すべては患者さんのために

みなみなねっと

2019 5月号

発行：社会医療法人 将道会 総合南東北病院

〈写真：ラパロ体験（腹腔鏡）〉
春休み医療体験が行われました。詳しくは2頁をご覧ください。

老化は自己責任ですか?

総合南東北病院
リハビリテーション統括センター長兼脳卒中後遺症センター部長　**今泉茂樹**

古くより未富先老（富む前に老いる）、少年易老学難成（老いやすく学問の道は遠い）と言われ、人は誕生するとともに成人を過ぎればあとは自然に老化に向かっていきます。日本語は難しく「自己責任」（self-responsibility）と言う言葉は、一般には危険であることが事前に予測できたにもかかわらず、危険を顧みずに敢行すること。自分の行動の結果として危機に陥ったのなら、自分で責任を負うべきであるという考え方です。解りやすいのが、日本国の許可なしにシリアなど紛争地域に入り人質になった場合でしょうか。私も病院の駐車場で当て逃げされ、「この言葉」を事務の方から公的な場で言われたことがありますが、言葉の使用法としては違うのではないかと考え始めたわけです。しかし自己責任という考え方は、実は私達が自分の健康を維持する上で、さらに老化を予防することも含めて、他力本願ではなく自分が必死になって自らを守るべきものだという気持ちは高めてくれます。

プロの年齢制限が日本には多く、将棋界（26歳）、競馬の騎手（21歳未満）、一般の求人広告も「三十歳まで」と記されていることが多いようです。世界においても、一流音楽家への道は更に厳しく、多くの世界の音楽コンテスト（ショパン国際ピアノコンクール、浜松国際ピアノコンクールなど）も三十一歳以下のようです。美麗さ、情熱、音楽性、それらを競うのに宜（むべ）なるかなと感心します。国が老人雇用を進めようとしても、年齢不問の能力優先の求人は15%前後のようです。芥川賞、直木賞には年齢制限がありませんが。

私は個人的には遅咲きでもよいと思っています。ノーベル賞をねらわなければ医学や科学、文学はそう思います。音楽も趣味なら許されるのでは。絵画の遅咲きでは浮世絵の葛飾北斎は代表格で89歳まで描いていました。伊藤若冲は40歳で隠居して絵を書き始め84歳没まで書き続けた由。文豪ゲーテは84歳没年まで「ファウスト」を書き続け、妻に先立たれた1821年74歳の時にマリーエンバートという湯治場でウルレーケ某という17歳の少女に、（好悪の別は抜きにして）熱烈な恋をしたと書かれています。この頃のゲーテの思想は「諦念」であり、最後の言葉が「もっと光を！（Mehr Licht!）」でした。

そこで、タイトルに戻りますが、このように長生きして活躍するためには、やはり老化も自己責任くらいの強い気持ちで防ぎ、生きていかなければいけないものかもしれません。

社会医療法人 将道会 総合南東北病院
〒989-2483 宮城県岩沼市里の杜1丁目2番5号
TEL：0223-23-3151　FAX：0223-23-3150

随時更新中
当院ホームページへアクセス
岩沼　総合南東北病院　検索
http://www.minamitohoku.jp/

薬局だより

ジェネリックとオーソライズドジェネリックについて

薬局　薬剤師　**菅生亮太**

処方せんを持って薬局に行くと「ジェネリックにしますか？」と聞かれたこともあるでしょう。ジェネリックとはどのようなお薬かということについては周知のことと思いますが、「オーソライズドジェネリック」というジェネリックもあることをご存知でしょうか？ 今回は、ジェネリックとオーソライズドジェネリックについてお話しします。

そもそもジェネリックって？

ジェネリックとは、先発品の特許が切れたあとに販売される、先発品と同じ有効成分を含んでおり同じ効き目を示すお薬のことです。オーソライズドジェネリックは先発品メーカーが認定し、先発品と同じ成分なだけでなく、原薬・添加物・製造方法などの全てにおいても先発品と一緒です。

