



ご自由にお持ち帰りください

Vol. **98**
2020 AUTUMN

福岡徳洲会病院 院外広報誌

hohœemi

ほほえみ



Organization Accredited
by Joint Commission International

医者が話す病気の話

しびれ小嘸 (P3)

ぴったり密着

ICU 専属理学療法士の一日 (P5)

秋の味覚を紹介

旬のものをおいしく (P7)

栄養士の簡単レシピ

秋鮭ときのこのグラタン (P8)

ちょっとひといき

免疫力をUPする運動のお話 (P9)

“知っておきたい、お薬の話

薬と食べ物 (P9)

わが町の

ホームドクター (P10)

P2

感染
管理室

より

2020年がはじまると同時に、私たちの生活は新型コロナウイルスによって脅かされ続けています。流行から半年以上が経った今でも有効な治療法は確立されておらず、ワクチン開発にも様々な課題が山積し、新型コロナウイルスの流行は年単位で繰り返すと考えられています。私たちが人類と感染症との関わりを歴史はたいへん古く、感染症は多くの人類の命を奪ってきました。「スペイン風邪」と呼ばれるインフルエンザの汎流行（パндеミック）では、世界で5億人以上が感染し、2千万〜4千万人が亡くなったとされています。日本でも2千5百万人が感染したこの当時、予防法として推奨されたのは、手ぬぐいなどで口と鼻を覆うこと（マスク）と手を水で洗うこと（手指衛生）でした。今回、新型コロナウイルスの流行をうけて、予防法として推奨されたのもまた「マスク着用」と「手指衛生」です。この予防法は、数世紀を経た現代においても科学

的な研究に基づいて、その効果が証明され、重要な予防法と位置付けられているのです。しかし、マスク着用や手指衛生が正しい方法でない、と、感染症から身を守るために意味のある予防法にはなりません。そこでそれぞれの対策について、皆さんに予防法として正しく意識していただけるためのポイントをお話します。マスク着用には、①自身の咳やくしゃみ、会話などで発するしぶきが周囲を汚さないため②他人が咳、くしゃみ、会話などで発するしぶきを直接鼻や口から吸い込まないため③自分の汚れた（ウイルスなどが付いたまま）の手で、鼻や口を触り、ウイルスなどの病原体が入り込みにくくするため（自分の鼻や口に無防備に触れない）、という3つの目的があります。マスクの表面は、皆さんの代わりに汚れてくれるという役目を果たしていますので、不用意にマスクの表面に触れないように注意し、触った時や外した時にはすぐに手指衛生

を行いましょう。手指衛生には、①石鹸と流水で手を洗う②アルコール消毒剤で消毒をする、という2つの方法があり、今はどこに行ってもアルコール消毒剤を見かけるようになりました。ただ、手指衛生を行う時には注意してほしいことが2点あります。1点目は、手が見た目（または感覚的に）汚れている時には、アルコール消毒の効果が十分に発揮されない可能性があるため、汚れていると感じられるときには石鹸と流水（石鹸がない時は流水だけでも可）で手を洗うほうがよいということです。2点目は、アルコールで手指消毒を行う時は、「多いな」と感じられなくても、1プッシュ分（ノズルを根元までしっかり押し出すと出てくる量）をすべて使って、アルコールが無くなるまでしっかりと手に擦りこみ続けるということです。液体の場合、揮発性が高くなるため、ぼたぼた垂れるくらい量が正しい量に設定されていることがほとんどです。ノズルをちよつとだけ押して、サッと乾い

てしまう手指消毒は、アルコール消毒の効果を発揮できていないといえませんが、「手指衛生したつもり」になってはいませんか。マスク着用も手指衛生も、皆さんを守るための予防法だからこそ、正しく知って意識的に行っていたいただきたいと思えます。

「手指衛生したつもり」になってはいませんか？



福岡徳洲会病院 院長

乗富 智明

院長より

秋の便り

2020.10

MESSAGE from THE DIRECTOR

9月も半ばを過ぎて少し気温も下がり過ぎしやすくなってしましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか。今年は相次ぐ大型台風の襲来と猛暑で大変な夏でした。台風被害に遭われた方にはお見舞い申し上げます。

