

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



100%
gramp

特集
くすり

39

くすりの使い方

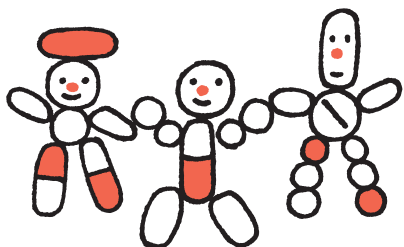
薬剤部 眞野 成康

クリニックを受診して薬を飲み始めたけれど、体調が良くなったからと途中でやめてしまったことはありませんか？そのような薬をご自宅に保管していて、「ご自身やご家族の体調がすぐれないときに、受診しないまま服用してしまうことはありませんか？医師が処方する薬は、ドラッグストアで市販されているものと異なり、効果の強いものが多いのです。医師の指示がないうまま勝手に服用するのはとても危険ですし、他の人にあげてもいけません。また、薬は正しく保管しないと成分が変化してしまうこともあり、効き目がなくなるだけでなく、体に悪影響を及ぼすこともあります。

「くすり」を反対から読むと「リスク」になります。薬は本来体の中にないもので、体にとっては異物です。しかも体の中でさまざまな作用をもたらします。調子の悪いところに作用して改善してくれるときには「くすり」として働きますが、効いてほしいところとは別のところで強く作用をもたらすこともあります。年を取ると、白髪になったり、耳が遠くなったりと体のあちこちに衰えを感じるものです。内臓の機能も同じです。薬のように本来

体の中にないものを取り込むと、体はそれを無毒化するために肝臓で代謝し、腎臓から尿に排泄します。肝臓や腎臓の機能も加齢とともに低下しますので、高齢者の体の中での薬の動きは、若い人とはかなり違います。また、複数の薬を同時に服用している患者さんいらっしゃると思いますが、この場合も注意が必要です。飲み合わせによっては効かなくなったり、逆に作用が強くなりすぎたりすることもあります。これは気軽に取れるサプリメントで起こることもあるのです。入院するときに病室で薬剤師が、「サプリメントや健康食品を使っている場合はすべてお知らせください」とお声がけするのはそのためです。

最近効き目が強く、使い方が複雑な薬も多くなりました。朝起きてすぐに服用するもの、食前に服用するもの、食後に服用するもの、食事と食事の間に服用するもの、寝る前に服用するもの、一日一回、一日3回、週に一回、2週に一回…。服用方法もさまざまで、組み合わせは無数にあります。た



hessou ちゃん



700% ORANGE

くさんの薬を使うほど、服薬管理も複雑になります。医師は、患者さんの体の状態を考えながら、薬の服用量や服用方法を調節していますので、医師の指示通りに服用することが大切です。飲み方が複雑で、正しく飲むのが難しいと感じる場合には、薬剤師に相談してください。

花粉症の薬を飲んだら眠くて仕方がない、と思ったことがある方は多いと思います。花粉症の症状のせいで眠くなることもありませんが、薬のせいで眠くなるのは副作用のためです。副作用の対処方法については、薬局で薬剤師が指導してくれると思います。また、薬を飲み始めて少したってから、薬局の薬剤師が電話をかけてきて、副作用で困っていないか、ちゃんと薬を服用できているか確認された、という経験がある方もいらっしゃると思います。がんの治療ではさまざまな副作用が予想され、それらを予防するための薬もたくさん服用しますので、がん患者さんで特に経験することかもしれません。副作用を上手にコントロールして、できるだけ効果の高い治療を継続することが、がんの治療にとって大切だからです。治療を始めるときにさまざまな説明や指導を受けていると思いますが、副作用の中にはすぐに受診した方がいい症状もあります。医師、看護師、病院の薬剤師、薬局の薬剤師が連携し

て患者さんの治療をサポートします。特に、薬について分からないこと、不安なことがありましたら、遠慮なく薬剤師に相談してください。

眞野 成康

1966年生まれ。新潟県出身。1989年東北大学

薬学部卒業、1991年同大学院博士課程前期2年の課程修了。1998年薬学博士。エーザイ株式会社、東北大学大学院薬学研究科臨床分析化学分野を経て、2007年より東北大学病院教授、薬剤部長。

チェックしよう



あてはまるものがあれば、薬が合っていないか、飲み方を間違えているかもしれません。薬剤師に相談してみてください。

薬の飲み方

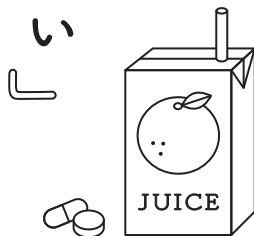
- 飲み方が分からない
- 飲む時間をよく間違える
- 薬がたくさん余っている
- 自分の判断で薬の量を調節することがある
- 薬の代わりにサプリメントを使うことがある
- 飲むと頭が痛くなる
- 飲むとめまいや立ちくらみがする
- 効果が感じられない

