

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

「グレープフルーツジュースを飲まないでください」

? なぜグレープフルーツジュースを飲んではいけなんでしょうか？

薬剤師からこんなことを言われたことはありませんか？

飲み薬の多くは、腸管で吸収されて効果を発揮した後に、肝臓で分解されたり腎臓で排泄されたりします。

グレープフルーツにはフラノクマリン類という成分が含まれており、その成分が薬の分解を抑えることで、薬が効きすぎてしまったり副作用が現れやすくなったりすると考えられています。

グレープフルーツによって、血圧を下げる「アゼルニジピン」や「ニフェジピン」、コレステロールを下げる「アトルバスタチン」などの薬は効果が強く出て副作用が現れてしまう恐れがあるため、グレープフルーツジュースを飲まないでくださいと言われていています。これら以外にもグレープフルーツジュースを避けるべき薬は多くあるため、下に一例を紹介します。

またこの作用はグレープフルーツのみならず、他の柑橘類でも同様のことが起こる可能性があります。さらに柑橘類を食べたり飲んだりすると、この影響は2～3日続く場合もあります。そのため薬を飲んでいる期間は控えるのが安心です。

新たな薬が始まる際は薬剤師へご相談ください。



グレープフルーツジュースを避けるべき薬 ※一例

- 1 高血圧や狭心症（カルシウム拮抗薬）
アゼルニジピン、ニフェジピン、シルニジピン、ベニジピン、ベラパミル 等
- 2 脂質異常症(HMG-CoA還元酵素阻害薬)
アトルバスタチン、シンバスタチン 等
- 3 免疫抑制薬
タクロリムス、シクロスポリン 等
- 4 睡眠薬
トリアゾラム 等

薬への影響を考慮すべき柑橘類 ※一例

- 1 避けた方がよい(影響を及ぼす可能性が高い)
スウィーティー、ダイダイ、晚白柚、メローゴールド、レッドポメロ
- 2 注意が必要(影響を及ぼす可能性が否定できない)
夏みかん(日向夏、甘夏みかん)、八朔、ライム
- 3 一般的に問題ないとされている(影響を及ぼす可能性が低い)
温州みかん、いよかん、デコポン、ポンカン、バレンシアオレンジ、レモン(皮は相互作用の可能性あり)、カボス、ゆず、すだち

脱水とは？ 原因と起こりやすい季節



point 1 脱水とは

何らかの影響で体内に入ってくる水分と、出ていく水分のバランスが崩れてしまった状態を脱水といいます。

脱水の症状 >>>> めまい・立ち眩み・大量の発汗・筋肉のこむら返り・頭痛・嘔吐・倦怠感

point 2 季節の変わり目に要注意～春の脱水～

春の脱水は気候の変動が大きいことや活動量の増加による発汗で水分が失われるのに、体がまだ慣れていないため起こりやすい。「隠れ脱水」として自覚症状がないまま進行することがある。

point 3 春の脱水が起こる主な理由

【気候の変化】→寒暖差が大きく、気温上昇に体が慣れていない。体が体温調節にエネルギーを使い、水分を失いやすい状態になる。

【発汗量の増加】→暖かくなり活動量が増えることで、自覚がなくても汗をかき水分が失われる。

【隠れ脱水】→軽い脱水状態(喉の渇き、倦怠感など)に気づかず放置されやすい状態

point 4 水分の計算方法

体重当たり25～30mlの水分が必要となります。普段、デスクワークや家事など軽作業を行う人の水分量であるため、アスリートや運動をする人は汗をかいて体重が減った分だけ追加が必要です。また、透析患者様や心不全のある患者様は医師による水分制限の指示が出ます。



脱水予防の基本対策

対策1 水分補給

喉が渇く前に15～20分おきにコップ1杯を目安に少量ずつ飲む。

対策2 生活習慣

朝日を浴び規則正しい生活を送り、自律神経を整える。適度な運動で汗をかく習慣をつける。

対策3 環境

湿度が低く空気が乾燥しているので呼吸や皮膚からの水分が奪われやすくなる。湿度50～60%を保ち、乾燥を防ぐ。



見逃さないで！体が出す脱水のサインと簡単にできるチェック方法

脱水のサイン

このような症状が見られたら、脱水のサインかもしれません

- 元気がない、ぼーっとしている
- トイレの回数が減った
- 口の中や皮膚や唇が乾燥している
- ふらつきやめまい

チェックする方法

脱水かどうか、次の症状をチェック

- わきの下が湿っている
- 腕の皮膚を持ち上げて離れたときに、シワができたままになっている



⚠ 注意点

- ① カフェイン飲料(コーヒー、緑茶など)は利尿作用があるため、水分補給のメインにしない。
- ② 緑茶やコーヒーの飲み過ぎは、カリウムが多く脱水を助長するため控えましょう。
透析患者様や心不全のある患者様は医師による水分制限の場合もあるため要確認。
透析患者様や心不全のある患者様は医師による水分制限の指示が出ます。



