



八潮中央総合病院院外広報誌

ふれあい

2014年

12月

発行：医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院

編集：広報委員会 〒340-0808 埼玉県八潮市緑町1丁目41-3 TEL048-996-1131 FAX048-997-2135

新病院工事現場で

子どもたちの絵画展を開催中！

市内幼稚園・小学校・中学校 来年9月まで

新病院の新築工事現場で、八潮市内の子どもたちの絵画作品を展示しています。

この事業は、工事中の街の景観に潤いを与えるために、建築現場を取り囲む壁に、市内幼稚園・小学校・中学校の子どもたちの作品を展示するもので、展示枚数は、幼稚園6園179枚、小学校10校260枚、中学校5校99枚で、合計538枚となり、来年9月まで展示させていただきます。

テーマは幼稚園と小学校が「八潮の未来」、中学校は「私たちの健康生活」です。どれも素晴らしい作品ばかりですので、お問い合わせの上ぜひご覧ください。



知って得するクスリの知識

薬剤部スタッフが お答えします！

今月は、当院の薬剤部スタッフが、知って得するお薬の知識についてお答えします。

お薬との上手なつきあい方

薬を飲むと、その後どうなるのか。

薬によって違いますが、飲み薬は一般的に口から服用し、多くは小腸から血液の中に入って体の中をめぐるります。

体の中に入った薬は、肝臓で分解されたり、尿として体外に排出されることが多いです。高齢の方は、この機能が弱りがちで、薬が体の中から無くなる時間が長くなる傾向があります。

薬を服用後、数分してから体の中の薬の量が多くなり、数時間かけて体の中から無くなっていきます。

毎日服用する薬は、体内の薬の量を一定にしておく必要があります。多く服用すれば副作用が出やすくなりますし、少ない量では効果がありません。

薬の飲み方

食 後：食後すぐ～30分以内

食 前：食事の30分前位

食直後：食後すぐ～10分以内

食直前：食事の直前、5～10分前

頓 服：症状が出た時

☆間違えやすい飲み方☆

食 間：食事と食事の間で、おおよそ食後2時間。（食べている間ではありません！）

坐 薬：肛門に挿入。（座って服用するものではありません！）

薬は水かぬるま湯で飲みましょう。

グレープフルーツジュース、アルコール、牛乳、ミネラルウォーター（硬水）は、薬の効果が変化することがあります。

薬で注意してほしいこと

頓服：症状があれば何回も服用してよいものではありません。1日に服用してよい量を確認しておきましょう。

薬を飲み忘れたら：2回分まとめて飲むのはやめましょう。体の中の薬の量が多くなり、副作用が出やすくなります。

錠剤をつぶす・カプセルをはずす：特殊な加工をしている薬は効果が無くなります。

病院で処方された薬を他の人にあげる：病院で処方される薬は、患者様に合わせて薬と量を決めています。他の人にあげると、思わぬ副作用が現れることがあり、薬によっては法律で罰せられることもあります。

市販薬（ドラッグストア等で、処方箋なしに購入できるもの）は、副作用の危険性が比較的低いものが多いですが、全く無いわけではありません。

お薬手帳について

今まで飲んできた薬について記録するものです。

薬局では毎回記録してもらいましょう。

複数の医療機関を受診した際に、飲み合わせ等を確認し、安全に薬を服用する事ができます。

～事故や災害時に、お薬手帳が役に立ちます～

東日本大震災の時、お薬手帳を持っていた人はスムーズに診察や薬を処方できたそうです。

副作用救済制度について

医薬品を正しく使用したが、副作用によって一定以上の健康被害が生じた場合に医療費などの給付が行われる制度があります。

※ 薬についてわからないことがあれば、気軽に薬剤師に相談して下さい！



管理栄養士のメディカルレシピ

鮭と南瓜のクリーム煮



1人分 277kcal 塩分1.5g

《材料2人分》

鮭60g×2切れ 酒小さじ1 塩小さじ1/8 かぼちゃ120g
玉ねぎ1/4個(50g) しめじ1/4房(40g) ほうれん草1/2袋(100g)
油小さじ1 小麦粉大さじ1.5 水1カップ(200cc)
コンソメ小さじ1 牛乳1カップ(200cc) 塩小さじ1/4
こしょう少々 バター5g

