

# ほすびたる

特集

## ポリファーマシー 害のある多剤服用

医療のことば辞典

おうちでカンタン体操

Withコロナ時代の羅針盤

健康コラム

四コマ漫画『たぬちゅ〜物語』

インフォメーション。



広報誌『ほすびたる』Vol.094 2020 A/W

発行/医療法人聖峰会 田主丸中央病院

〒839-1213 福岡県久留米市田主丸町益生田892

田主丸中央病院 外来診療一覧表		診療受付時間 のご案内					
		(月)~(金) 8:30~11:30 13:00~16:30 (土) 8:30~11:30					
		※診療科によっては14時から診療開始いたします。					
		月	火	水	木	金	土
総合診療科	午前	吉村 晴美	鬼塚 一郎	松島 慶央	井上 智博 佐藤 祐邦	森淵 隼斗	恒吉 豪
	午後	中尾 裕 力武 美子	佐々木 雅浩	恒吉 豪 内田 啓一郎	古賀 義則 矢野 千葉	山路 和伯 石橋 徳英	(山路 和伯)※2
内科	午前						恒吉 豪
	午後	恒吉 豪		恒吉 豪			
循環器内科	午前	島松 淳一郎 力武 美子	吉村 晴美 佐々木 雅浩	島松 淳一郎 板家 直樹	鬼塚 一郎 古賀 義則	松島 慶央 山路 和伯	島松 淳一郎 山路 和伯
	午後	力武 美子	佐々木 雅浩	板家 直樹	古賀 義則	山路 和伯	(山路 和伯)※2
ペースメーカー 不整脈外来	午後				久留米大学心臓・ 血管内科(第1,3週不整脈日)		
消化器内科	午前	副島 祥※3	市岡 正敏※3	佐野 有哉	佐藤 祐邦	安倍 満彦(肝臓専門)※3	※3
	午後			佐野 有哉		安倍 満彦(肝臓専門)※3	
大腸・肛門科		佐々木 俊治		佐々木 俊治		佐々木 俊治	
呼吸器内科	午前	木村 誠二	富岡 竜介 【睡眠時無呼吸】	光武 良幸	矢野 千葉	光武 良幸 森淵 隼斗	光武 良幸(第1,3,5週)※3 木下 隆(第2,4週)咳アレルギー
	午後				矢野 千葉		
禁煙外来	午前			光武 良幸		光武 良幸	
糖尿病・内分泌内科	午前	中尾 裕	坂本 萌子	内田 啓一郎	大滝 聡一郎	石橋 徳英	内分沁内科担当医(毎週)※3 坂本 昌平(第2,4週)※3
	午後	中尾 裕		内田 啓一郎		石橋 徳英	
腎臓内科(14時~)		太田 寛二	浦江 憲吾	※1	玻座真 琢磨	※1	
血液内科	午前			山崎 嘉孝		大屋 周期	
脳神経内科	午前		頼田 章子				林 史恵(第1,3,5週)※3 貞島 祥子(第2,4週)※3
リウマチ・膠原病内科	午前						内藤 靖
外科	午前	音琴 真也 篠崎 広嗣	緒方 峰夫	野田 祐司	長尾 晋次郎 篠崎 広嗣	緒方 峰夫 橋本 圭司	緒方 峰夫 野田 祐司
	午後			内藤 靖			
脳神経外科	午前	大津 裕介	後藤 伸	西原 功	後藤 伸	花田 迅貴	松本 佳久(第1,3,5週) 橋川 拓郎(第2週) 吉岡 秀展(第4週)
	午後		西原 功	松本 佳久※3		花田 迅貴	
心臓血管外科	午前		奈田 慎一 草場 啓彰	鬼塚 誠二			
形成外科							
フットケア外来	午前					認定看護師※3	
整形外科	午前	橋詰 隆弘	橋詰 隆弘	永野 智子	井上 敏生【足の外科】	吉野 啓四郎	山下 明浩(不定期) 江島 健太郎(不定期)
	午後			永野 智子		樋口 富士男(第4週)※3	
精神科	午前	佐々木 雄史※3	坂本 亮太	王丸 照夫			安元 真吾※3
	午後					前田 輝	
もの忘れ外来	午後		山本 卓郎※3			山本 卓郎※3	
放射線科	午前	鬼塚 英雄 田原 圭一郎 野見山 圭太	田原 圭一郎 野見山 圭太	田原 圭一郎 野見山 圭太	鬼塚 英雄 田原 圭一郎(隔週) 野見山 圭太(隔週)	田原 圭一郎 野見山 圭太	鬼塚 英雄 田原 圭一郎(隔週) 野見山 圭太(隔週)
	午後						
眼科	午前	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁	泉 仁(第1,3週)
	午後	(手術)	泉 仁	(手術)	泉 仁(第2,4週)	泉 仁	
泌尿器科(13~16時)		川越 健太郎※3		高松 大※3		塚原 茂大※3	
皮膚科(14時~)			久留米大学皮膚科※3			久留米大学皮膚科※3	
ペインクリニック	午後			安田 哲二郎		福重 哲志※3	
緩和ケア外来	午後					福重 哲志※3	
歯科		伊藤 達郎	伊藤 達郎	日野 聖慧	伊藤 達郎	伊藤 達郎	伊藤 達郎(午前)

