



薬について

医師 大原紗矢香

「この前から薬をなんとかっていうやつにかえてもらったんやけれども」と診察室で患者さんに言われることが増えてきました。

ジェネリックという言葉をご存知ですか？

医師の処方箋が必要な薬には、「先発医薬品（新薬）」と「後発医薬品（ジェネリック）」の二種類があります。

薬品の開発には長い期間と膨大な費用がかかります。そうやって発売された新薬は特許の間中は開発した会社からしか発売されませんが、発売からの期間がたち、特許が切れると、ジェネリックが製造、発売されます。なので、すべての新薬にジェネリックがあるわけではありません。

ジェネリックは、新薬と同じ有効成分を持ち、同等の効き目を持つと承認されている薬です。『ジェネリックだから効きが悪い』ということはありません。

ジェネリックの中には、薬の形や味に工夫を加えて、新薬よりも飲みやすいように改良されているものもあります。



また、価格の安いものでは、窓口での負担金がこれまでの半分以上になる場合もあり、医療費抑制の一環として、厚生労働省はジェネリックへの切り替えを勧めています。

当院からお出ししている処方箋は、ジェネリックへの切り替えが可能なものですので、興味のある方は薬局でご相談ください。

また、新聞やインターネット、テレビなどで、新薬発売のニュースが取り上げられること

が多くなりました。

一般的に新薬は、発売から一年は最大二週間の処方しか許されないために、新薬を処方した場合には、二週間ごとの受診をお願いすることになります。

これまでの薬では治療がうまくいかなかった患者さんにとって、新しい薬ができるというニュースは大変喜ばしいものです。

新しい薬が認可、発売されるまでには、効果や副作用について厳しい審査を経ていくわけですが、

実際に発売されて多くの人が使用される中で、全く予想されていなかった副作用が生じる場合もあります。



薬については、新しいものも古いものも悪いもの、ということではなく、古くから使われているものは効果や安全性について一定の評価を得ていると考えられます。

薬を処方しても、実際におうちで飲んでいただかなければしかたがありません。ご自分に処方されている薬についてよく知っていただき、納得していただくことが大切だと考えています。わからないことや気になることは主治医や薬局で気軽に質問してください。

*お知らせ

医師の不在について

左記の日程、都合により各医師が不在となります。ご迷惑をお掛けしますが、予めご理解をお願い致します。



六月二日（土） 大原医師不在

六月十六日（土） 森医師不在

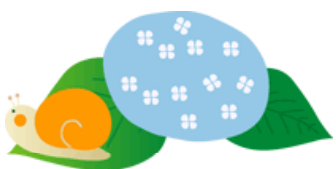
ストレスと食事

看護師 宮井由里子

ストレスと食事には、密接な関係があります。食事をきちんととる事でストレスが軽くなる事もあります。では、ストレスにはどんな食品が良いか調べてみました。

ビタミンC：ストレスへの耐性（環境条件に対して示す抵抗力）を高めます。ビタミンCは、とても大切なようです。ストレスがかかるのと副腎皮質ホルモンの分泌が盛んになり、ストレスに対する全身の防御態勢が整います。ビタミンCは副腎皮質ホルモンの合成にかかわりストレスを受けると大量に消費されるので、補充しなければなりません。ビタミンCはブロッコリーや赤ピーマン、柑橘類に豊富に含まれています。また副腎皮質ホルモンの分泌量が増大すると、たんぱく質の分解が促進されるので、たんぱく質（肉・魚・卵）も補うようにしましょう。

朝、果物を食べるとビタミンCが副腎皮質を守ってストレスに強い体になります。逆に、夜、果物を食べてしまうと活動しないで寝てしまうので糖分の一種である果糖が中性脂肪に変わって、肥満の原因になるそうです。



ビタミンB1：ストレスの多いときに、脳内の神経伝達物質の合成に関与します。豚肉やうなぎに多く含まれます。

食事の心得

- 一、一日三食きちんと摂る。
- 二、好き嫌いしないで何でも食べる。
- 三、ゆっくりよく噛んで食べる。

*お知らせ

常勤医師の紹介

はじめまして。五月から弓削メディカルクリニックで勤務することになりました寺岡英美（てらおかえみ）と申します。四月まで、大原先生がおられたのと同じ千葉県のクリニックで家庭医になるための研修をしており、ご縁があつてこちらでお世話になることになりました。こちらにきてまだ間もないのですが、竜王町のみなさんのまじめさと屈託ない人柄に接して、さっそくこちらにきてよかつたなあと思つています。ちょうど田植えの時期からのスタートですので、田んぼの稲の成長と同じようにすくくと竜王町についていろいろなことを学んでいけたらと思います。これからもどうぞよろしく願ひします。



医師担当変更のお知らせ

五月より医師担当表が変更になりました。予め、ご了解お願い致します。

	土	金	木	水	火	月
8時30分 ～ 12時	雨森 大原 森 寺岡	雨森 大原 森 寺岡	大原 森 (田村)	雨森 大原 寺岡	森 寺岡 雨森 (雨森は 要予約)	雨森 大原 森 寺岡
予防注射外来 15～16時 (予約制)		予防注射 大原				
16時30分 ～ 18時30分		雨森 大原 森 寺岡		雨森 大原 寺岡 西山	森 寺岡	雨森 大原 森 寺岡 (田村)