今年の夏は豪雨災害や大型台風の相次ぐ来襲で大きな被害もたらされました。そのなかでも7月4日の九州南部豪雨では熊本県の球磨川が氾濫し人吉市をはじめとして大きな被害が発生しました。この災害では我が徳洲会グループでは特定非営利活動法人TMATによる医療支援活動を行いました。まず、豪雨被害が発生した7月4日より福岡徳洲会病院のTMATチームにより組織された先遣隊5名が熊本県にむけて派遣され人吉市、芦北市を中心に支援活動を始めました。次いで、7月8日には全国のTMAT隊員から選抜された本隊5名がここ福岡



徳洲会病院に集合の後現地へむけて出発し先遣隊と合流して支援活動に当たりました。この間、当院はTMAT隊の支援物資調達や連絡等の後方支援の基地として機能し、7月17日の活動終了まで続けました。



新型コロナウイルス感染症は、第2波と呼べる流行が7月から8月にかけて猛威を振るいました。今回の流行では、各地の医療機関、介護施設におけるクラスター発生が多発し最早新型コロナウイルスは市中の何処にでも存在している、私たちの日常のなかに入り込んできているとの印象があります。9月になって福岡都市圏の新型コロナウイルス感染

者数は減少し第2波も終息近いと思われていますが、次の第3波への警戒も怠ってはなりません。7月、8月の新型コロナウイルス感染症の流行では前回4月の流行期には明らかでなかったことが次第に解ってきました。すなわち、新型コロナウイルス感染には、無症状で気づかれない感染例が多数あるらしい、若年者を含めたほとんどの人は感染しても無症状または軽症で終わる、しかし、高齢者や基礎疾患を有する免疫力が低下した人は感染すると重症化のリスクがあるので気を付ける必要がある、などです。

この冬は季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の流行が重なって襲来すると言われています。インフルエンザワクチン（予防接種）に関する国の方針は10月始めには公に発表されると思われれます。新型コロナウイルスに対しては未だ特効薬は存在せず、ワクチンの開発、供給は今年の冬にはとても間に合わないで私達はいままで通りの感染防止策に徹していきましょう。コツは、外出時のマスク着用、手洗い（手指消毒）、密集しない、等を日常生活の普通のことにしてしまうことだと思います。

参考文献：厚生労働省 平成16年度版 第2章

特集 医師が話す 病気の話

脳神経内科 部長 小川 剛



診察の流れを解説します

しびれ小断



しびれは頭痛・めまいと並んで脳神経内科外来で主な訴えの一つです。「しびれ」を診察するときどのようなことを考えているのか、科の宣伝を兼ねてご紹介したいと思います。



しびれます

「しびれます」という訴えは、ビリビリする、触れただけで痛いという異常感覚、感覚が鈍いという感覚低下などの感覚症状を指していることが多いです。時には、思うように手足が動かない、歩きにくいといった運動症状のことを「しびれている」と表現される方もいるので、「しびれ」が具体的に何を指しているのかを確認することから診察が始まります。ここからは感覚障害に絞って話を進めます。

どんな風にしびれますか

次に「しびれ」の性状を確認していきます。「しびれ」の性質は、場所はどこか、いつからあって経過はどうか、和げたり悪化させるような要因があるかなどを尋ねていきます。ビリビリするのか、一枚皮を被ったようなのか、

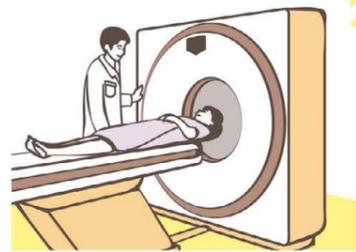
砂利の上を歩いているようなのか、診療録に単に「しびれ」と記録することがないように本態を執拗に確認します。さらに手首での末梢神経障害の圧迫によって起こる手根管症候群ではしびれが朝に強くて目が覚める、しびれて手を振りたくなくなる、腰椎の変性によって起こる腰部脊柱管狭窄症では歩いているとしびれが強くなる、前屈みで休んでいるとしびれが和らぐといった疾患毎に特徴的な性質がないかも確認します。

お身体を拝見します



問診の段階である程度疾患が絞り込めます。診察で何をしているかというと、想定した疾患で「ある」べき所見があつて、想定した疾患では説明できない所見が「ない」かを確認しています。想定した疾患と診察の結果が合わなければ診断を再考します。医療機器の進歩は目覚ましいのですが、今でもしびれの診療はこの「問診」と「神経学的診察」なしには成り立ちません。

