

## 日本赤十字社神奈川県支部表彰

10月4日(水)横浜市にある関内ホールにて「日本赤十字社神奈川県支部創立130周年記念式典」が開催され、社会貢献の一環から約10年にわたり、当院へ車いすの寄贈事業(写真右)を継続してくださっている(株)トープラ様(千川進代表取締役社長、本社・秦野市曾屋)、並びに永年に及ぶ秦野赤十字病院ボランティアグループの活動に敬意を表し、神奈川県支部長特別感謝状の贈呈がありました。



ボランティア天野代表



鈴木部長へ田中院長から今年度も感謝状を贈呈

## 29年度総合防災訓練

当院は、赤十字病院であると同時に災害拠点病院、神奈川県DMAT\*1指定病院として災害発生時には様々な役割を求められています。

その中の一つである傷病者の受入訓練を11月10日(金)に実施しました。今年度は、視察者として秦野市消防本部や保健所の方々を招待しました。

田中院長の災害宣言で訓練はスタート。エリアごとにチームビルディング\*2を行い、傷病者の受入に備えました。

今回は、傷病者役を赤十字奉仕団や災害ボランティアの方々にお願ひし、大林災害対策委員長による演技指導を受けた傷病者がリアルな反応を示し、より現実に近い訓練を実現できました。現場指揮所には「天の声\*3」が入り様々な負荷がかかり、また、搬送スタッフ不足により、トリアージエリアに傷病者があふれるなど混乱もありましたが、大きな事故もなく訓練は無事終了となりました。

今回はできなかった、災害対策本部の立ち上げ、各部署からの報告、薬剤や食料の調達、ライフラインの復旧業者との調整や入院患者の避難など、課題は多く残っており、次回は、更に訓練内容を広げて実施する予定です。

様々な事態を想定し、訓練を重ねることで更に洗練されていくと考えています。今後も職員一人ひとりの知識と技術の向上を目指します。

↓ 赤エリア患者受入れ(1階)



↑ 現場指揮所(2階)

↑ 患者搬送

\*1DMAT・・・Disaster Medical Assistance Team(災害派遣医療チーム)の頭文字をとり略してDMAT(ディーマット)と呼ばれています。

\*2チームビルディング・・・『仲間が思いを一つにして、一つのゴールに向かって進んでゆける組織づくり』のこと。

\*3天の声・・・院外からの問い合わせなどを想定し実際にかかる様々な負荷。

# ぴなっうしん

秦野市の特産品「ピーナッツ」の花言葉は、「仲良し・楽しみ」。生活に役立つ情報や当院の魅力などを提供し、地域のみなさんと病院とのコミュニケーションツールになる広報誌を目指します。

Vol.7  
2017.12

- 特集 知っておきたい医療の知識  
「お薬の飲み方を知っていますか？」
- 世界糖尿病デー  
\*日本赤十字社神奈川県支部創立130周年記念式典  
\*総合防災訓練実施





お薬情報室

■ お薬の飲み方を知っていますか？

食後…食事のたいたい 30 分後。

食前…食事のたいたい 30 分前。

食間…食事した約 2 時間後、つまり空腹時を指  
します。

食直前…食事のたいたい 15 分前から食事開始まで

食直後…食事をした後からたいたい 15 分後まで

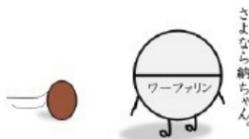
頓服指示…痛いとき、発熱時 etc…

食間を食事中と認識していた人もいるはずですが、正確には食後の2時間後のことです。頓服指示の飲み方がわからないときは医師、薬剤師に聞いてみてください。

■ お薬と相性の悪い組み合わせの例

相性の悪い食べ合わせがあるのをご存じですか？

1. グレープフルーツジュースと一部の降圧剤…グレープフルーツジュースの成分が降圧剤の作用を強めてしまいます。
2. 納豆とワルファリン…納豆に含まれるビタミン K がワルファリンの効果を弱めてしまいます。



3. 牛乳と抗生物質、鉄剤…牛乳に含まれるカルシウムと結合してしまい効果が弱くなります。

4. アルコールと薬…アルコールによりお薬の効果が強まり、副作用が起こりやすくなります。

お薬はお水又は白湯で飲みましょう！！



■ お薬の副作用について

糖尿病用薬において、危険な副作用である低血糖を起こすことがあるのをご存知ですか？低血糖を起こした場合に備えて、対処法を紹介させていただきます。



✓ 低血糖の症状…血糖が下がりすぎて強い空腹感や頭痛、冷や汗、ふらつき、動悸などの症状が現れる状態を指します。ひどい場合は昏睡状態になることもあるので注意しましょう。