※1…新患・急患対応 ※2…時間外対応の医師 ※3…予約のみ

(令和2年12月1日現在) ※変更することがございますので、受付でご確認ください。

お問い合わせ 田主丸中央病院 コールセンター (0943)72-2460 HP <http://www.seihokai.or.jp/>

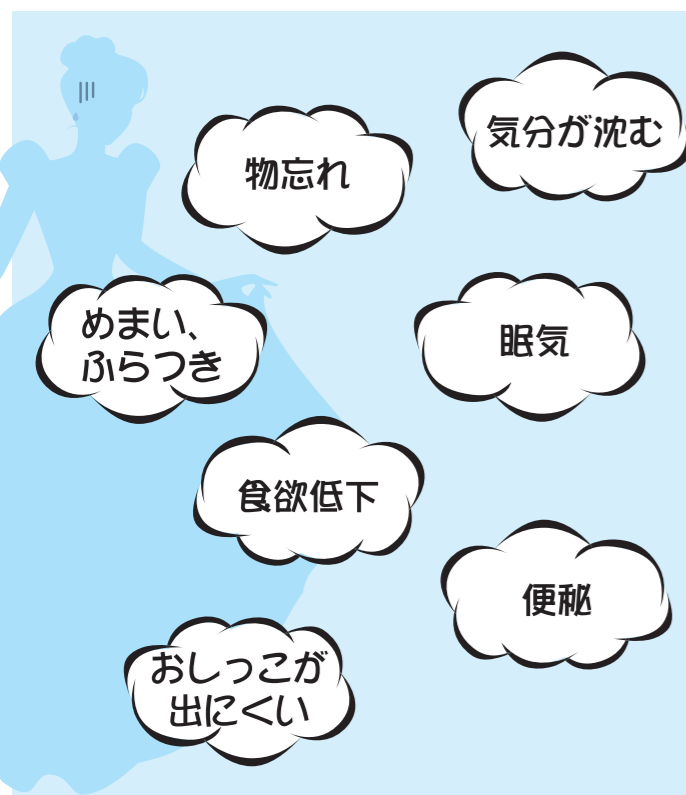
# ポリファーマシー

## 害のある多剤服用

7～10月に放送された、石原さとみ主演ドラマ『アンサング・シンデレラ』では、初めて病院薬剤師が主役として描かれて話題となりました。(みなさん、ご覧になりましたか?)

今回の特集は、高齢の患者さまに起こりがちな『ポリファーマシー(害のある多剤服用)』に関して当院のシンデレラ(薬剤師)が解説致します!