そして病名診断へ



必要な「問診」と「神経学的診察」を行った上で、はじめて想定した疾患に必要な検査を立案していくこととなります。この手順を疎かにすると誤診の元となります。脳神経内科でもよく利用する検査にMRI（磁気共鳴断層撮影装置）があります。日本には6千5百台以上のMRIがあり、人工100万人あたり約50台、これは米国の約35台、G7の平均約25台と比べても多く、私達は気軽に検査を依頼できる恵まれた環境にあります。上記に当てはめると春日市内にも5台のMRIがある計算になり、1700m四方の区画にMRIが1台ある計算になります（各病院のホームページから確認できるだけでも5つの病院にMRIが設置されており、当院には複数あるので実際は5台以上）。

ここで手がしびれると言われる方の頸椎のMRIを撮像して、「頸椎症」と呼ぶべき変化があれば原因としてよいのでしょうか。必ずしもそうとは言えません。急激に起こった頸椎椎間板ヘルニアのような病態と、加齢に伴ってゆっくりと進んだ変性による頸椎症性脊髄症では、画像上の圧迫の程度が同じでもまったく症状の程度が異なることがあります。やはり画像からだけではなく経過、性状、所見を踏まえて原因を考える必要があります。



問診のところでも例に挙げた手根管症候群では、圧迫部位から先の手のしびれに加え、なぜか圧迫部位よりも胴体に近い部分にまでしびれが広がっていることがあります。こういった方で画像上頸椎症と呼べる変化があつた場合、どのように診断を進めていけばよいでしょうか。脳神経内科では電気生理学的検査を加味して診断を検討していきます。体表から神経を電気刺激して反応をみたり、筋肉に針電極を刺して筋の活動をみたりする検査です。神経と筋は信号の伝達に微弱な電気を使用しているため、少し痛みがあるものの生体と似た手段で神経と筋の機能を評価できる有用な検査です。診察で腱反射をみるのに打楽器「ハンマー」を使うのですが、診察の一部を成すという意味で「ハンマーの延長」と言われます。有用な検査ですが、時間がかかるわりに病院の売り上げへの貢献が少ないため行っている病院は多くはありません。

「しびれ」の原因は内科的なもの、整形外科的なもの、遺伝する病気に伴うものなど多岐に渡ります。また心因の影響が大きいと判断される場合もあり、その診断は厄介です。脳神経内科は「しびれ」診療の入り口の一つであり、症状のある方はご相談いただければと思います。

健康玉手箱

新型コロナ禍でも病気は待ってくれません

新型コロナウィルス感染症の影響により、健康診断やがん検診を受けていない人が多いようです。特に「がん検診」は、見た目は健康といわれる方が「気づかず」に持っている現在のがんを見つけるために行う検診です。コロナ禍で必要ながん検診が受けられないことで、発見が見逃されるケースも考えられます。コロナ感染を怖がるあまり「今年はコロナだから：いや」と思いがちですが、定期的に受けることに意義があります。

当院健康管理センターでは、感染予防策をしっかりと講じつつ検査を進めていきます。また次の波が来て緊急事態宣言発令により健診を中止する可能性もありますので、今：受けられるときには是非受けておいてください。



オススメの検査 外来ドック(半日)

男性... 34,100円(税込) 女性... 36,300円(税込)

検査内容 診察、身体測定、尿検査、血液学検査、生化学検査(血糖、HbA1c、肝機能、脂質、腎機能、尿酸、アミラーゼ、CRP)、血圧、心電図、胸部レントゲン、胃内視鏡(カメラ)検査または、胃透視(バリウム)検査、腹部超音波(腹部エコー)、甲状腺超音波(甲状腺エコー)、便潜血、聴力検査、眼科検査(視力、眼圧、眼底)、肺機能検査

◎女性のみ婦人科内診、子宮頸部細胞診、経膈超音波検査(経膈エコー)、乳腺超音波検査(乳腺エコー)が基本検査に含まれます。

◎当院ドックの特徴:基本検査に甲状腺エコーが含まれています。

【ご予約・お問い合わせ】 福岡徳洲会病院 健康管理センター

092-582-1151(直通) (電話予約受付時間/平日:13:00~16:30)

11:00

病棟リハビリ
スタッフと連
携して患者様
のリハビリを
行います。



12:00
昼食



いただき
ます!