《作り方》

- ① 鮭は、皮と骨を取り3等分にして、塩と酒をふって10分程おいてからキッチンペーパーで水気をとる。かぼちゃは2cm角に切り、レンジで5分程加熱する。
- ② 玉ねぎはスライスに切って、シメジは石づきを落とす。ほうれん草は熱湯で茹でて、長さ5cmに切る。
- ③ 鍋に油をひいて中火で熱し、玉ねぎとシメジを炒める。しんなりしてきたら、小麦粉を振るい入れ、しっかりと混ぜる。水とコンソメを少しずつ加えて溶きのばし、鮭と牛乳を入れて蓋をして10分程弱めの中火で煮る(時々かき混ぜながら)。さらにかぼちゃを加えて、3分程煮る。
- ④ ほうれん草を加え、塩、こしょうで味をととのえ、仕上げにバターを入れてできあがり。



管理栄養士の一口メモ

紅葉の季節も終わって、12月に入り、いよいよ年越しが迫っていますね。年を振り返ると、皆様はどんな事が印象に残っているでしょうか？

12月といえば、冬至やクリスマス、年越し等の行事があります。

そこで、今回は冬至にちなんだかぼちゃを使った料理をご紹介します。

かぼちゃに多く含むβカロチン(ビタミンA)は、風邪などの免疫力低下への抑制効果があるといわれ、髪、粘膜、皮膚の健康維持、力の維持、喉や肺などの呼吸器系を守る働きがあるともいわれています。

他には、体の中の塩分を排泄する役割のあるカリウム、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維も豊富で、ビタミンB1、B2、C、カルシウム、鉄などの栄養もバランスよく含んだ緑黄色野菜です。

かぼちゃには体を温める効果があるので、特に温かい料理にすれば、効果が高まり、冷え症の改善や病後の体力回復につながります。

また、冬至には柚子湯に入る風習も聞きますが、ゆずには、血行を促進したり、風邪を予防したり、皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果、香りによるリラックス効果もありますので、温かいかぼちゃ料理を食べて、柚子湯に入り、体を温めて寒い冬を乗り切りましょう。

※「昔から、冬至には「ん」のつくものを食べる風習があります。なんきん(南瓜)、れんこん、うどん、にんじん、だいこん等を食べると、「運」が呼び込め、また、風邪や中風(脳血管障害)にならない、長生きをするなどの伝承があります。」



視

～かぼちゃ料理のアドバイス～

かぼちゃは、シンプルに煮たり焼いたりするのも美味しいですが、人参や玉ねぎと煮てミキサーにかけてポタージュスープにしたり、シチューの具にしたり、ケーキやプリンにするなど、色々な料理に使えます。

冬場に多い子どもの病気 インフルエンザウイルス



小児科・泉医師がお答えします

予防には、マスク着用・手洗い・うがいを！



例年12月から3月頃に流行するインフルエンザウイルス（A型またはB型）の感染を受けてから1～3日間ほどの潜伏期間を過ぎて、発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現われ、咳、鼻汁などの気道炎症がこれに続き、約1週間の経過で軽快するのが典型的なインフルエンザの経過です。いわゆる「かぜ」に比べて全身症状が強いです。とくに小児では中耳炎の合併や熱性痙攣、気管支喘息発作を誘発することもあります。

インフルエンザウイルスの検査

当院小児科では「鼻腔ぬぐい液」を使用し20分程度で結果がでます。

（混雑等の状況によってかわります。）

発症してから時間が経っていない場合（12時間以内）には、検査をしても陰性の場合もありますので、もともと持病もなく、症状がひどくなく、けいれんなど意識障害もなく、呼吸もつらくなさそうでない場合などは、12時間以降を目安に受診いただいたほうが、検査としてははっきり結果がでます。

ただし、上記のひどい症状がある場合にはその限りではありませんので、その都度ご相談ください。

インフルエンザウイルスの治療

まずは安静と十分な休養と睡眠が必要です。

対症療法として発熱に対する解熱剤（アセトアミノフェン）や咳や鼻水に対するそれぞれの治療なども行います。解熱剤はその種類によって使用してはいけないものもありますので、インフルエンザの流行期には安易に市販の解熱剤やご家庭にある置き薬のご使用を避けてください。

抗インフルエンザ薬の使用については、発症してから48時間以内に開始すれば、病気に罹っている期間を平均で1～2日短縮することができます。ただし、タミフルの使用は10歳以上の未成年の方には異常行動の発現の可能性が否定できないため投与することはできません。タミフルが使用できない場合には他の抗インフルエンザ薬を使用します。吸入する抗インフルエンザ薬については、気管支の攣縮が生じる場合もあり、もともと気管支喘息をお持ちの方は、投薬中でも十分な注意が必要です。治療が開始されていても症状がひどくなったり、新しい症状が出現した際にはその都度、医療機関にご相談ください。

予防のためのワクチン接種の有無にかかわらず、流行期にはマスク着用や手洗いとうがいをお勧めします。



保育園の手洗い教室