

お薬手帳、お持ちですか？

医師 大原 紗矢香

日に日に寒さを増しています。体調を崩してクリニックを受診される方が多くなる季節です。

「普段はほかの病院で二か月に一度、診てもらっているけれど、今日は朝から熱があるから、家も近いしこちらへ来ました」そんなふうにお話ししてくださる患者さんも多くおられます。

体調の悪い中、クリニックまで来ること大変だと思いますが、カバンの中に「お薬手帳」が入っていると、ほんとうに助かります。

お薬手帳、みなさんはお持ちですか？
当院を始め、処方箋を発行して院外の薬局で薬をもらう、医薬分業が進んでいます。医療機関はそれぞれに薬を処方しますので、二つ以上の医療機関にかかって薬が出ている場合、同じ効果を持つ薬や、飲み合わせてはいけない薬が処方される可能性があります。

診察の時に「ほかの病院から薬をもらっている」と答えてくださる方も、その薬の名前まですらすら答えてくださる方は稀です。ひと口に「血圧の薬」といっても何種類もあるのです。

また、「耳鼻科にはかかっているが、内科ではないので同じ薬ではないだろう」とおっしゃる方もありますが、同じ薬でも違う効果を期待して処方されている場合があり、科が違うからと言って、同じ薬が出ないとは限りません。そんなときにお薬手帳を見せていただくと、今、どんな薬を飲まれているのか、正確に把握



することができません。

医療機関で診察時に確認することはもちろん、薬局で再度お薬手帳を見せてもらうことで、二重に確認され、不測の事態を防ぐことができます。

薬局も受診ごとに、その門前でもらっているので、お薬手帳を二冊以上持っている・・・という方に出くわして驚いたことがあります。毎回全部をお持ちであればそれでもかまいませんが、別の薬局でもらった

お薬手帳であっても問題はありませので、一冊に統一されて薬をもらうたびに出すようにされてはいかがでしょうか。

久しぶりに受診いただいた方や、初めて受診していただいた方には、これまでのご病気のことや、飲んでおられる薬について、詳しくお伺いすることがあります。適切な診療のために大切な質問ですので、お時間をいただきますがご協力をお願いします。

「毎年インフルエンザの注射を打ちに来るくらいですが、ほかにかかっているところもないので、こちらが私のかかりつけです」といううれしいお言葉をいただいたこともあります。受診するような体調不良がないほうがよいのですが、なにかのときには相談ができる、そんな身近なかかりつけ医として、お力になりたいと願っています。



EPA

看護師 宮井 由里子

北極圏に住むイヌイットの食事は、魚やアザラシの肉が中心です。彼らは欧米人並みに脂肪を大量にとっているのに、心筋梗塞などの心臓病が欧米人に比べて非常に少ないことが知られていました。

デンマークの学者達は、脂肪の「質」に着目してグリーンランドのイヌイットの血液を詳しく調べたところ、魚やアザラシの脂肪に多く含まれる不飽和脂肪酸、エイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれていることを発見しました。EPAとは、魚介類に多く含まれる脂肪酸の一種です。EPAを長期間とり続けると血栓ができにくくなる、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが減る、血管の弾力が保たれるなどの効果が認められています。

千葉県漁村と農村の比較調査でも、漁村に住み魚をたくさん食べている人たちは、農村に住む人たちに比べて、心臓病など動脈硬化性の病気が少ないことが知られています。

油っこい食事、脂肪分の多い肉をとりすぎると、体によくないこととはご存じですね。でも動物性脂肪だから悪い、植物性脂肪なら安心という考え方は間違いなのです。脂肪の分類は、動物や植物の脂肪に含まれる成分「脂肪酸」の種類で脂肪分を分類しています。

秋の魚のおいしい季節になりました。おいしくって栄養もあり、EPAも含んでいる秋の魚を、みなさんたくさん食べて下さいね。



*お知らせ

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザワクチンの接種を開始しております。詳細は、別紙及び当院ホームページでお知らせしておりますので、ご覧下さい。

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。



弓削メディカルクリニック

十一月十五日（土） 中村琢弥医師不在
十一月十七日（月） 大原医師不在

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いただきます。予めご理解をお願い致します。

十二月二十八日（日） から
一月 四日（日） まで

※山之上診療所は十二月二十七日（土）からになります。



山之上診療所の土曜日休診について

誠に残念ですが医師配置の都合上、十一月一日（土）から山之上診療所の土曜日の診察を休診とさせて頂くことになりました。山之上診療所に土曜日受診されていた方は引き続き、弓削メディカルクリニックにて診察させて頂きます。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解頂きますようお願い致します。