### ポリファーマシーとは



くすりを飲んでいて、左のような症状が気になることはありませんか?もしかすると、それは**必要とする以上の薬や不要な薬が処方されること**によって、副作用が出やすくなったり、決められた飲み方(量や回数など)が守られなくなる=**ポリファーマシー** かもしれません。

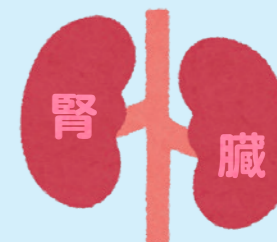
ただ単に、飲んでいくすりの数が多いということではありません。少ない種類でも飲み合わせが悪かったり、誤った量を服用ことで薬の相互作用が出て、薬が効きすぎたり効かなかったり、副作用が出やすくなったりするなど、様々な影響がでることがあるのです。

### 高齢者にポリファーマシーが多い理由



#### 1.内臓の働きが弱くなる

年齢を重ねると、どうしても内臓の働きが弱くなります。特に、薬を分解する肝臓や、薬を尿に排出する腎臓の動きが鈍ってくると薬の分解・排出に時間がかかるようになってしまいます。



#### 2.持病をもつ人が増える

高齢になると、長く付き合っていないといけない持病をもつ方も少なくありません。様々な病気のために複数の医療機関を受診する方も多いでしょう。そうなるに色々な所から薬をもらうことになり、あっという間に薬の量が増えることになってしまう可能性があります。

75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っているというデータもあり、高齢者は薬が**6種類以上になると、副作用を起こしやすくなる**と言われています。



#### 3.服薬の自己判断をしてしまう

長い人生経験から、症状が改善してくると「この薬はもう飲まなくて大丈夫」と、自己判断で服用をやめたり減らしてしまいます。



## “負の多剤スパイラル” 処方カスケードとは

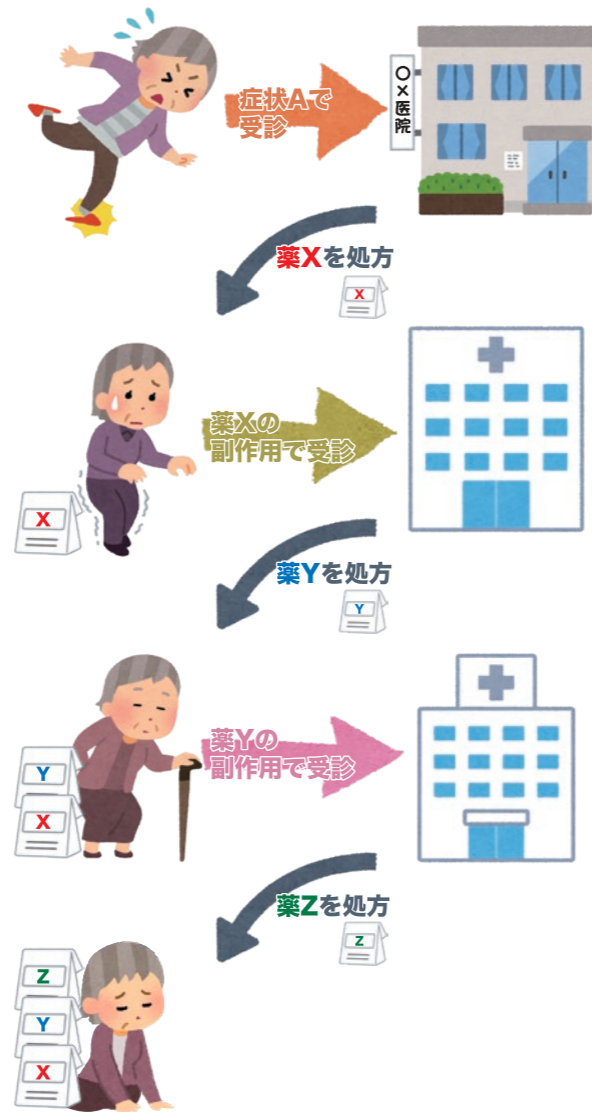
ある症状が現れた時、それを改善するために薬を飲みます。しかし、薬の中にはその症状を治す代わりに、別の有害な副作用をもたらすものもあります。