🔍 寝ているだけなら水分はそんなにとらなくていいのか？

じっとしていても皮膚や呼吸から水分を失うことを不感蒸泄という。大人の場合は体重1kgあたり20mlの不感蒸泄がある。体重50kgでは約1000mlの不感蒸泄があるため、1日でも最低1000mlの水分が失われている。脱水予防の対策で春の体調不良や熱中症のリスクを減らすことができる。

参考文献:「防ごう!!守ろう!!高齢者の脱水」冊子(無料)のご案内 - 一般社団法人全国訪問看護事業協会

「親子で学ぶ！医療体験教室」

昨年12月にイムス三芳総合病院にて小・中学生を対象に医療への関心や将来への興味を深めていただくことを目的に「親子で学ぶ！医療体験教室」を開催いたしました。親子合わせて40名の方がご参加され、6つの体験ブースを用意し、それぞれ回りながら体験をしてもらいました。

- ①お薬の分包機体験 ②とろみ体験や献立体験 ③レントゲンクイズ
④AED体験 ⑤ストレッチ・ランニングフォームチェック ⑥救急車見学
様々な職種の仕事ができる体験を実施しました。

親子で写真を撮影したり、体験中スタッフに質問するなど興味を持って参加をしてくださいました。参加された方々からは、「普段体験できないことができてよかった」、「とても貴重な体験ができた」などといったお言葉をいただきました。今後もこのような企画をし、体験教室を通して医療の大切さや、将来の仕事選択の一つとして医療を考えるきっかけになれば嬉しいです。

次回は2026年度の開催予定です。



● 午後の診察受付方法変更のお知らせ ●

令和8年1月5日より午後の受付整理番号札の配布方法が変わります！

これまで午後の受付整理番号札は、午前11時より総合受付で手渡ししておりましたが、患者様に長時間お待ちいただくことがありました。つきましては、令和8年1月5日より、午後の受付整理番号札は『午後の受付整理番号札置き場(記帳台上)』にて自由にお取りいただけるよう変更いたします。

配布
時間

朝8時00分～12時30分

(総合受付前) 診察申込書記帳台上の『午後の受付整理番号札置き場』よりお取りください。

注意事項：番号札は当日の診察にのみ有効です

※12時35分から「受付整理番号順」で午後の受付を行います。

皆様に、より快適に診察を受けていただくための変更です。ご理解とご協力をお願いします。



駐車場システム変更のお知らせ

2026年3月中旬より、当院の第1・第2駐車場はカメラによるナンバー認識システムへ変更いたします。これに伴い、駐車場の工事を実施し、工事が完了した駐車場から順次、新システムへ切り替わります。また、システム変更に伴い駐車料金が改定され、外来通院の方を対象としていた「3時間無料サービス」は終了いたします。ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

新しい駐車料金 (2026年3月中旬ごろから順次)

最初の30分無料 (30分未満は精算不要)

● 外来患者様・入院患者様
1日100円

※受付票にて駐車サービスを行います。
捨てずにお持ちください。

● お見舞い・一般の方
7:00～19:00 / 20分ごと100円
19:00～翌7:00 / 60分ごと100円

日曜・祝日：当日最大600円

1 入庫

・入口カメラで車両ナンバーを撮影します。
・駐車券はございません。ご自身で入庫時刻・車両ナンバーを確認してください。



2 病院ご利用時

・外来患者様は受付票を発行してください。



3 駐車料金の精算

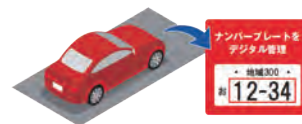
・ご乗車前に事前精算機で精算します。

- 1 車両ナンバー入力
- 2 車両を選択
- 3 受付票をかざす



4 出庫

・出口カメラで出庫済みとして認識します。



お問い合わせ：管理会社(株)アイパーク 050-3310-8069

24時間救急対応

お問い合わせ先 049-258-2323(代)

救急の場合は24時間体制で、できる限り対応しております。診察可能かどうか必ずお電話で確認してください。



イムス三芳総合病院 埼玉県入間郡三芳町藤久保 974-3

2026(令和8)年4月発行 発行責任者：イムス三芳総合病院 広報委員会 Vol.47