	オーソライズドジェネリック	ジェネリック
添加物	先発薬と同じ成分	異なる場合あり
有効成分		先発薬と同じ成分
製造方法		異なる場合あり

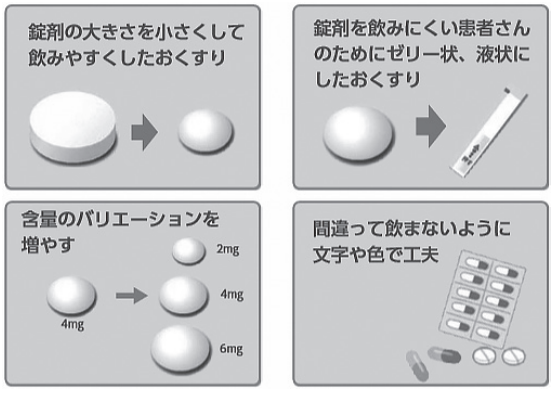
ジェネリックのメリットとデメリット

ジェネリックは、先発品よりも安く、飲みやすく改良されたものが多いというメリットを持っています。一方で、添加物や製造方法が異なる場合もあるため、効き目や副作用への懸念が残るというデメリットもあります。

メリット	デメリット
先発品よりも安い	製法や添加物の違いによる薬の効き目や副作用への懸念が残る
製剤的工夫が施されている	

ジェネリックの製剤的工夫にはどんなものがあるの？

患者さんが飲みやすいように、大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、錠剤をゼリー状・液状にしたり、含量のバリエーションを増やしたりしています。飲み間違いを防ぐために、お薬の名前を錠剤に印刷しているものもあります。



オーソライズドジェネリックのメリットとデメリット

オーソライズドジェネリックはジェネリック医薬品に匹敵する安さと、「先発品と同等」という安心感という両方のメリットを持っています。

しかし、まだ種類は少なく、飲みやすさ等の製剤的工夫に乏しいというデメリットもあります。

メリット ○	デメリット ×
先発品よりも安い	種類が少ない
製法や添加物の違いによる薬の効き目や副作用への懸念が少ない	製剤的工夫に乏しい

最後に

ジェネリックとオーソライズドジェネリックは患者さんが安心して治療を受けることを可能とする、新たな選択肢となると思われます。現在使用している薬の飲みやすさ、薬代などについて気になる方はジェネリックやオーソライズドジェネリックの利用を考えてみてはいかがでしょうか？

参考：日本ジェネリック製薬協会、第一三共エスファ株式会社、大日本住友製薬株式会社 各ホームページ（順不同）

春休み医療体験が行われました

医師や看護師の仕事を模擬体験できる「春休み医療体験」が3月26日（火）に行われ、県内の中高生10名が参加しました。

この体験は、当院外科医が中心となり医療職を目指す近隣の中学生・高校生を対象に、病院の仕事を知ってもらいたい、将来の進路の選択に役立ててほしいと学生の長期休み期間に開催しています。

平成27年12月からはじまり10回目を迎える今回は、体験前に質問コーナーを開催しました。事前に学生の皆さんから募集した質問には「仕事のやりがいは？」「高校生のうちにやっておいたほうがよいことは？」など数多く寄せられ、様々な職種のスタッフが回答しました。

その後、電気メスや挿管、縫合など5種類の体験が行われました。模擬血管を使用し注射器で採血を行うコーナーでは血管の位置を探すのに悪戦苦闘したり、小さなモニターに目を凝らし医療用人形の気管挿管を行ったりと、医師や看護師からのアドバイスを受けながら皆さん真剣に取り組んでいました。

将来なりたい職業は看護師という高校2年生の髙橋さんは「想像以上に難しく、スタッフの皆さんに手伝ってもらいながら体験を行いました。皮膚の縫合体験はずっとしていたい位楽しく取り組むことができました」と笑顔で感想を話していました。