副作用なので薬の服用を止めればその症状は改善するのですが、それが薬の副作用とは分からずに全く新しい病気と診断して、その副作用の症状を改善させるために新たな薬を処方してしまうケースがあります。そうして追加された薬が、また別の有害な副作用をもたらすことも…。

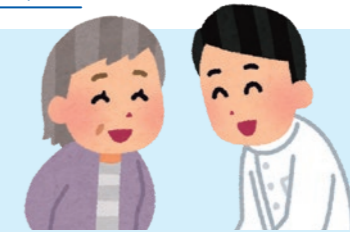
このように、薬の副作用を改善するために、服用する薬が次々と増えてしまうことを**処方カスケード**と言います。

「ずっと飲んでいるお薬だから大丈夫」と思われがちですが、加齢に伴って薬剤の代謝・排泄機能は落ちてくるため、ある日突然、副作用として、症状がでることもあるのです。

※  
カスケードとは、『数珠つなぎになったもの』を意味する言葉



## ポリファーマシーにならないために やるべきこと、気をつけることは



### 1. かかりつけの医師や薬剤師をもつ

あなたが服用している薬の情報を全て把握してくれている人がいてくれると安心です。

### 2. 使っている薬を全部伝える

病院や薬局へは、必ず**お薬手帳**を持って行きましょう。また、病院によってお薬手帳を替えたりせずに、1冊にまとめて活用しましょう。薬以外のサプリメントや健康食品があれば、そのことも忘れずに記入しましょう！



### 3. 気になる症状のメモを取る

「いつから」「どんな症状が出た」という情報があれば、その時期から服用し始めた薬との因果関係が判明しやすくなります。気になる症状はお薬手帳などにしっかり記録しておきましょう。



## 適切な薬剤使用を目指して

服用している薬の種類が多いからといって、「必ず減らすべき!」ということではありません。『ポリファーマシー』とは、あくまで『害のある多剤服用』です。本当に必要な薬は、数が多くても服用して頂かないといけません。

医師、看護師、薬剤師といった医療に関わる専門家が、患者さまの情報を共有して適正に処方することが大切なのです。患者さまも、お薬手帳やかかりつけ薬局を利用するなどして正しい情報を積極的にご提供いただき、ポリファーマシーの解消に向けて一緒に取り組んでいきましょう!

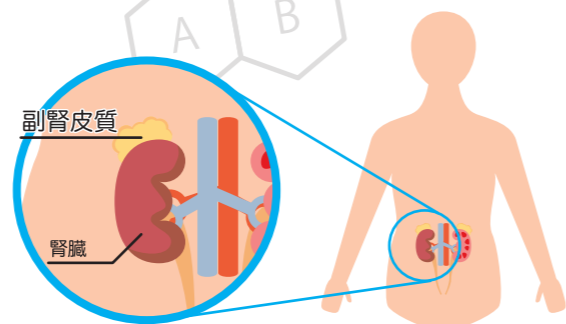
分かりにくい、  
誤解しやすい  
医療用語を  
簡潔に解説！

# 医療の ことば 辞典

その十五

## 「ステロイド」

【すてろいど】



『ステロイド』は、元々人間の体内でできるホルモンの成分のことで、腎臓の上の方にある『副腎皮質』というところで生成されます。その機能を利用した薬には、炎症を抑えたり免疫の働きを弱める効果があります。

一方で、スポーツ選手の使用が判明すればドーピングとして罰せられる禁止薬物のホルモン剤もステロイドの一種です。炎症を抑える薬とは全くの別物なのですが、名前の紛らわしさから混同されがちです。この勘違いから、ステロイド＝危険な薬として敬遠されることも多いです。