あと少し
ですよ

13:00

人工呼吸器管理下
で歩行訓練を行っ
ています。

09:10

病棟リハビリスタッフとリハビリ訓練内容
についてディスカッションします。



Check!

09:20

病棟リハビリスタッフ、
ICU看護師とリハビリ
時間を調整します。

10:00

集中治療医、看護師、薬剤師、臨床工学技士、管理栄養士、理学療法士で毎日多職種によるチーム回診を行い、治療方針などを共有します。



\\ ACTION /

08:00

ICU・HCUに入室した
患者さんのカルテを確認し、経過やその日の
状態確認を行います。



08:30

循環器内科、心臓血管外科回診に参加し、医師の治療
方針や患者さんの状態を直接確認します。
リハビリの進捗状況を報告します。



お変わりありませんか?

09:00

担当看護師と
患者さんの夜
間の様子やそ
の日の予定を
確認します。



15:00

月に1度、ICU運営委員会を行い、情報交換します。



\\ CUT /
17:00
帰宅

ぴったり

密着



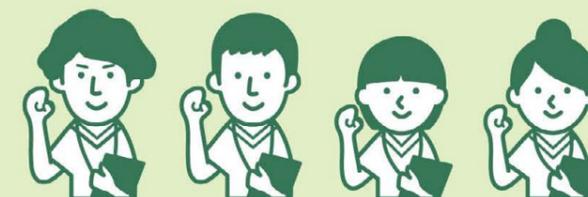
ICU専従理学療法士

の1日



理学療法士
中島 浩貴

今回は当院のリハビリテーションのひとつ
「ICU専従理学療法士」の1日を紹介します。



早期リハビリテーションについて

疾患の新規発症、手術または急性増悪から48時間以
内に開始される運動機能、呼吸機能、消化吸収機能、
排泄機能、睡眠機能、免疫機能、精神機能、認知機能
などの各種機能の維持、改善、再獲得を支援するた
めの取り組みを行っています。

ICUにおけるリハビリテーションについて

当院では2013年度よりICU専従理学療法士を配置し、
ICU入室翌日より早期リハビリテーションを開始。多職
種と協力し、早期の離床、早期のADL改善を目指して
います。

一般病棟に勤務するリハビリスタッフがICU内でリハ
ビリを行うので、ICU専従者はリハビリ訓練の補助や、
スタッフ教育、リハビリ時間以外の時間に離床すること
や多職種間の連携役として日々働いています。



バランスの良い食事で 免疫機能を維持しましょう



管理栄養士 高橋 朋実

新型コロナウイルスの流行により、食に関しても様々な情報が飛び交っていますが、現段階では特定の食品やサプリメントによってウイルス感染の拡大を抑えることは難しいと言われています。しかし、免疫機能を維持するために必要な栄養素を過不足なく摂取することや、腸内環境を整えることは大切です。今回は、整腸作用のある食物繊維が豊富な食材や発酵食品を使用したレシピを紹介しましょう。秋の味覚を楽しみながら元気に過ごしましょう！



1人分の栄養素
エネルギー:490kcal
たんぱく質:28.7g
塩分:2.2g
食物繊維9.5g

材料 (2人分)

- 生鮭(あれば骨なし) 2切れ(120g)
- じゃがいも 2個(160g)
- しめじ 70g
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- 塩こしょう 少々
- 薄力粉(鮭用) 大さじ1
- オリーブ油 小さじ2
- 有塩バター 20g
- 薄力粉(ホワイトソース用) 大さじ3
- とろけるナチュラルチーズ 40g
- 塩 小さじ1g
- こしょう 少々
- コンソメキューブ 1/2個
- 牛乳 300cc