医療のギモン

薬をジュースで

飲んではいけない

うそ？ほんと？



グレープフルーツに含まれているフラノクマリン類が、薬物代謝酵素であるCYP3A4の作用を阻害することが知られています。CYP3A4は降圧薬や高脂血症薬などの多くの薬物の代謝に関与するため、それらの薬をグレープフルーツジュースと一緒に飲むと、薬の作用が強くなりすぎることがあります。ちなみにオレンジジュースだとほとんど影響しないと言われています。

診療科のご案内

薬剤部

Pharmaceutical Department

薬剤部は薬に関するあらゆる業務に携わります。安全で最適な薬物療法を実施するために、医師や看護師と連携しながら服用中の薬の効果や副作用を確認し、より治療効果が上がるよう患者さんをサポートしています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d4100>



ここがツボ。

「ツボとは」経穴(けいけつ)とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

「光明」

眼精疲労に効くツボ

このツボは、眼の症状に使い、明るく見えるということから『光明』と名付けられました。パソコン作業やスマートフォンの使用時間が増えつつある現代では、眼を酷使している方に有用なツボです。このツボを刺激することによって眼の網膜の血流を増加させる事が報告されています。眼の痛み、かすみ、まぶしさなどの眼精疲労症状にお悩みの方は、ぜひお試しください。

(正確な診断は医療機関に)依頼ください。

漢方内科鍼灸師 石井祐三

。えいようレシピ

食材を無駄なく 美味しく食べよう

まだ食べられるのに廃棄されてしまう「食品ロス」の発生は、国民一人当たりにもなるそうです。今回は、一杯分にもなるそうです。今回は、食品ロスを削減する、季節食材を皮ごと使ったレシピをご紹介します。野菜を皮ごと使うことで、食物繊維やビタミンも無駄なく摂取することができます。調理の際は、食べられる分量に調整してください。

栄養管理室 管理栄養士 瀧美淑子・田中千尋

「秋野菜の ぎゅうぎゅう焼き」



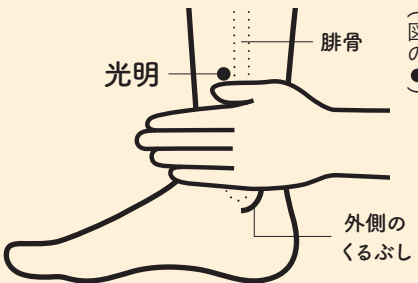
えいようレシピ
こちらでも公開中です!



〈ツボの位置〉

外くるぶしの高いところから親指を横にして5本分上がったあたりの腓骨の前

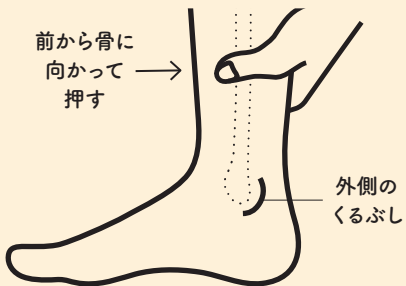
(図の●)



外側のくるぶし

〈ツボの押し方〉

前から後ろに(骨に)向かって圧迫する。



〈材料〉4人分

- 鶏もも肉 300g ○れんこん 100g ○さつま芋 1/2本 ○長芋 100g ○玉ねぎ 1/2個 ○ごぼう 1/2本 (100g) ○人参 1/2本 ○しめじ 1/2株 ○まいたけ 1/2株 ○プロッコリー 1/2株 ○にんにく 4片 ○オリーブオイル 大さじ3 ○塩 小さじ2 ○醤油 マスタード・はちみつ 各大さじ2

〈作り方〉鶏肉は一口大に切ってはちみつ、醤油、マスタードと一緒にポリ袋に入れて調味料を揉みこむ。長芋は皮をむき、その他の野菜はよく洗い皮付きのまま一口大に切る。きのこは石づきを取り一口大にほぐす。別のポリ袋に切った野菜ときこの、スライスしたにんにく、オリーブオイル、塩を加えポリ袋の口を閉じて振り、調味料をなじませる。耐熱皿に野菜と肉をぎゅうぎゅうに並べ、170度のオーブンで40分ほど焼いたら完成。

Q1. 運動後(登山、マラソンなど)に足がつるのはなぜですか? (30代)