確かに、病院で処方される『ステロイド』も副作用が強い部類の薬ではあります。しかし、「副作用が強くて危険」「1度使うとやめられなくなる」等、過度に不安がることはありません。病院で処方されたお薬は、患者さまの状態を診て医師や薬剤師が安全なものを選んでいきます。用法・容量を守って正しく使えば、治療にとっても高い効果を期待できる薬なのでご安心ください。

監修：田主丸中央病院 副院長・診療部長 外科部長 野田 祐司

パワーデイケア  
燦ふらわー presents  
歩行に自信をつける！  
おうちでかんたん  
カンタン体操

Vol.09 レッグエクステンション  
(太ももの前)

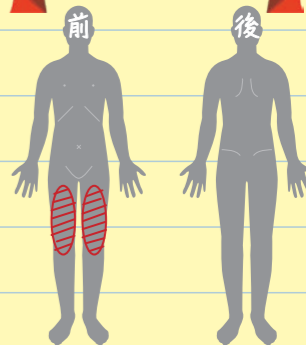


①椅子に座り、背筋を伸ばします。



②ゆっくり片足を上げて、  
膝を伸ばし、  
ゆっくり下ろしましょう。

使っている筋肉



### Check Point

足を上げた時に、つま先を上に向けて行うと効果的です。  
両手で太ももを触って、しっかりと力が入っているか  
確認してみましょう。  
左右10回3セットを目安に頑張りましょう！

# Withコロナ時代の 羅針盤

With COVID-19

人類にとって未知の病だった『新型コロナウイルス』。研究によってその全容が少しずつ見え始めてはいますが、この道のりがどこまで続くのかは誰にも分かりません。

中長期的に付き合っていかなければならない『新型コロナウイルス』に対して分かってきた情報をいま一度お伝えするこの企画が、皆さまにとっての道標となりますように…。



## 3つの感染経路のケア

目

『まつ毛』は自然のフィルター。ビューラーでカールさせると、その機能を弱めることも。

鼻

まつ毛と同様に『鼻毛』もフィルター。身だしなみと、感染予防のバランスが大事。

口

ウイルスが気道に入ると感染リスクがあるので、こまめに飲水すれば食道に流れてリスクは減り、口内も潤って免疫力アップ。

コロナウイルスは、咳や会話によって生じるしぶきを吸ったり浴びたり（飛沫感染）、ウイルスの付着した物に触れた手で目・鼻・口を触る（接触感染）と感染することがわかっています。しかし、飛沫や接触があると100%感染症に罹るわけではありません。なぜなら、私たちの目・鼻・口の毛や唾液などには、外からのウイルスや病原菌などを容易に侵入させない『バリア機能』があるからです。その機能を維持して感染を防ぐには、日々のケアがとても重要です。

目について、日本眼科学会によると、新型コロナウイルス感染は「結膜を介する感染の可能性は考えられる」との見解を示しています。そこで重要なのが『まつ毛』です。目の周りに生えている『まつ毛』は、空気中に浮遊する微粒子

や細菌、ウイルスなどから目を守っていて、さらに、『まつ毛』があることで眼球表面の潤いを保つ涙の蒸発を約50%減少させたという研究結果があります。要するに、『まつ毛』は目からのウイルスの侵入を防ぐために大事な役割を果たしていることとなります。

日々の身だしなみとして、特に女性はエクステやビューラーで『まつ毛』を増やしたり上にあげていますが、衛生の観点から言えば、エクステは根元にゴミが溜まりやすかったり、ビューラーで『まつ毛』をカールさせる事で目にウイルスが侵入しやすい環境になってしまいます。

1日1回は洗顔を行って『まつ毛』を清潔に保つ、過度に『まつ毛』をカールさせない、また安易に目を触らない、という事が大切です。

鼻の穴の中には『鼻毛』が生えています。『鼻毛』には2つの役割があると言われています。1つ目はフィルターの役割です。ほこりやウイルスなどの異物が呼吸と共に気管支へ目入るのを防いでいます。2つ目は乾燥を防ぐ