A

食物繊維 × 発酵食品 秋鮭ときのこのグラタン

- 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを取り小房にわける。
- じゃがいもは1cm幅くらいにスライスし、水にさらして水気を切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、レンジ(600w)で3分加熱する。
- 生鮭は塩こしょうをふって両面に薄力粉をまぶす。
- 深めのフライパンにオリーブ油を入れて熱し、3を入れて焼き、皿に取り出す。
- キッチンペーパーで余分な油をふきとり、バターを入れて熱し、玉ねぎを入れてしんなりとするまで中火で炒める。しめじを加えてしんなりとするまで炒める。
- 火を止めて薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで余熱で炒める。Aの調味料、じゃがいもを加え、中火でとろみがつくまで混ぜる。
- 鮭のあら熱がとれたら、皮や骨を取り、食べやすい大きさにする。6に加え混ぜる。
- グラタン皿に盛りチーズをのせて、グリルで焼き色ががつくまで8分程度焼いたら出来上がりです！



皮ごと温めて腸活! レンジで簡単ホットアップル

材料 (2人分)

- りんご 1個(300g)
- シナモン お好みで



- りんごを1cm程度の厚さに切る。耐熱容器に並べて、レンジ(600W)で2分程加熱したら出来上がりです！

そのままでも美味しいですが、お好みでナッツやバターを加えても◎



1人分の栄養素
エネルギー86kcal
たんぱく質0.2g
塩分0g、糖質21.2g
食物繊維2.1g

腸活MEMO 整腸作用のあるペクチンは加熱すると活性が高まり、生で食べるよりも腸内で善玉菌を増やす効果が高まります。ペクチンはりんごの皮とその周辺に多く含まれるため皮ごと食べるのがおすすめです！

レシピもあるよ!

旬のものをおいしく!



『食欲の秋』到来! 秋の旬の味覚を楽しみましょう!

旬のもの① 鮭



一般的によく食べられているのは、「白鮭」という品種です。秋に産卵を迎えるため、別名「秋鮭」とも呼ばれ、9月～11月頃が旬とされています。主な成分はたんぱく質ですが、他にもビタミン類や必須脂肪酸、アスタキサンチンなどを多く含んでいます。

▶ビタミンD

骨を丈夫にしたり、必要な免疫機能を促進したりする効果があると言われています。また、食事だけではなく日光に当たることによって、80～90%を体内でつくることができるという特性があります。体にたまりやすい性質があるため摂りすぎには注意しましょう。

▶アスタキサンチン

主な色素成分で強い抗酸化作用があり、活性酸素から身体を守る働きがあります。

■選び方

きれいなオレンジ色で身が締まっていてツヤがあり、皮の色がきれいな銀色のものを選びましょう。

■保存方法

切り身で購入した鮭は、そのままにしておくとどんどん鮮度が落ちてしまいます。冷蔵または冷凍で保存をしましょう。

■手順

- 塩を振って5分ほど置く(塩鮭の場合は不要)。
- 水分が出てきたらキッチンペーパーでしっかりと拭き取る。
- 空気に触れないよう、1切れずつラップでぴったりと包む。
- ジップ付き保存袋に入れ、空気を抜いてチルド室または冷凍庫で保存する。

旬のもの② しめじ



カルシウムの吸収率を上げるビタミンDの他、オルニチン、ビタミンB1、B2、食物繊維、βグルカンなどが多く含まれます。食べ過ぎはビタミンDの過剰摂取となるため、適量食べるようにしましょう。

▶オルニチン

オルニチンは、肝臓の働きを助ける効果があります。また、解毒作用があることから、二日酔いの予防に効果があります。

▶ビタミンB群

ビタミンB1は、糖質の分解に働きかけ、疲労の回復を助ける効果があります。ビタミンB2は、脂質の代謝や、健康な肌や髪をつくる手助けをします。

▶βグルカン

多糖類の一種であるβグルカンは、腸内環境を整える働きがあります。

■選び方

カサが密集していてずっしりと重みがあり、軸は白くて太く、短めのものを選びましょう。

■保存方法

常温で1～2日、冷蔵で約1週間保存が可能です。使い残したものはラップに包んで冷蔵庫で保存し、なるべく2～3日で使い切るようにしましょう。水気があったら傷みやすいため注意が必要です。

旬のもの③ りんご



85%は水分で、残りの15%に含まれる主な栄養素は、ビタミンA、ビタミンC、カリウム、食物繊維、ポリフェノール、クエン酸やリンゴ酸があります。

▶食物繊維

りんご100gあたりの含有量は1.9gです。水溶性食物繊維の一種である「ペクチン」が含まれているのが特徴で、善玉菌を増やし腸内環境を整える効果や、胃粘膜を保護する効果、コレステロールを包んで排出してくれる効果があります。

