



まちだ市民病院

クォーターリー (季刊)

message

上野雄一郎 薬剤科長にきく

充実してきた病棟における服薬指導

◎薬科大を目指された理由は？
A 父も薬剤師で薬局をやっていた。私も化学や生物が好きだったので、理系で考えたと進みやすいと思いました。

◎町田市民病院に来られたのは？
A ちょうど町田市立中央病院から町田市民病院に変わるとき薬剤師を募集していました。昭和51年に入職して36年になります。

◎当時と現在では薬剤師のあり方に変化がありますか？
A 入職した頃は外来の調剤と薬品倉庫の管理がメインでした。服薬指導も外来患者のみで現在のようない病棟業務はありませんでした。ひたすら「調剤（処方箋に基づき医薬品を交付すること）」と「製剤（市販されていない医薬品を病

院内で製造すること）」をやっていた記憶があります。SPD（院内物流業者）が倉庫管理をするようになって、薬剤師は病棟の患者に向かう機会が増えました。その後、外来患者の薬が全ての診療科で院外処方に移行したため、病棟活動ができる時代となりました。

◎業務上でも変化があったということですね？
A そうですね。薬の知識だけでなく、病気のことや検査のことを知らないといけません。総合的に知識を蓄えないと病棟活動は展開できません。

◎最近ではジェネリック（後発）医薬品の採用が多くなってきていますか？
A 国の政策、病院の運営を考える

と協力していくべきだと思えます。ジェネリック薬品の選択にあたってはまずデータを見て、信用がおけるメーカーを選択しています。他の病院でどの程度継続して使われているかというのも参考になります。

◎病院薬剤師の醍醐味はなんでしょうか？
A 調剤薬局だと患者さんと接するのは一瞬で、病名もわからず薬を出しています。病棟では患者さんの状態を継続して見ることができ、よくなったのもわかります。病名がわかって薬を出している充実感ですかね。

◎薬剤科30人の組織をマネジメントする苦労はありますか？
A 健康管理には特に気を配っています。1人でもいなくなるとチームワークが損なわれてしまいます。

◎上野科長の健康管理法は？
A 長寿遺伝子の活性化にはカロリー制限と赤ぶどうが良いそうです。最近では1日の摂取カロリーを減らしています。晩酌には赤ワインを飲むことでストレス発散につながっています。

◎今後の薬剤師のあり方は？
A 現在は病棟と調剤を兼務している病院が多いです。多くの薬剤師が病棟を好みますが、地味な調剤業務もしっかりやってほしい。調剤あつての薬剤科だと思っています。

◎今後の薬剤師のあり方は？
A 現在は病棟と調剤を兼務している病院が多いです。多くの薬剤師が病棟を好みますが、地味な調剤業務もしっかりやってほしい。調剤あつての薬剤科だと思っています。

くすりガイド

薬も患者選択の時代へ
薬剤科長 上野 雄一郎

「良薬は口に苦し」と孔子の昔から言われていますが、現在に至っても、薬は飲みにくいと言わう人が、子供、大人を問わず沢山いるようです。その昔は、多くの薬が苦くて特殊な臭いがあったため毎日飲むことはかなり大変なことであったと思われま。しかし、色々な剤形が作られ、苦みや臭いをほとんどかんじることなく服用できるようになった今でも、錠剤が苦手、粉薬は飲めないという患者さんは、数多くいるようです。

以前は、薬は効果があれば多少飲みにくくても患者さんは使ってくると製薬会社は考えていました。しかし、最近「ジェネリック薬」と言う同じ成分で同じ効果が薬が様々な値段で数多く発売されるようになりました。そこでメーカーでは、差別化を図り多くの患者さんに自社の薬を選んで貰うため飲みやすい薬の剤形を次々開発してきています。「口腔内崩壊錠」「内服ゼリー剤」「フィルム製剤」など水なしでも飲める剤形です。服用時の水が必要ないためどこでも薬を飲むことができます。多くのもので味や口当たりが良い、呑み込みがうまくできないお年寄りにも飲みやすいなどの利点があります。

このように、色々な工夫がされた薬が発売され、調剤薬局では飲みやすい剤形の薬に処方を変えすることも可能となっています。薬剤師と相談してより使いやすい形の薬を選んで下さい。薬を「がまんして飲む」時代からいつでも「薬に飲める」時代に変わりつつあります。