挿管体験

皮膚パットへの縫合

ラパロ体験（腹腔鏡）

認定看護師コラム Column

看護の日

救急看護認定看護師　**西谷佳功**

5月12日は、「看護の日」です。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日が由来となっています。日本では、市民や有識者による「看護の日の制定を願う会」の運動により、1990年に旧厚生省が制定しました。また、1965年から国際看護協会はこの日を「国際看護師の日」に定めています。

ナイチンゲールについては、ご存知の方が多いと思います。彼女は、クリミア戦争で負傷した兵士へ献身的に看護を施し、統計から負傷した兵士の死は病院環境の不衛生が原因だと分析し、衛生的な環境を整えることの重要性を唱えました。その後、看護師の育成のためにナイチンゲール看護学校を設立しました。

私にとってナイチンゲールといえば、看護学生時代に戴帽式でナイチンゲール像からろうそくに灯を受け取り、誓詞をみなで朗読したことを思い出します。

また、ナイチンゲール「看護覚書」という本を配布され夏休みの課題として読んだ思い出も蘇ります。この本は1860 年に書かれたものでありますが、現在の看護の礎となる内容です。彼女の思想は、看護の原点であると今でも思う場面はたくさんあり、偉大な人物であると感じています。

さて、「看護の日」について話の続きですが、5月12日を含む日曜日から土曜日までが看護週間とされています。それに関して、各都道府県では「ふれあい看護体験」「看護の出前授業」などのイベントを開催しているようです。当院でも看護週間に合わせ、「看護の日」を知ってもらう活動や「看護体験」などを計画し毎年実施しています。みなさんが「看護」を身近なものに感じ、「看護」についてふれあう機会となればよいと思います。

参考：公益社団法人日本看護協会ホームページ

看護週間のご案内

地域の皆さんに看護の心を知って頂くことを目的として、当院の看護師長が中心となり骨密度や血管年齢測定、健康相談などを行います。事前の申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

日時：2019年5月14日㈫～16㈭　3日間とも9:30～11:30

場所：当院1階 売店前

※内容等は変更になる場合がございますので、ご了承ください。

昨年の様子

第77回健康医学セミナーが開催されました

第77回健康医学セミナーが3月23日㈯当院2階講堂で開催され156名の方が参加しました。今回は（社医）将道会 総合南東北病院 副院長兼介護老人保健施設サニーホーム 施設長 人見浩先生が「おしっこの悩み～尿漏れについて～」と題して講演しました。

人見先生は腹圧性尿失禁や切迫性尿失禁などの病態について、症例を交えながら解説しました。また、骨盤底筋の筋力低下が尿漏れの原因に繋がる場合があると説明し、筋力増強の基本となる骨盤底筋トレーニングとペットボトル体操、内臓リフトアップ体操、ピラティスの4種類の体操を紹介しました。

講演後には「一日に飲んでも良い水分量は？」等の質問や症状の相談が多数寄せられ、今回のテーマに対する関心の高さがうかがえました。

ワンポイント
リハビリ

高齢者の食事　からだの変化

言語療法室　言語聴覚士　**大宮慎也**

加齢による機能低下は、個人差はありますが誰にでも起こることです。これにより、食事がうまくできないなど、食生活にも影響がでます。加齢によるからだの変化を理解し、より安全な食事ができるようにしましょう。