▶ポリフェノール

老化や免疫低下の原因となる活性酸素の働きを抑える作用が期待できます。

■選び方

お尻の方でしっかりと赤くなっているものが熟しているものです。上が赤く、下の方が緑のものは完全に熟していないため、酸味が強い傾向。大玉よりも中玉の方が味に当たりはずれがなく、日持ちも良いと言われています。

■保存方法

適切な保存温度は0～5℃なので、野菜室ではなく、冷蔵庫に入れるのが理想的です。密閉できる保存用の袋に入れて、りんごが発するエチレンガスを閉じ込めた状態で保存しましょう。エチレンガスは果実や野菜の成熟を促す作用があり、りんごと合わせて保存すると、ほかの食材が傷むおそれがあります。

わが町のホームドクター

family doctor

当院と連携して、患者様をサポートしている地域の開業医の先生です。
皆様が安心して生活できますよう、協力頂いております。



院長：井上 久 先生

いのうえ耳鼻咽喉科

診療科／耳鼻咽喉科・アレルギー科

〒816-0955 大野城市上大利5-3-1 電話 092-589-8733

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
08:30～12:00	○	○	○	○	○	○
14:30～18:00	○	○	×	○	○	×

◎休診日：日曜・祝日 ※土曜日の受付時間は12:30まで ※水曜日午後は休診



交通機関

- ・西鉄下大利駅から徒歩12分
- ・西鉄バス上大利バス停から徒歩1分
- ・JR大野城駅から徒歩15分



院長：矢加部 文 先生

みやびクリニック

診療科／形成外科

〒816-0813 春日市惣利2-70-1-2F 電話 092-589-7382

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00～17:30	○	○	○	○	○	—
10:00～13:30	—	—	—	—	—	○

◎休診日：日曜・祝日



交通機関

- ・西鉄バス惣利二丁目バス停から徒歩1分
- ・西鉄バス惣利南口バス停から徒歩4分

TOPIC

オンライン健康講座のお知らせ

これまでコロナウイルスの感染を防ぐため、休止しておりました「健康づくり講座」でしたが、いよいよ10月13日(火)より『ZOOM』配信を利用して再開することになりました。開催日程、及び参加方法につきましては、当院ホームページのオンライン医療講演からご案内させていただきます。尚、シニアクラブや各種会合での講師のご依頼につきましては、従来どおり承っております。是非、お声掛け下さい。皆様のご参加お待ちしております。

▶スマホでご視聴いただくにはアプリのインストールが必要です。 ▶詳しくはホームページをご覧ください。

ZOOM
アプリ
for
iPhone



ZOOM
アプリ
for
Android



<https://www.f-toku.jp/>

福岡徳洲会 検索



ここを
チェック



【お問い合わせ先】 福岡徳洲会病院 地域広報室 医療講演係 ☎ 092-573-6622(代)



免疫力をUPする運動のお話

私たちの体には、ウイルスをはじめとしたさまざまな有害物質から体を守ってくれる「免疫」機能が備わっています。この免疫力を高く保つためには、栄養バランスの良い食事と質の良い睡眠、そして適度な運動が欠かせません。今回は、免疫力アップ効果が期待できる運動についてご紹介します。

理学療法士 松尾 涼

POINT

どんな運動をどれくらいすべきか把握し無理なく継続しましょう。

有酸素運動

長距離のランニングやマシンを使ったハードな運動は避け、軽い体操やウォーキングなどを取り入れること。

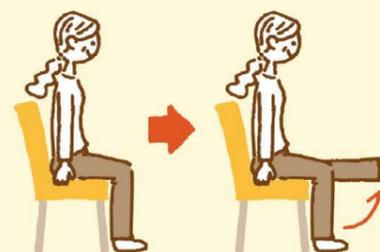


ウォーキング

ウォーキングで徐々に体温を上げることで血行や代謝も促進され、免疫力が高まります。1日あたり、平均8,000歩以上を目指しましょう。また、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が不安な時期は、人混みを避けた散歩コースを設定しましょう。