Yuchiro Ueno

町田市民病院
薬剤科長
上野 雄一郎 (うえの ゆういちろう)Profile
明治薬科大学卒 薬剤師
1976年9月から町田市民病院勤務
2005年4月から現職

町田市民病院からの

お知らせ

第3回市民公開講座を開催します

1月26日(土)午前10時から、南棟3階講義室にて市民公開講座「転倒予防教室」を開催します。

当日は横山一彦医師による「骨折とその治療」に関する講演と、理学療法士等による運動テストや自主トレ・日常生活での注意点の指導を行います。

参加申し込みの方法については、広報まちだ12月21日号または院内ポスター **満真衛社** ラシをご覧ください。

2回線受電工事を実施しました

— 災害に強い病院へ —

11月4日(日)に非常時の電源確保のため、予備回線を設置する工事を実施しました。当日はご不便をお掛けしましたが、ご協力いただき誠にありがとうございました。

— 昨年の東日本大震災後、当院でも計画停電により電力の確保が困難となり停電が発生しました。この工事により電力の供給が復線化され、災害時において一回線が停

電しても別の回線で電力を確保できるようにしました。

防災訓練を実施しました

11月15日(木)に東京消防庁町田消防署と町田市民病院が連携し、自衛消防訓練を実施しました。この日は「平成24年秋の火災予防運動」の期間最終日も重なり、町田市民病院職員約80名、町田消防署からは放水車・はしご車・救急車を動員する大規模な訓練となりました。



災害はいつ起こるか分からないため、いざという時に全ての職員が適切な対応を取れるように、これからも毎年防災訓練を実施していきます。

第2回市民公開講座 (12月8日開催)

元気で長生きできる糖尿病のはなし



内分泌・糖尿病担当部長

伊藤 聡

①新しいHbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) は

7を下回るのが大事

今年の4月からHbA1c値の表記方法が変更になりました。測定方法は変わりませんが、世界基準に合わせて、今までの値に0.4足した値を今後は表記します。それに伴ってHbA1c値の目標も変わりました。今まではHbA1cが6.5を下回るのを目標としてきましたが、これからは7.0を下回るのを目標とします。「HbA1cはラッキーセブンを切るようにする」というように覚えて下さい。

②ご飯VSステーキ

糖尿病患者さんがご飯一膳150g (252カロリー)、またはサロインステーキ200g (1000カロリー) 食べた場合、血糖値はどちらが上がるでしょうか? 答えはご飯が血糖値を166mg/dl上げるのに対



し、ステーキは殆ど上げません。これは血糖値の上がり方は食べ物に含まれる糖質の量により決まるためであり、ご飯には55g、サロインステーキには糖質はほぼ含まれないのでこのような結果になります。食後の血糖値が上がることで動脈硬化を引き起こすという報告があり、血糖値上昇を抑えるため、食事からの糖質を制限する糖質制限食という考え方があります。簡単に言うと食事において主食を抜いておかずばかり食べるイメージです。

糖質制限食が従来の食事療法と比べ、糖尿病患者さんにとっていいのかどうかですが、市民病院に通院中の患者さんの中にも糖質制限食によりHbA1cが低下したり、体重が減った方もおられますので効果はあると思います。し

かし、現時点では糖質制限は多くの患者さんを対象にした長期の検討がされておらず、糖尿病患者さん全員にお勧めできる段階ではありません。

③治療は進歩したが、早期の治療や病気への理解が大事

糖尿病は治療法が進化し、かつて失明の原因で一番多かった糖尿病性網膜症は一番ではなくなり、糖尿病が原因で透析となる数も減少に転じました。

ほとんどの糖尿病は自覚症状がなく、いつ発病したかはわかりません。せめて診断されたらすぐに治療を開始していただくのが一番です。2008年の論文で診断後早期のインスリン治療で患者さんが治癒する割合が多く、糖尿病をしつかり理解し、自己管理ができて、ポジティブな考え方ができる方がより治癒率が高いことがわかりました。薬物療法も大事ですが、糖尿病に対して前向きな態度をとっていただくことがより大事ということなのです。