A. 筋肉がつることを、「有痛性筋けいれん」と言います。「有痛性」は痛みがあること、「けいれん」は「自分が意識しないのに筋肉が収縮する」ことです。はっきりした原因は分かりません。関連があるとされているのが、①神経から異常な信号がでること②脱水③電解質異常④冷えなどによる血行不良⑤筋肉の疲労などです。運動後に起こる場合には②、③や⑤が考えられます。応急的には、つった筋を伸ばす方向にゆっくりストレッチをしたり、温めて血行を良くしたりしましょう。予防のためには運動前の十分なストレッチ、適度な水分やミネラルの補給が大切です。

〈答えた先生〉整形外科 相澤 俊峰

Q2. せんせいはおやすみのひになにしてるの? (5歳)

A. こどもとあそびにいきます。とてもたのしいけれど、たまにひとりのじかんもほしいなあ、つておもうときもあるよ。

〈答えた先生〉血液内科 小野寺 晃一

先生あのおね



「もうじきたべられるぼく」

はせがわ ゆうじ/作

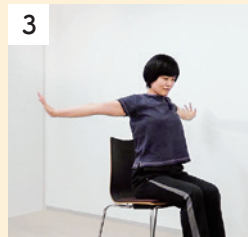
2022.8 中央公論新社 1,400円+税

近い将来人間に食べられる運命を背負った子牛が、食肉となる前に母牛へ別れを告げようと、生まれ育った牧場を目指し旅に出ますが…。読み聞かせ動画がSNSで300万回以上再生された泣ける絵本。子どもだけでなく、大人が読んでも感動し、命を大切にしようと思える一冊です。

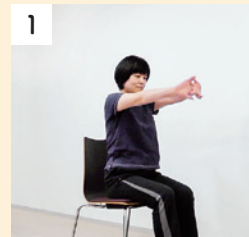
選・岡村 慎太郎(仙台市民図書館)



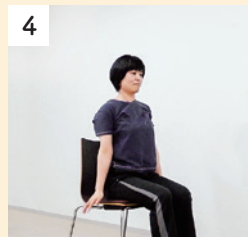
本棚より
仙台市民図書館の



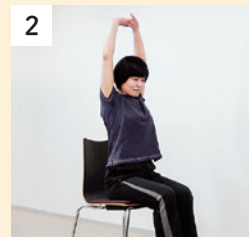
3 ゆっくりと、肩甲骨を大きく動かすことを意識しましょう。



1 手を組み、腕を下から上へ伸ばし、頭の上までもっていきましょ。



4 背筋をまっすぐと伸ばし、ゆっくりと呼吸をしながら、10回行います。



2 頭の上まできたら手を離し、手が体の後ろ側を通るように大きくおろします。

(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 理学療法士 馬場 健太郎

「肩甲骨を大きく回す運動」

座ってできる肩こり対策

自宅で簡単!
エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です!



耳マーク

聞こえが不自由な人への配慮を表すマークです。聞こえにくいことは、外見から判断することが難しく、必要な配慮が受けられない場合が少なくありません。このマークを提示された際は、はっきりと口元を見せて話す、筆談をするなどの配慮をお願いします。

リハビリテーション部 言語聴覚士 白倉 志保

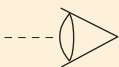


(一社)全日本難聴者・中途失聴者団体連合会



知ってる?このマーク

外からの視点



僕と病院

じろう（シンヌ）

子供の頃母親と一番出かけた場所はどこですか？と聞かれたら思い出を振り返る時間を要することなく出る答えがある。「病院です」だ。ひどい小児喘息持ちだったので毎週通っていた。1日3回の飲み薬は欠かせなかった。ザジデン、メプチン、テオドール。小学生の頃大好きだったプロ野球チームの助っ人外国人の名前は忘

れても、数年間飲み続けたこの3種類の薬の名前だけは絶対に忘れない。発作の時の咳はとにかく地獄だったが、病院は決して嫌いじゃなかった。病院でデビューしたものは数え切れない。オロナミンC、雪印のストローで飲む80mlくらいのコーヒーマル、明星（アイドル雑誌）、てれびくん（戦隊モノの雑誌）、食堂、おばさん（看護師さん）の優しさ。行く度に何かしらの発見、経験があった。

運動神経は皆無だし運動して息があがったら咳が出る。運動神経が人気に直結する小学校生活に於いて僕が唯一誇れるものが注

射への免疫だった。予防接種の列で注射への恐怖で泣き叫ぶ同級生達。月に数本の採血、点滴をこなしていた僕にはなんてことなかった。小学2年生の頃には注射針が自分の皮膚に刺さり、抜くまでの過程から目を逸らさずに見ているまでになっていた。

いろんなことを学ばせてくれた病院には感謝しかない。病弱だった故にできた経験、母と過ごせた時間。今でも僕の大切な思い出だ。

じろう（シンヌ）/1978年7月14日生まれ、青森県弘前市出身。2006年4月長谷川忍と「シンヌ」を結成。2014年キングオブコント王者。バラエティーに加え映画やドラマにも多数出演。多くの脚本も手掛ける。

