

【新院長就任のご挨拶】



院長
まつい ゆういち
松井 郁一

2021年6月にせたな町に赴任し、2022年4月より院長を拝命いたしました。病院の基本理念にあります“毎日に、暮らしに、安心と温かさを。”の精神を胸に地域に寄り添い、慢性期・回復期、さらには在宅医療まで一貫した質の高い医療の提供を目指します。私は、東京大学医学部を卒業し、同大学肝胆脾・人工臓器移植外科に入局、大学附属病院や関連病院にて消化器外科の診療に携わってまいりました。趣味はメタボリックシンドローム解消のために始めたハイキングとスキーです。

***** スタッフ紹介 *****

薬剤部 薬剤師

タカミヤ ワカコ
高宮 和歌子



今回、かわら版を担当いたしました薬剤師の高宮和歌子です。記事を読んでいただきありがとうございます。

私たち薬剤部では多くの病院スタッフの協力のもと、薬を通して患者様の健康をサポートするお仕事をしております。

今回の記事を読んでいただき、皆様の健康サポートの一助になれば嬉しいです。



おくすいQ&A

～薬の正しい飲み方について～

お薬の正しい飲み方をみなさんは知っていますか？

お薬は**正しく飲めば病気を治す助け**になりますが、

間違った飲み方・使い方をすると、逆に病気や症状を悪化させることもあります。

したがって、**薬の正しい飲み方を知ることは、とても大切なこと**です。

日頃、飲んでる薬も間違った飲み方をしている場合も意外とあるかもしれません。

そこで、今回は正しい薬の飲み方について簡単に紹介してみようと思います。

*** 詳しくは裏面をご覧ください。**



【地域医療連携室よりご案内】

4/11より
随時受付

新型コロナウイルス 抗体検査のご案内



新型コロナウイルス抗体検査を始めました！！

新型コロナワクチン接種を終えて抗体ができてきているか確認をしたい方や、自覚症状はなかったが過去に新型コロナウイルスに感染したのでは？と心配な方を対象に、当院でも『新型コロナウイルス抗体検査』を始めました。

- ◆検査対象
 - ・ワクチン接種後（概ね2～3週間以上経過）に抗体ができてきているかを確認したい方
 - ・自覚症状はなかったが過去に感染したことがあるのでは？と心配な方
 - ◆検査方法 血液検査（健康診断のオプションとして追加可能です）
 - ◆検査費用 **2,500円（税別）**
*健康診断のオプションの場合は**2,000円（税別）**
 - ◆申込方法 **完全予約制**です。受診希望日の前日までにお電話または直接来院していただき受付にてお申し込みください。
受付時間：月～金曜日 8：30～17：00
土曜日 8：30～11：30
 - ◆実施日 **月～金曜日（日祝は除く）8：30～11：30**
 - ◆検査結果 1週間程度で地域医療連携室より郵送いたします。
- お問い合わせ・ご予約 地域医療連携室 工藤・前田
TEL 0137-84-6640

【栄養科より今月の『レシピ』のご案内】

今月のひとさら～塩麴を作ってみよう！～

今月の担当：管理栄養士 上田 麻耶

当院の利用者様からのご要望で、塩麴の作り方をご紹介します。

当院でも魚に塗って焼いたり、肉野菜炒めの味付けに使ったりと万能の塩麴です。塩麴には糖・たんぱく質・脂質を分解する酵素が含まれており、肉や魚を柔らかくしたり、旨味を出したり出来るのが魅力です。

完成まで日数はかかりますが、工程は簡単ですよ！

塩麴の作り方

<材料>

- ・生麴・・・200g
 - ・塩・・・80g
 - ・水・・・250ml
- ※乾燥麴の場合は、乾燥麴を戻す作業を行ってください。

<作り方>

- ①ボウルに生麴を入れて手でほぐし、塩を加えて混ぜる。
- ②水を注ぎ、よく混ぜる。
- ③清潔な保存容器に入れ、常温で発酵させる。（直射日光は避ける。）
- ④1日1回混ぜる。7～10日間完成！

お薬の正しい飲み方 ～おくすりの飲むタイミング～



飲み薬は胃の内容物によって薬の吸収に差が出ます。
さらに、空腹時に飲むと胃に負担がかかる薬もあります。
そこで、くすりを飲むときの「食前」「食後」「食間」「就寝前」「頓服」
それぞれのタイミングについて紹介します。
今飲まれている薬がある方は、ぜひ確認してみてください！

食直前	食べる直前に飲みます。
食前	食事をする前の約30分以内に飲みます。
食直後	食事の直後に飲みます。
食後	食事を食べ終わってから30分以内に飲みます。
食間	食事と食事の間に飲みます。前の食事から約2時間程度過ぎてから飲むようにしましょう。
起床時	朝、起きてすぐに飲みます。
就寝前	寝る約30分前に飲みます。睡眠導入剤のなかには寝る直前に飲むものもあります。
頓服（屯服／とん服）	高熱や強い痛みがあるときに、一時的に症状を抑えるために飲むくすりです。症状が出たときに飲みましょう。

お薬の正しい飲み方 ～薬は何と一緒に飲むべき？～

内服薬は何と一緒に飲むのがいいかについて紹介します。
一般的にコップ1杯程度（約200mL）の水かぬるま湯で薬を飲むことが良いともわれています。
お酒や牛乳、コーヒー、特定の果物のジュースなどと一緒に飲まないようにしてください。
薬によっては薬の効果を下げてしまったり、逆に効果が出すぎてしまう場合があります。
お茶に関しては体への影響は少ないといわれていますが、鉄剤などの一部のお薬では、お薬の効果が弱まる場合もあるので水かぬるま湯での服用をお勧めします。
ここでは牛乳と抗生物質の飲み合わせについて紹介します。



薬と牛乳

一部の抗生物質は、牛乳と一緒に飲んでしまうと、薬の吸収が低下し、おくすりの効果が弱まる可能性があります。
せっかく指示どおりに飲んだ抗生物質も効果が十分得られないことが起きてしまえば本末転倒です。
したがって、お薬を飲む際は水、ぬるま湯で服用しましょう。

