのが主流になってきていますが、当院の場合は、院内調剤のために、日々、外来調剤に追われているのが実情です。

なるべく待ち時間を少なくしようと限られた人員で努力していますが、最近に残薬調整希望の患者様、一包化希望の患者様もどんどん増え、監査にも時間がかかります。申し訳なく思っておりますが、ご理解の程宜しくお願いします。

処方薬に関して分からないこと、不安なことがあれば、窓口にて相談してください。

◆部門紹介 シリーズ第 2 回【薬剤部】

◆特集 腸内細菌の重要性

内科医長 伊藤 康雄

- ・「腸内細菌」と「腸内環境」
- ・「食物繊維」たっぷり献立

◆ご寄付へのお礼

◆糖尿病教室を開催しました

薬剤部

《薬剤部の業務内容》

薬剤部薬剤科は現在、薬剤師2名(男性)、調剤助手2名(女性)の計4名で運営しています。

当院の場合、院外処方箋の発行を行っておりませんので、業務の中心は外来患者さんのための調剤となっております。まずは皆様から見える範囲の設備と業務について説明いたします。



薬剤師
小野哲朗

調剤助手
津田掌子

調剤助手
千葉聡美

薬局長
横山宏洋

薬剤部の設備と業務

薬剤部の正面向かって左手に、「散薬(粉薬)」の棚があります。

それぞれの薬の瓶にはバーコードがついており、機械で読み取ることで取り違えを防いでいます。



↑ 電子秤で計量します

散薬は写真中央の電子秤で量り取り、場合によっては混ぜ合わせます。

電子秤で量った散薬は、薬局中央奥の「自動分包機」で一回分ずつに包みます。



回転円盤式

Vマス式

回転円盤式(最大93包)とVマス式(同45包)があり、処方内容や量で使い分けます。上面のコマは錠剤を包むときに使います。

向かって右奥、「軟膏」や「シロップ剤」の棚です。

処方箋に応じて量り取り、混合します。



投薬

「錠剤」・「カプセル」の棚です。



この写真では、患者様が持参した他院の薬の鑑別を行っています。この時「お薬手帳」がないと、どこの病院の何の薬なのかを調べるのに時間を要します。是非とも「お薬手帳」をお持ちくださるようお願いいたします。

中央の一見大型冷蔵庫のような機械、これは「錠剤分包機」です。

青いカセットの中にバラの錠剤やカプセルを入れておき、一回の服用分ごとに小分けして包むことができます。



錠剤の種類が多い、飲み方が複雑、などでお困りの方はご相談ください。

入院中の患者様のための業務

1. 点滴・注射薬の取り揃え

翌日使用する分の輸液(点滴の薬)・注射薬を一人分ずつトレイに入れ、ナースステーションへ払い出します。



2. 点滴薬の無菌調剤

中心静脈栄養療法(濃厚な点滴薬を太い血管から直接入れる)のための輸液を看護師と一緒に調製しています。

この作業台は、クリーンベンチといってフィルターで濾してきれいにした空気です。内部を満たし、雑菌などが混入するのを防ぐための設備です。

特集

腸内細菌の重要性

内科医長 伊藤 康雄



今回はちょっとだけ最先端なお話をします。腸内細菌叢(腸内フローラ)についてです。

皆さんの中にも腸に良さそうだからヨーグルトを食べている、なんて方もいらっしゃるかもしれませんが、そんなレベルの話ではありません。

人間の腸内には100兆個を超える腸内細菌が存在すると言われています。最近の研究で徐々に明らかになってきているのが、この**腸内細菌叢のバランス維持が心身の健康維持にとって重要である**ということです。

腸内フローラのバランスが 様々な病気に影響します！



潰瘍性大腸炎や大腸がんなど腸疾患にとどまらず、動脈硬化、肥満、糖尿病、アレルギー、そしてうつ病や自閉症などの精神疾患まで様々な疾患に腸内細菌叢は関連していることが最近の研究でわかってきています。動脈硬化が進行すれば、心臓病や脳卒中を発症するリスクは高くなりますし、糖尿病や肥満はがんの発症率を上げます。

ここからは僕の予想ですが、これからの10年で腸内細菌叢の研究は劇的に進み、今まで原因不明とされていた病気が腸内細菌叢を治すことでどんどん治療可能になってくるのではないかと思います。腸内細菌叢は、加齢、食事、ストレス、居住環境、抗生物質、感染症などにより変動します。僕は、入院の必要のない「のど風邪」や「おなかの風邪」にはなるべく抗生物質を使わないようにしているのもこのような理由があります。