グッド快適！

キッチンカー

出店！

毎週火曜・金曜の週2回、当院北門及び外来正面東側付近にキッチンカーが出店しています。営業時間は



11時～14時まで。昼食やおやつなど、提供メニューは毎週替わりいろいろ楽しめます。出店予定表は下記QRより「辛酉会ホームページのお知らせ」をご覧ください。



まちがい探し

間違いを5つ探してね！



けんこう川柳

散歩して 心と体 かるくなる (20代)

なぞなぞ

蚊に刺された次の日のお天気は？

ホスピタルモールみんなの コンサートを開催しました



8月2日、第64回ホスピタルモールみんなのコンサートを開催しました。秋田県に本部をおく三絃小田島流の18歳以下のメンバーで結成し、コンサートやイベントなどで演奏活動をしている「三絃小田島流ジュニア」の皆さんに津軽三味線を演奏していただきました。息の合った大迫力の津軽三味線の音色がホスピタルモールに響き渡り、多くの患者さんや職員が手拍子をしたり、演奏曲の民謡と一緒に口ずさんだりと大いに盛り上がりました。



編集後記

今号のテーマは私たちの健康に欠かせない「くすり」です。特集を読んで薬の飲み方を振り返ってみると、病院で処方された薬を飲み忘れて余らせてしまったり、飲むのを自己判断でやめてしまったりすることがあると気がつきました。特集では、正しい薬の使い方、薬の効果と副作用などを紹介しています。皆さんも普段の薬の飲み方をP6のセルフチェックで見直してみてください。

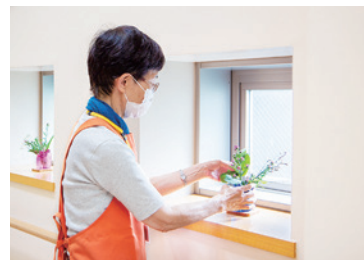
(広報室 福本)

オープンキャンパスを 開催しました



7月26日、27日、星陵キャンパスで4年ぶりにオープンキャンパスを対面開催しました。キャンパスツアー、手技体験、模擬講義、救急体験、入試相談会などの企画が行われ、当院の医療従事者からも医療現場の具体的な仕事内容や魅力を学生の皆さまにお伝えしました。医療機器を実際に使用したり、気になることを質問したりと楽しみながら医療現場で働くイメージを深めていただけたようでした。ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

ボランティアの活動を 再開しました



新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴い、6月より、ボランティアの皆さんが活動を再開しました。ホスピタルモールや緩和ケアの花の管理、患者さんのフットケアや髪のカット、パストラルハーブの演奏、耳鼻科病棟での発声指導などを行っています。今後も、ボランティアの皆さんと職員とが共に患者さんが安心とやすらぎを感じることが出来る病院を目指してまいります。(現在、ボランティアの新規募集は行っておりません)



患者さん満足度調査結果を 公表しました



令和4年度患者さん満足度調査の結果を公表しました。診療や接遇を総合的に評価した総合評価点(100点満点)は外来82.8点、入院87.6点と他病院平均よりも高い評価をいただきました。当院ではより良い医療サービスの提供に役立てるため、定期的に患者さん満足度調査を実施しております。ご協力をいただいた患者さん、ご家族の皆さまにお礼を申し上げます。今後もより一層、医療サービスの改善に取り組んでまいります。



ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院
みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

表紙のイラストが可愛くて手に取りました。他の特集も読みたいです。これから頑張ってください。愛知県から応援しています。(20代)

「ここがツボ・えいようレシピ・エクササイズ&ストレッチ」←切り取って保存していました。ストレッチ等とても効くので楽しみにしています。また、入手できたら保存して活用します。(50代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先まではがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室

〈Eメール〉hesso@pr.hosp.tohoku.ac.jp

〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>



hessoオリジナル
A5クリアファイルなどを
抽選でプレゼント!

ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

INDEX

メールマガジン



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第39号 2023年8月31日発行

東北大学病院 〒980-8574 宮城県仙台市青葉区星陵町1-1

TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp

〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室

TEL:022-717-7149 E-mail:pr@hosp.tohoku.ac.jp

Publisher: 東北大学病院 / Plan&Edit: 東北大学病院広報室 / Design: akaoni / Illustration: 100% ORANGE (表紙、P2,5)、ZUCK(P13) / ©2023 東北大学病院 / 本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪ができる、まさに地域の「おへそ」のような存在を目指します。

〈なぞなぞの答え〉晴れる(腫れる) / 〈まちがい探しの答え〉①子どものフード ②秋田犬の舌
③くびわの色 ④秋田犬の前足のもよう ⑤子どものくつひも