○かむ力・飲み込む力

歯を失うことなどで、かむ力が弱くなります。のどの筋力が落ち、飲み込む力が弱くなることで、むせたり、つかえたりしやすくなります。

○唾液の量

唾液の量が減り、食べ物が飲み込みにくくなります。口内の乾燥により、口の中が荒れてしみたり、口臭や虫歯の原因になります。

○消化液の分泌、胃腸の働き

消化吸収能力が低下し、消化不良や下痢をしやすくなります。腸の働きが低下することにより便秘しがちになり、食欲不振や栄養不足につながります。

○のどの乾き

のどの乾きを感じる機能が低下し、水分不足や脱水症状を起こしやすくなります。

○味覚

味を感じる細胞の数が減り、特に甘味と塩味を感じにくくなるため、濃い味付けを好むようになります。

○視覚、聴覚、嗅覚、触覚

様々な感覚が低下し、色合いや香りを感じにくくなり、食欲減退につながります。

からだの変化には個人差があります。からだの状態に合わせた食事内容、料理のかたさ、調理方法などを工夫し、美味しく楽しい食生活を送りましょう。

ユニバーサルデザインフード（UDF）＝「みんなにやさしい食品」
日本介護食品協議会が制定した規格に適合した食品に【UDF】のマークが記載されています。

区分		容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや 大きいものは やや食べづらい	かたいものや 大きいものは 食べづらい	細かくて 柔らかければ 食べられる	固形物は 小さくても 食べづらい
飲み込む力の目安		普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	魚	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮 （とろみあんかけ）	白身魚のうらごし
	卵	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶碗蒸し （具なし）

参考：日本介護食品協議会ホームページ

レシピ紹介

彩り鮮やか♪

かつおのたたきのマリネ

管理栄養士　戸田友里

［材料　4人分］

- かつおのたたき（刺身用）…200g
- 人参……1/2本
- 玉ねぎ……1/2個
- パプリカ……1個

＜マリネ液＞

- 酢……大さじ6
- オリーブオイル……大さじ3
- 砂糖……大さじ1
- おろししょうが……小さじ1/2
- 塩・こしょう…少々

作り方

①人参・玉ねぎ・パプリカを千切りにする。
②マリネ液と①を鍋に入れ、一煮立ちさせ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
③かつおのたたきを食べやすい大きさに切り、②を乗せたら完成です。お好みでネギやカイワレ大根・シソなどを飾ります。

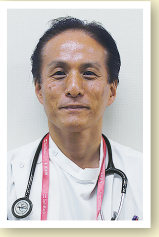
「目には青葉　山ほととぎす　初鰹」と言う俳句が江戸時代に読まれた通り、当時から初鰹は特別な意味がありました。「初物七十五日」とも言われ、初物を食べると寿命が75日のびるとの言い伝えもあります。

かつおには、ビタミン・ミネラル・アミノ酸が豊富に含まれており、他の魚類と比較すると鉄分が多く含まれています。4～5月が旬の「初鰹」は、赤身が多くさっぱりとした味わいがあり、タタキなどで食べられます。9～10月が旬の「戻り鰹」は、脂がのった濃厚な味わいになり、お刺身にして食べられます。

また、宮城県はパプリカの収穫量が全国1位です。夏が旬の野菜ですが、ハウス栽培により、1年中流通しています。ぜひ、地元食材の新鮮さを味わってみて下さい。

医師紹介

4月1日付で、当院に着任した医師を紹介します。（①診療科　②専門分野　③ひとこと）



宮本　彰
（みやもと　あきら）

①呼吸器内科
②肺がん、気胸、膿胸、他呼吸器疾患全般
③肺がん診療を中心に呼吸器一般の診療を行います。併せて、肺がんCT検診を広め、禁煙活動も進めていきます。

鈴木　考
（すずき　こう）

①放射線科
②画像診断
③画像診断を通して医療に貢献できるよう頑張ります。

曽我 天馬
（そが　てんま）

①脳神経内科
②脳神経内科全般
③あたたかい診療を心掛けます。

3月の救急車搬入件数

岩　沼	63(77)台	仙　南	20(18)台
名　取	56(64)台	その他	6(0)台
亘　理	56(48)台	合　計	201(207)台

※（　）内は平成30年3月の件数

編集後記

暖かく過ごしやすい季節になりました。今月号の表紙写真には3月末に開催した医療体験の様子を掲載しましたが、学生の皆さんの真剣な眼差しや夢中になっている姿、ワクワクしている表情を見るとパワーを貰えるような気がして、じっくりと写真に見入ってしまいます。

新緑の5月は、草木が生き生きとしていて散歩しているととても良い気分になれます。なかなか外に出られないこともありますが、そのような時は窓を開けて清々しい空気を吸い晴れやかに過ごしていきたいと思います。

個人情報保護法施行により、紙面に掲載されている写真はご本人の承諾を得て掲載しております。