ことです。鼻の中の温度や湿度を保ち、鼻の粘膜が乾燥しないようにしてくれています。鼻毛の手入れはエチケットですが、感染予防の観点では、過度に鼻毛を抜いたり切ったりしないことが大切です。

口の中は常に唾液で潤っています。成人の場合、1日1.0～1.5ℓ排出され、成分の99.5%は水分です。唾液の役割は多岐に渡りますが、異物が体内に侵入するのを防ぐための殺菌・抗菌作用や、異物の排出作用があります。

日頃から口の乾燥を防ぐた

めには、水分をこまめに取りようにする、食事はよく噛む、唾液線を刺激する体操やマッサージを行う、などが効果的です。

以上のように、目・鼻・口の毛や唾液はただあるのではなく、自分の体をウイルスなどの病原菌から守ってくれている、とても優秀なバリア機能なのです。そのバリアを日々のケアでうまく機能させ、ウイルスを体内に侵入させないことも、感染防止には欠かせない対策になることでしょう。

## PCR検査のマメ知識

新型コロナ感染を判断する『PCR検査』という名前は、今回の流行で初めて耳にした方がほとんどだと思います。しかし、実はずっと以前から様々な病気（例えば結核菌やC型肝炎など）の診断に広く活用されてきました。

PCR(Polymerase Chain Reactionポリメラーゼ連鎖反応)法は、1986年アメリカの生化学者、キャリー・マリスらによって発明された方法です。

病原菌が持っているDNA

(RNA)を特殊な方法で増幅させ、そこにウイルスがいるかを診断する方法です。ただし、大事なのは、『そこにウイルスやウイルスの一部が存在する』という事実であって、それが体の中で悪さ(感染症を引き起こしている)をしているかは、症状を確認して判断します。

コロナ陽性と出たが『無症状』である場合、これに当たります。

# 健康コラム Vol.16

## 「二人三脚で理想のボディー」

みなさんは、ダイエットや筋トレに取り組んではみたものの、思ったような効果が得られず、途中で挫折した経験はありませんか？トレーニングは1人で黙々と取り組めそうなイメージがありますが、実はやり方や頻度などを間違えると、いくらやっても結果につながりにくいものなのです…。

パーソナルトレーニングとは、専門知識を持ったトレーナーが、「痩せたい」や「筋肉をつけたい」など、一人ひとりの目標に合わせて、短期間で効果が現れるエクササイズを選択して指導してくれます。そして、1人で行うトレーニングとの大きな違いは、トレーニング中にそばにいて、きつい時に励ましてくれたり限界まで追い込めるようにサポートしてくれたり、モチベーションを維持して頑張るための手助けをしてくれます。1人ではどうしても自分に甘くなったり、継続できないという方にはうってつけで

すよ。

また、あまり知られていないのが、パーソナルトレーナーはトレーニングを見るだけではなく、体を作るために最適な食事の管理や睡眠時間、生活習慣など、健康な体を作るための生活全般までをみてアドバイスをくれます。

あなたも、パーソナルトレーナーと二人三脚で理想のボディーを手に入れてみませんか？

(サンヘルス聖峰でのパーソナルトレーニング情報は次ページをご覧ください)

### 健康増進施設サンヘルス聖峰

田主丸中央病院併設の運動施設。温水歩行プールや各種運動器具完備で、運動指導員がサポートします。TEL 0943-73-3498




健康運動指導士 平山 幸輝

# たぬちゅ〜物語

ここは、自然豊かなK市T町。町の人から、親しみを持って「たぬちゅ〜」と呼ばれる病院があった…。


この物語はフィクションです。実在の人物や団体等とは関係ありません。

## Vol.02 転ばぬ先の…



よし！ 今日身だしなみバッチリ！


髪型もキマったぜ!!