筋力トレーニング

筋肉を動かすことで、体温が上がり、血行が良くなることで全身に酸素や栄養が行き届くようになります。



ひざ伸ばし

- 1.背筋を伸ばして椅子に浅く座り、両足は肩幅くらいに開きます。
- 2.座面の両側を両手で軽く押さえます。
- 3.片足を伸ばしながら、4秒かけて上げましょう。足が床に対して平行になるように上げていきます。
- 4.4秒かけて足を下ろします。左右の足それぞれ、10回ずつ繰り返しましょう。

スクワット

- スクワットは、下半身の筋肉を全体的に鍛えられます。足腰に不安がある方は、最初は椅子を使ってもOK。
- 1.足を肩幅程度に広げて立ちます。
 - 2.4秒かけて、股関節を意識しながら腰を落とします(最大90°までを目指しましょう)。
 - 3.4秒かけて元の姿勢に戻ります。



知っておきたいお薬の話

～薬と食べ物～

薬と食品の食べ合わせによってはよくない影響が出る場合があります。この影響を相互作用といい、注意しなければなりません。



薬剤師
松本 貴行

ビタミンK(クロレラ・緑黄色野菜・納豆)

▶血液凝固阻止薬(ワーファリン)

ワーファリンはビタミンKの活性を抑えることで効果を示す抗凝固薬です。ビタミンKを多く摂取すると、ワーファリンの効果が弱くなる場合があります。ワーファリンの効果が弱まると血栓ができやすい状態となりとても危険です。ワーファリン服用中はビタミンKを多く含む食べ物の摂取は控えましょう。

クマリン(グレープフルーツ)

- ▶血圧の薬(カルシウムブロッカー：〇〇ジピン)
- ▶脂質異常症治療薬(アトルバスタチン)
- ▶催眠鎮静薬(トリアゾラムなど)
- ▶抗てんかん薬(カルバマゼピンなど)

グレープフルーツに含まれるクマリンという物質が、胃や腸の中で薬の分解を抑えてしまい、通常より薬の作用が強くなってしまふことがあります。グレープフルーツによる影響は約24時間続くので、影響のある薬を飲んでいる間はグレープフルーツ・グレープフルーツジュースの摂取は控えましょう。

アルコール

▶精神神経薬

- ▶解熱鎮痛剤(アセトアミノフェン・ロキソプロフェン)
- ▶抗菌薬(セフェム系：セフ〇〇)など

アルコールは様々な薬剤の吸収や分解に影響し副作用などを引き起こします。また、アルコール自体に中枢神経抑制作用があるため、同じような効果を持つ精神神経薬と一緒に摂取すると副作用が出る場合があります。さらに一部の抗菌薬はアルコールの分解を抑えて悪酔いのような状態を引き起こすことがあります。

たばこ

▶経口避妊薬(ピル)

経口避妊薬を服用中に喫煙すると、静脈血栓症・心筋梗塞・脳梗塞や脳出血が起りやすくなる事が報告されています。経口避妊薬服用中は禁煙が必要です。また、喫煙により気管支拡張薬のテオフィリンが分解されやすくなり、効果が弱まる場合があります。受動喫煙(副流煙)でも同様の影響があるので、周りの方の理解も必要です。

カフェイン(コーヒー・紅茶・緑茶)

▶睡眠薬

▶精神薬の1部

(ベンゾジアゼピン系：〇〇ゼパム、〇〇ゾラムなど)

カフェインの分解を抑えてしまい、カフェインの中枢神経刺激作用(いらいら・不眠・神経過敏など)が起ることがあります。





総合外来予定表(午前診)

※受付時間7:45~12:00 (受付終了時間は診療科によって異なります)
 ※先生の都合により、変更になる場合があります。詳しくは、ホームページをご参照ください。