✓ 低血糖の対処法…甘いものを摂ると低血糖の症状は落ち着きます。ただ、低血糖時はふらつきやすいため念のためしばらくは安静にしたほうがよいでしょう。糖尿病のお薬の種類によっては「ブドウ糖」でなければ、低血糖の症状が改善しないものもあります。詳しく知りたい方は医師、薬剤師に聞いてみてください。

■ 漢方薬について

漢方薬を処方された方に工夫した飲み方を紹介します。

- ① お湯に溶かして飲む。…ご存じない方も多いと思いますが、漢方薬の顆粒エキスはお湯に溶かして服用することができます。
- ② オブラートでつつむ。…オブラートで包めば漢方薬の苦みを抑えて服用することができます。

■ あとがき

今回はお薬の用法、お薬と相性の悪い組み合わせ、お薬の副作用、漢方薬について紹介しました。紹介した情報をもとに、お薬は用法用量を正しく守って飲んでいただきたいと思えます。もし気になることがあればお近くの病院・薬局の薬剤師にお声掛けください。



世界糖尿病デー -world diabetes day-

当院で初めて、世界糖尿病デーに合わせて多職種からなる糖尿病チームがイベントを開催しました。

今年5月に糖尿病専門医である<sup>だん</sup> 団内科副部長を筆頭に、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・医事課の多職種からなる糖尿病チームを足しました。

まず初めに糖尿病教育入院指導用パンフレットを一新し、その後11月14日の世界糖尿病デーに合わせて、世界各地で行われている糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動に賛同し、地域の方々の健康を守り多くの人に糖尿病について理解してもらえるようイベントを開催しました。

本イベントは、11月14日に当院1階のロビーにおいて医師・看護師・薬剤師・管理栄養士が作成したポスター展示や無料血糖測定体験、栄養相談・飲料水に含まれる砂糖量の展示、糖尿病関係資料配布等を行いました。

(※展示:11月13日(月)から17日(金)まで)

来場者の中には、糖尿病のため通院中の方や、健診で指摘されて気になっていた方、家族や知人が糖尿病のため心配で相談に来られた方など様々でした。糖尿病予備軍と言われる方も多く、「今は何ともないけれど、合併症が怖い。ポスターを見たら深刻だなと感じました。」「一緒に住んでいない息子がきちんと治療を受けているのだろうか心配、資料を送ってあげようと思います。」などの声もあり、治療継続への理解や当院に通院していない家族への情報提供も行うことが出来ました。地域の方々と触れ合いながら糖尿病についての啓発活動を行い、ニーズに合わせて私たちが今後出来ることをさらに検討し、輪を広げていきたいと思えます。

Q;なぜ“世界糖尿病デー”は11月14日なの!?

A;1922年にインスリンを発見したカナダのフレデリック・バンティング博士の誕生日。画期的な発見に敬意を表しています。

身近な清涼飲料水ペットボトル1本に含まれる糖質量

飲み物	容量	糖質量
コーラ	500ml.	19本分
スポーツドリンク	500ml.	10本分
フレーバーウォーター	500ml.	9本分
飲むヨーグルト	500ml.	8本分
紅茶(ストレート)	500ml.	7本分
缶コーヒー	500ml.	4本分
缶コーヒー(微糖)	500ml.	1.5本分
特保コーラ、ゼロコーラ	500ml.	0本分

※糖質量; 3gスティックシュガー換算



「無料血糖測定コーナー」

糖尿病とは、血糖値(血液中のブドウ糖の濃度)が高くなる病気です。血液中の糖が増えて、尿にも糖が出るため糖尿病と言われます。血糖値を下げるのに大切な働きをするのがインスリンというホルモンで、血液中のブドウ糖を細胞に取り込み、血糖値を低下させる働きがあります。インスリンが不足したり、正常に働かないと、血液中に糖が溢れて、血糖値が上昇します。

そこで糖尿病になると何が怖いかというと、高血糖の状態が続くと血管が傷つけられ、さまざまな合併症が表れます。網膜症や腎症、神経障害の原因になり、失明や透析、壊疽を起こして足の切断に至ることもあります。また、動脈硬化を起こしやすく、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを起こす危険性が高くなります。

☞糖尿病は、早期発見・早期治療が大切です。

気になる症状のある方は**糖尿病・内分泌内科**までご相談ください。

糖尿病チーム



「それでもジュースを飲み続けますか?」