新任医師紹介

- ①診療科 ②趣味 ③自己PR



タケル 健
タダ 田

- ①循環器科 ②テニス ③まだ未熟者ですが、頑張りたいと思います。



助産師の仕事について

今回は助産師の仕事についてご紹介いたします。

当院の産婦人科外来、病棟には助産師が19名勤務しています。助産師の仕事は主に妊娠から出産、産後までの3つに分かれます。

1. 妊娠期には、妊婦さんが心身ともに安定した生活が送れるようにお手伝いしています。主に妊婦健診の介助、助産師外来、妊娠各期の保健指導、母親学級を行っています。

☆助産師外来では、正常な妊娠経過の妊婦健診の一部を助産師が行います。(医師の診察はありませ

ん) 通常の妊婦健診内容に加えて妊婦さんに合わせたアドバイスをしています。

☆母親学級は、毎月3回コースで行っています。妊娠、出産、育児の情報収集や不安・疑問の解消、妊婦さん同士の情報交換の場としてお役に立てるよう外来の助産師が力を注いでいます。ご主人様の参加も大歓迎です。



2. 分娩期には、母子ともに安全に産婦さんの納得がいく出産ができるようにお手伝いをします。正常分娩ではバースプランを用いた夫立ち会い分娩やカンガルーケアを取り入れていきます。また、母体搬送などのハイリスク分娩では産科医師、新生児科医師、NICU、手術室との連携をとりながら不安を抱えた産婦さんに寄り添うケアを心がけています。

☆バースプランとは「出産をめぐる要望、希望を盛り込んだ出産の計画書」です。ご家族や助産師と相談しながら、妊婦さんに自分らしい出産の実現に向けたバースプランを考えていただき、私たち助産師は産婦さんのご希望に添えるようできる限りのお手伝いをしています。

☆夫立ち会い分娩では、ご主人様が産婦さんに付き添いながら赤ちゃんの誕生を共に迎えます。

☆出産直後のカンガルーケアは、産まれて間もない裸のままの赤ちゃんを、ママの素肌の胸に抱くスキンシップのことです。ママと赤ちゃんにとって肌と肌との



触れ合いはとても大切な時間です。母子の愛着形成や母乳の分泌を促し、赤ちゃんの呼吸や体温が安定するなどの効果があるとされています。助産師は赤ちゃんの安全に十分配慮しながら、ママと赤ちゃんの貴重な時間を見守ります。



3. 産褥期には、お母様の身体や赤ちゃんの健康状態を確認したり、母乳についての相談や、退院後の生活全般についてアドバイスをしてます。また、産後は精神的に不安定になる時期でもあり、個々に合わせた心のケアも行っております。

英語で助産師はMidwifeと呼ばれています。本来は女性と共にいるという意味があるそうです。私たち助産師はこれからも、命をつないでいく仕事に誇りを持ち、生命に関わることの責任感を忘れずに、いつも笑顔で優しいケアを心がけていきます。

痛みの少ない外科手術治療

上部消化管外科担当部長

篠原 寿彦

1960年代に、漫画家の手塚治虫氏が、あるアニメを創作した。主人公が、小さくなって患者さんの体の中に入り、病原菌と戦うというSFアニメである。その後、米国でも、外科医が特殊な光線で小さくなり、患者さんの体の中に入り、病巣を手術するハリウッド映画が上映されている。このように、「体の中に入り込んで病気を治す」というのは、古今東西、人類共通の夢である。

近年、日本でもロボットを使った手術が行われるようになった。「体の中に入り込んで治す」ことは、さすがにできないが、「体の中を直接、覗き込んで手術すること」が可能である。また、従来の手術方法では腹部や胸部を30cmほど切開していたのに対し、ロボット手術では、たった1cmの傷を数か所開けるだけで手術ができる。傷が小さく、正確な手術ができるため、患者さんへの負担は少なくなる。しかし、保険適応はなされておらず(前立腺以外)、治療を受けるには数百万円の自費が必要で、まだまだ普及には至らない。そのような大金を掛けるなくても、保険治療で安全かつ、痛みの少ない外科手術治療ができる。それが、内視鏡下手術である。町田市民病院では、最新式の内視鏡手術器具を揃え、多くの外科疾患に対応可能である。外科医に「手術が必要ですか」と言われたら、「内視鏡下手術できますか?」と尋ねてみてはいかがでしょうか。