科名	月	火	水	木	金	土	
内科系	内科 (受付11時30分まで)	松本(武) 小川(剛)	金山/瀨崎 安永	弘瀬 児玉	宮井/織田 千田	前田/深川	担当医
	心療内科/内分泌内科	松林/原	松林/中武	原/千田	松林/中武	中武/原	横山
	呼吸器内科		久良木	松本(武)		久良木	
	呼吸器内科(睡眠時無呼吸)				井上		
	腎臓内科			田口 石村	田口(初診のみ) 森本(再診のみ)(診察10:30~)	森本(初診のみ)(診察10:30~) 川村(再診のみ)(診察10:00~)	
	肝臓内科	松本(修)	松本(修)		松本(修)	松本(修)	
	リウマチ科	安波					
	リウマチ・膠原病内科(診察9時30分より)					安波	
	脳神経内科		小川(剛)				
	血液内科(受付11時まで)			中嶋			
	精神科		疋田(予約制・紹介のみ)				
	消化器内科(受付時間11時まで)	家守	福田	坂元	庄司	仲道(孝)	
	リハビリテーション科	時枝/廣田一隆	時枝	時枝	廣田一隆	時枝/廣田一隆	
	循環器内科	生野/上野 下村/芝/西川	下村/小椋 加藤/松室/守崎	下村/小椋 工藤/宮崎/芝	守崎(第2下村) 松室/上野 担当医	松尾/工藤/宮崎 藤山/西川	担当医
	心臓弁膜症				工藤		
外科系	小児科	山根/遠藤 大久保	山根/遠藤 大久保	山根/大久保 園田	遠藤/大久保 畠添	山根/遠藤 大久保/浜田	山根 遠藤
	放射線治療科	森岡	森岡	森岡	森岡	森岡	
	化学・温熱療法(完全予約制)	成定		成定		成定	
	外科	吉田(泰) 岡本	乗富 棟近	岡本 小宮	吉田(泰)/竹下 村上(紹介のみ)	乗富 棟近	担当医
	ストーマ		乗富				
	呼吸器外科		細田		柳澤		
	乳腺外科					田中(完全予約制) (診察10:00~)	(第2)間瀬(予約のみ)
	整形外科	尾上/岩本 薦田/長田	中村(厚)/重田 森本(浩)/島田	担当医 (紹介・急患のみ)	中村(厚)/重田 薦田/長田	尾上/岩本 森本(浩)/島田	担当医 (初診のみ)
	人工関節・リウマチ外科		長嶺/陳		長嶺/陳	長嶺/陳	
	形成外科(予約優先)	西村(剛)/杉原 葉石	塩沢/前場 杉原	西村(剛)/前場 浦田	塩沢/杉原 葉石	西村(剛)/塩沢 前場	葉石 浦田
脳神経外科	藤井/吉田(英) 赤木	藤井/吉田(金子) 長谷川	黒木(亮)/本原	吉田(英)/長谷川 本原	藤井/黒木(亮) 赤木(金子)	担当医	
心臓血管外科		片山	三保		片山	三保	
下肢静脈瘤外来						片山(予約制)	
産婦人科 (受付11時30分まで)	産婦人科 (受付11時30分まで)	宮川/夏秋 峰松(第1木曜)	宮川/峰松 廣田(智)	宮川/峰松 夏秋/秦	夏秋/廣田(智) 秦/林	大西/廣田(智) 秦/宮原	助産師外来 (完全予約制)(午前・午後)
	皮膚科(予約優先)(受付11時30分まで)	伊地知	黒木(り)	伊地知	担当医	黒木(り)	担当医
	眼科(予約優先)(受付11時30分まで)	横尾/担当医	担当医(予約のみ)	横尾/担当医	担当医(予約のみ)	横尾/担当医	担当医(予約のみ)
	泌尿器科(診察8時30分より)(受付11時30分まで)	大森/鍋島/井手	大森/鍋島/王丸	大森/鍋島/井手	大森/鍋島/王丸	鍋島/井手	王丸/担当医
	耳鼻咽喉科 (予約優先)	田畑 佐藤/木庭	宮城 担当医	田畑(第2・4宮城) 佐藤/木庭	宮城 佐藤/木庭	紹介のみ	担当医
	歯科(予約優先)	怡土/細川	怡土/細川	怡土/細川	怡土/細川	怡土/細川	怡土/細川
	ペインクリニック(予約優先)	海江田(予約のみ)	海江田		海江田		海江田
	緩和(ペインクリニック)(予約優先)	廣田一紀		廣田一紀(再診予約のみ)	廣田一紀		廣田一紀

福岡徳洲会病院 院外広報誌 ほほえみ「秋号」VOL.98 2020.10

発行/福岡徳洲会病院 発行日/令和2年10月



医療法人 徳洲会
福岡徳洲会病院

〒816-0864 福岡県春日市須玖北4丁目5番地 TEL.092-573-6622

ホームページ <http://www.f-toku.jp/>

かんたん
アクセス

