

薬とうまくつきあいましよう

医師 大原紗矢香

今年も残すところ、一か月となりました。インフルエンザの予防接種はお済みになりましたか？

当院では、十一月二十四日より「きつとよくなる館」と名付けた新館での診療が始まりました。新しい建物は気持ちのいいものですが、中身が伴ってこそだと職員一同気を引き締めておられます。何かお気づきの点がありましたら、お気軽に声をかけてください。

年末になると家の大掃除をされるお宅も多いと思います。そんなときに、前に病院でもらったお薬が出てくることはありませんか？

「病院でもらった薬は、いつまで飲んでいいですか？」と聞かれることがよくあります。

「ご自身で買える一般の薬局のお薬と違って、病院の薬は処方箋がないと買えません。ひとこと「カゼ」と言っても、その時々々の症状に合わせてお出ししています。基本的に病院から出された薬は、その処方日数で飲みきっていただくべきものです。

薬の保管場所として

は、特に指定をしているもの以外は、直射日光の当たらない乾燥した場所が望まれます。冷蔵庫の中に入れておくといい方もみえますが、かえって湿気を吸ってしまう場合もあり、「冷蔵」と書かれているもの以外は常温でかまいません。

また、血圧やコレステロールなど、定期的に病院におかかっている方は、前回の薬が残っていることもあるかと思えます。同じお薬の場合、前



回の分を飲み終わってから次のお薬を飲んでいただくこととなります。ただし、同じ名前のお薬でも、含まれている量が違う（たとえば、同じ名前でも5mgと10mgの錠剤があるものがあります）ことや、一包化（朝食後の分をあらかじめ一つの袋にまとめてあるなど）の場合に、以前のものとの内容が変わっている場合もあります。処方の内容は担当医に確認していただくほか、お薬手帳でも確認してください。

あまりたくさん以前のお薬が残っている場合は、古いものは処分していただく方がよいですし、処方の日数調整ができることもありますので、ご相談ください。

さまざまな効果を持つお薬ですが、みなさんの体に入らなければその効果をあらわしません。錠剤が飲みにくい、粉薬の方がいい、毎日飲む薬が多すぎる・・・など、お薬にまつわることは遠慮なく担当医に伝えてください。

また、薬の効果が副作用という形で現れることがあります。本当に必要な薬を必要な時だけに飲むことが、お財布にはもちろん、自分の体にもやさしい習慣をつくりたいです。

ご自分に処方されている薬について、聞いたことやわからないことがあれば、遠慮せず担当医にご質問ください。



「ねむり」と糖尿病

看護師 宮井由里子

糖尿病の患者さんには、眠りに関する悩みを抱えている方が少なくありません。喉がかわく、夜中に何度もトイレに起きるなどの高血糖による症状や、神経障害による手足の痛み、こむら返り、胃腸障害などの症状が、眠れない原因となることもありま

す。さらに、インスリン分泌を刺激する薬を服用していたり、インスリン注射をしている患者さんでは「寝ている間に血糖値が低くなりすぎないか」という不安のために眠りが浅くなる方もいます。

一方、不眠により、昼間の日常生活の活動力が低下して運動不足に陥ったり、自律神経の興奮、安静状況がアンバランスになったりすると、血糖がうまくコントロールできなくなります。不眠は、インスリンの働きを妨げる種々のホルモンの分泌を促進することによっても高血糖をもたらします。このように、不眠と糖尿病は悪循環を形成してしまいます。

我が国の糖尿病患者さんの数は千万人以上といわれています。「生活環境の変化」と聞いて思い浮かぶのは、「食事」「運動」ですが、「睡眠」という生活習慣も糖尿病と深く関わっていることが明らかになってきました。



ある研究では、睡眠時間が短かすぎる、あるいは長すぎる人は、高血糖となる確率が高いことが示されました。アンケートで「6時間未満の睡眠しかとらない」または、「9時間以上の長い睡眠時間をとる」と回答した人では、睡眠時間が6〜8時間の人に比べて、血糖値が高い人、ヘモグロビンA1Cの数値が高い人の割合が大きいたことがわかっています。又、寝つきにくい人は、そうでない人と比べて、約3倍糖尿病になりやすいことがわかったそうです。寝ていても途中で目が覚めて、再び寝つきにくい人は、そうでない人の約2倍糖尿病になりやすい結果が出ています。睡眠時間が短いことや睡眠の質が低下していることが糖尿病の発症と大きく関係していることがわかっています。

睡眠は自分の意志だけでは、コントロールできません。大切な生活習慣でありながら、自身ではコントロールできないからこそ、不眠の悩みを抱えている方は、遠慮なく医師、看護師にご相談下さい。

*お知らせ

年末年始のお休みについて

年末年始の休診は、左記の日程とさせて頂きま

す。予めご了承お願い致します。



休診 十二月二十九日(土) から

一月 三日(木) まで

※十二月二十八日(金)、一月四日(金)は通常通り診察致します

インフルエンザ予防注射について

○集団接種日(予約不要) 場所…本館

12月4日(火) 16時30分〜18時30分

○金額

大人(中学生以上)	3500円(一回接種)
竜王町六十五歳以上	1500円(一回接種)
小学生以下	1500円(二回接種)

12月5日(水)以降は、外来診療中に接種させて頂きます。予約の必要はございませんが、診察の間で呼びさせて頂きますので、混み具合によって待ち時間がございます。予めご了承ください。

新館がオープンしました

新館「きつとよくなる館」が、十一月二十四日(土)に無事オープンいたしました。工事期間中は、皆様に大変ご迷惑をお掛けし申し訳ございませんでした。地域に根差した診療所として、今後も発展してゆけますよう努力して参りますので、今後もしくお願いいたします。

施設について何かご不便や分からないことがございましたら、いつでも気軽にスタッフまでお声掛け下さい。