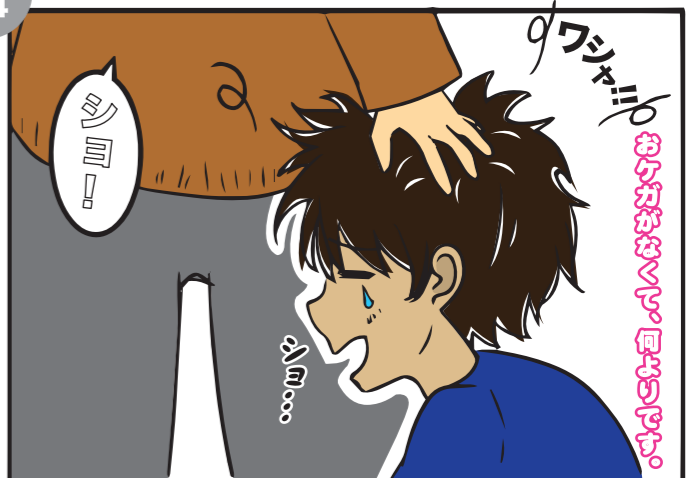
〜その日の検査室〜

ゆつくりと起き上って下さいね

はい、検査終わりました



気をつけて立ち上がってみましょう。



おんがななへん、おんがななへん。

1234

# インフォメーション。

## ※災害拠点病院を目指して非常用発電機を更新

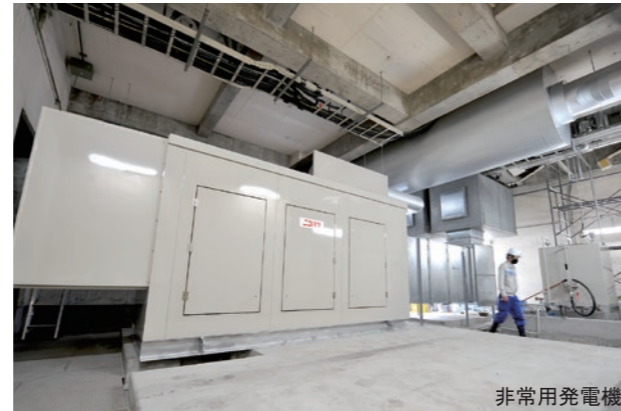
当院は、地震や洪水など昨今の頻発する災害に備えて、運営の体制や施設の整備を進めております。

今回はその一環として、大容量の発電機のある自家発電機の更新工事を行いました。これにより、当院で通常時に使用する電力のほぼ6日分(燃料満杯時)を賄うことができ、災害拠点病院に必要な項目の1つ、『通常時の6割程度の発電容量のある自家発電機等を保有すること』をクリアしました。

その他にも、『3日分程度の食料や飲料水』、『大型テント』、『発電機』、『衛星電話』等、物品の準備から、災害時を想定した訓練の実施や災害時派遣医療チーム(DMAT)の編成等も行ってきました。

『地域のために 地域とともに』という当法人の理念に沿って、災害拠点病院となって災害時に地域の皆さまの力になれるように、引き続き運営整備を進めてまいります。

※災害拠点病院とは…平成8年に当時の厚生省の発令によって定められた、「災害時における初期救急医療体制の充実強化を図るための医療機関」です。



## 『大腸・肛門科』 佐々木俊治医師が常勤医に変更

2020年4月から、非常勤医として『大腸・肛門科』で診察を開始していた佐々木俊治医師が、2020年10月から常勤勤務に変更となりました。佐々木医師は月・水・金【午前】に『大腸・肛門科』の外来診療、月・火・水【午後】に内視鏡検査を担当しています。