院内コンサート

アンサンブル・ヴァリエによる 「秋を彩るコンサート」

リズムの狂った鼓動をより大きく感じながら入った診察室で、市民病院の心臓血管外科部長の医師は「僧帽弁閉鎖不全症」という立派な病名を私に授け、治療は手術しかないと言われました。手術は何時間くらい？リスクは？次から次へと疑問が頭を駆けめぐり、「手術は心臓専門病院で…？」大事な問題ではあるけれど、外科医に向かってとんでもないことまで言ってしまっていたのです。しかし医師は「この病院もそう引けを取らないと思うけどねぇ」と頭を抱えながらぼそとおっしゃいました。飾り気のないその医師の姿に私は温かさを感じ、この病院に命を託すことになりました。

私の入院中にエントランスホールでコンサートが行われ、めったに乗れない車いすで参加しました。のんびりと聴いているつもりが、私はそこにアンサンブル・ヴァリエの舞台を重ねていたのです。

アンサンブル・ヴァリエは私が主宰する音楽家のグループで、1994年に発足。親しみやすいコンサート作りを心がけ、自主公演の他

に、美術館や学校、教会やカフェと地元を中心に演奏活動を行っています。特に玉川学園文化センターでの無料の「街の小さなコンサート」は38回目。ようやく根付き始めています。

2012年11月7日、汗ばむような秋晴れの午後、町田市民病院でのコンサートが実現。患者さんで見舞客、病院スタッフによって埋め尽くされた会場に、アンサンブル・ヴァリエの奏でるドビュッシーやシューベルトの音楽が時に静かに、時に楽しく流れていきます。プログラムはフルートとクラリネット、ピアノによる「森繁久弥が愛した歌」へと進み、フルートのソロで始まる月の砂漠が何とももの悲しく語りかけます。私の脳裏には、大震災直後の初演の時の身体のつらさが蘇ってきます。みなさん目に涙。私も涙。やせ細って車いすでコンサートを聴いていた私が、同じ舞台上で大勢の患者さんを前にコンサートをしている幸せ！傾いた陽を背にアンコールの赤とんぼの旋律は、聴く人ひとりひとりに惜しまれて流れていきました。



こそし 古曾志 洋子さん (作曲家・洗足学園音楽大学講師)

東京芸術大学作曲科卒業。パリ国立高等音楽院和声科、対位法科、フーガ科修了。理論、ソルフェージュ等、後進の指導に当たる一方、育ちつつある演奏家に演奏の場を多く作るため、アンサンブル・ヴァリエというグループを結成。洗足学園音楽大学講師。



運行内容	
●バス停名：町田市民病院	
●運行日：月曜日～金曜日	(年末年始・祝日除く)
時刻表	
<公共施設巡回ルート>	
7:55	8:45
9:35	10:25
11:15	12:07
13:00	14:45
15:35	16:25
17:15	18:10
19:00	
<相原ルート>	
(町田ターミナル行き)	9:35 12:52 17:02
(相原方面行き)	10:39 14:44 17:44

「まちっこ」が市民病院の 玄関前までやってきます！

これまで町田市民バス「まちっこ」は、町田街道沿いで乗り降りしていましたが、市民病院の利便性向上を図るため、2012年12月17日(月)から正面玄関前まで乗り入れるようになりました。ぜひご利用ください。



つくって元気！ 楽笑レシピ

やさしいブリ大根 体にやさしく、バツとできちゃう旬の味☆

<材料(2人分)>

- ◎ぶり2切れ ◎大根160g ◎しょうが(薄切り)2~3枚 ◎ゆずの皮適量
- ◎a(だし汁300ml しょうゆ小さじ2 酒小さじ1強 みりん小さじ1)

<作り方>

- ①幅1cm程の半月切りにした大根を一度水でぬらし、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで加熱する。(目安：600W 5分程度)
- ②ぶりは1切れを3等分にする。
- ③鍋にaの調味料としょうがを入れて火にかけ、煮立ったところにぶりを加え、中火で加熱しあくをとる。
- ④①の大根も加え、弱火で10~15分程煮る。
- ⑤皿に盛り付け、ゆずの皮を添えてできあがり。

★ワンポイントアドバイス★

- ☆煮る前に大根をしっかり柔らかくしておくことで煮る時間を短縮できます。
- ☆塩分をおさえ、だしをいかけた体にやさしい味わいです。



1人分189kcal・塩分1g
町田市民病院栄養科：渡邊