「腸内細菌」と「腸内環境」

体に良い働きをする『善玉菌』

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりすることによって、お腹の調子を整えます。

体に悪い働きをする『悪玉菌』

悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることもあります。

どちらにも属さない『日和見菌(ひよりみきん)』

腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方して作用するため、善玉菌を常に優位に保つことで悪玉菌の生成を防ぐことができます。

そして、これらのバランス(『腸内フローラ』の状態)を「**腸内環境**」といいます。**理想的な『腸内フローラ』とは、善玉菌 2 割:悪玉菌 1 割:日和見菌 7 割。**このバランスに腸内環境を保つことがとても大切です。

『腸内フローラ』を整えるには

健康維持には、いつも腸内環境を正常にしておくこと、つまり、善玉菌が優勢な『腸内フローラ』に整えることです。善玉菌の代表格である乳酸菌は、ヨーグルトなどの乳製品だけではなく、しょうゆや味噌、かつお節や漬物、麹などの日本古来の発酵食品にも含まれています。これらを摂取することで、腸内の善玉菌を増やすことができます。また、食物繊維は、善玉菌の栄養源であるため、間接的に善玉菌を増やすことができます。食物繊維を多く含む緑黄色野菜やきのこ類、海藻類やこんにゃくなどの食材を発酵食品と一緒に摂取すると、善玉菌をより効率的に増やすことができます。1日に1回、大きなバナナ1本分に相当する排便がある場合には、食物繊維が足りていると考えられます。便の量が少ない場合には、積極的に食物繊維を摂取しましょう。

そして、善玉菌が優勢な『腸内フローラ』を保ちましょう！

(管理栄養士 桑島 睦美)

善玉菌



2割

ビフィズス菌などの乳酸菌。
食物繊維をエサに増やすことが
できる。

日和見菌



7割

善玉菌、悪玉菌、どちらか
優勢な方の味方になる優
柔不断な菌。

悪玉菌



1割

大腸菌やブドウ球菌など。
有害物質をつくり、腸内環
境を悪化させる。

当院の
一品

「食物繊維」たっぷり献立
～きのこの食物繊維をプラス！～

エビ玉きのこあんかけ

【1人分】
162Kcal
食物繊維 2.8g

【材料(2人分)】

～エビ玉～
鶏 卵…2 個
むきえび…60g
たけのこ…20g
ね ぎ…10cm
干し椎茸…2 枚
塩コショウ…少々
サラダ油…小さじ 1
～きのこあん～
ぶなしめじ…1/3 パック
えのきだけ…1/4 束
生 椎 茸…2 枚
水……………1/2 カップ
中 華 味…小さじ 1/2
醬 油…小さじ 1
日 本 酒…小さじ 1/2
でんぷん…適宜



【作り方】

①～エビ玉～
卵液に、むきえび、刻んだたけのこ、ねぎ、戻した干し椎茸と塩コショウを加え、フライパンで丸い玉子焼きを作ります。
②～きのこあん～
鍋に分量の水と調味料、ぶなしめじ、えのきだけ、生椎茸を加えて煮立て、でんぷんでとろみを付け、①にかけます。



ご寄付へのお礼

老朽化した、心電計の更新をしました。

この心電計は、デュアルディスプレイ解析付で、患者様の情報を表示しながら心電波形を確認することができます。

なお、この更新にあたり本年2月に朱田悦子様(本町)より医療機器購入費として、ご寄付をいただいていたことから、購入費用の一部とさせていただきました。ありがとうございました。



「糖尿病教室」を開催しました！

7月20日に、第1回糖尿病教室を開催し、多くの町民の方々が参加されました。たくさんの質問が飛び交い、糖尿病に対する意識の高さがうかがえました。



合地院長から、糖尿病の基本について説明がありました。



桑畠管理栄養士からは、栄養バランスがとれる食事として、食事療法の基本になる「食品交換表」の活用法などの講話がありました。



糖尿病について
一緒に勉強
しましょう！

参加無料です
どなたでも
ご参加できます

ご参加ください

第2回目以降、下記日程にて開催します。ふるってご参加ください。

【時間】 15時～16時

【場所】 国保病院 1階 会議室

第2回 8/17(木)	◆糖尿病と心臓	森 秀樹 内科医長
	◆糖尿病と運動療法	村上寿枝 理学療法士
第3回 9/21(木)	◆糖尿病と腎臓	細川貴規 内科医長
	◆フットケアの必要性	高橋雄二 副看護師長
第4回 10/19(木)	◆最新の糖尿病の話題とがん	伊藤康雄 内科医長
	◆食事療法の応用編	笠谷めぐみ 管理栄養士
第5回 11/16(木)	◆糖尿病の治療	細川貴規 内科医長
	◆薬について	小野哲朗 薬剤師
第6回 12/21(木)	◆糖尿病と検査	佐々木望 検査技師
	◆糖尿病と認知症	合地研吾 院長