痔などの大腸・肛門領域でお悩みのことがあれば、まずはご相談ください。

### 『大腸・肛門科』開設日時

毎週月、水、金曜日 8:30~11:30

要予約。

### 『内視鏡検査』開設日時

毎週月、火、水曜日 13:00~16:30

要予約。



田主丸中央病院 大腸・肛門科医師  
佐々木 俊治

「おなかとお尻の診療をしています。日常お困りの点を気軽にご相談ください。お手伝いさせていただきます。」

## サンヘルス聖峰 パーソナルトレーニング開始

田主丸中央病院の向かいにある関連事業所・フィットネスクラブ『サンヘルス聖峰』で、本格的なパーソナルトレーニングを受けられるようになりました。トレーナーは、元・女子7人制ラグビー日本代表のS&Cコーチ(ストレングス&コンディショニング、競技力向上と傷害予防を目的とする)。週1回50分マンツーマントレーニングはもちろん、日々のトレーニングメニューや食事指導も受けながら、個々人の理想の体作りを共に目指します。



## 『PCRセンター』稼働中

7月から当院独自の『PCRセンター』を開設して、抗原検査/PCR検査に必要な検体を採取しています。

新たにカーポートも設置しましたので、雨の日でも車に乗ったまま窓を開けて検査を受けられるようになりました。

不安のある方や仕事先で陰性証明が必要な方など、どなたでも検査を受けられます。(要予約、自費)



# 連携登録医療機関

田主丸中央病院は、地域医療支援病院として  
地域の医療機関と連携し、皆さまの健康を守ります

## 田主丸町

いけどう循環器内科医院  
緒方クリニック  
熊谷医院  
くまがえクリニック  
高岡整形外科医院  
竹下胃腸科内科医院  
田中克己皮膚科クリニック  
中野内科医院  
原田小児科内科医院  
日野医院  
深川レディスクリニック  
宮崎整形外科  
やのクリニック  
ゆうかり医療療育センター  
吉村病院  
岩佐歯科医院  
うすき歯科医院  
うめはら歯科医院  
大楠歯科医院  
古賀歯科医院  
竹上歯科医院  
たろう歯科クリニック  
よこみぞ歯科

## 吉井町

井上眼科医院  
いのうえ耳鼻咽喉科クリニック  
うきは眼科  
うすい内科・循環器科  
柏木耳鼻咽喉科医院  
菊池医院  
久保山整形外科リウマチクリニック  
境泌尿器科皮膚科医院  
坂本内科医院  
しのざき整形外科クリニック  
小児科豊田医院  
筑後吉井こころホスピタル  
鳥越胃腸科外科医院  
西見医院  
原鶴温泉病院  
平井内科医院  
平田外科診療所  
矢野医院  
山崎医院  
古賀歯科医院  
五反田歯科医院  
佐藤歯科医院  
たけうち歯科医院  
田村歯科クリニック

とりごえ歯科医院  
廣田歯科医院  
ふかまち歯科クリニック  
わかみやデンタルクリニック

## 浮羽町

上田内科胃腸科医院  
浮羽クリニック  
行徳皮膚科クリニック  
古賀内科小児科医院  
田中医院  
筑後川温泉病院  
安元医院  
安元整形外科  
うきは歯科クリニック  
古賀歯科医院  
すぎょう歯科  
三浦歯科医院

## その他の地域

<久留米地域>  
青木内科・消化器クリニック  
あさひクリニック  
井星医院  
岡田脳神経外科医院  
香月内科ハートクリニック  
さとうメディカルクリニック

陶山クリニック  
ぜんどうじ整形外科  
田中まさはるクリニック  
なご整形外科  
平塚医院  
みのうクリニック  
やの医院

<杷木・朝倉地域>  
朝倉市立朝倉診療所  
久保山脳神経外科医院  
古賀循環器内科クリニック  
古賀内科・呼吸器内科クリニック  
田辺医院  
手島眼科医院  
ながた内科・循環器クリニック  
森山内科  
安岡医院  
和田外科医院

<その他地域>  
いとう内科クリニック(筑紫野市)  
上野眼科医院(日田市)  
耳納高原病院(八女市)

※各五十音順  
令和2年12月1日現在