



# ふれあい、

2016

11月

発行:医療法人 社団協友会 八潮中央総合病院 編集:広報委員会 〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地 TEL.048-996-1131/FAX.048-997-2135



八潮市道県人会連絡協議会  
**石川義紀**会長

## 対談

今月は、八潮市道県人会連絡協議会の石川会長と、当院薬剤部の岡平薬局長が、知って得するクスリの話について対談しました。



八潮中央総合病院薬剤部  
**岡平将志**薬局長



# 知って得するクスリの話

### お薬との上手なつきあい方

**岡平** きょうはおいでいただきありがとうございます。石川会長さんの道県人会は、八潮市内に住んでいる方でそれぞれご出身の県の皆さんが集まっていますのでね。

**石川** そうなんです。私は青森県人会ですが、北海道から鹿児島まで現在10の道県人会があり、春のふるさとフェアと秋の市民まつりで年に2回、物産展を開いています。ふるさとフェアは来年には25回を迎える行事となっています。

**岡平** すばらしいですね。当院でもふるさとフェアや市民まつりに健康相談等で出展しております。これからもがんばってください。

**石川** ありがとうございます。ところで、新しい病院に初めて入りましたが大きいですね。岡平薬局長さんの部署は何人くらいでお仕事されているのですか。

**岡平** 当院の薬剤部には15名の薬剤師が勤務しており、医師の処方箋に基づいて調剤を行う業務や正しく薬を服用するための指導、ほかに薬の飲み合わせやバランスのチェックなどを行っています。

**石川** いろいろな薬があると思いますが、病院では何種類くらいの薬を扱っているのですか。

**岡平** 当院で使っている薬は現在、注射薬・飲み薬・

貼り薬を含めて約1,100種類です。

**石川** すごい種類ですね。新しい薬も次々と出てくるのでしょうか。

**岡平** はい、当院でも月平均2～3種類の新薬を採用しています。そのためにも医師や看護師などとの綿密な打ち合わせや、勉強会への出席などを通じて、日々最新の知識や技術を学び研鑽しています。

散剤分包機の機能を説明する薬局長





### 岡平将志(おかひら・まさし)

八潮中央総合病院薬局長。平成19年から病院薬剤師として医療業務に携わり、昨年2月から当院に勤務。薬剤部の薬剤師15名の責任者として従事する。家族は妻と4歳の長女、2歳の長男。趣味はスキューバダイビングでライセンスも保有するが、今は子育てで奮闘中!

## 正しいクスリの飲み方

**石川** 薬の飲み方で食前や食後がありますが、どのくらいの時間を目安にするのでしょうか。

**岡平** 次のような時間が目安です。

**食後** 食後すぐ～30分以内

**食前** 食事の30分前くらい  
(直前ではなく食事と服用を離す!)

**食直後** 食後すぐ～10分以内

**食直前** 食事の直前5～10分前くらい

**頓服** 症状が出たとき

**石川** 「食間」というものもありますね。

**岡平** そうですね。「食間」は食事と食事の間で、おおよそ食後2時間くらいです。「食べている間」ではありません。ちなみに「坐薬」は肛門に挿入するもので、座って服用するものではありません。(笑)



### 石川義紀(いしかわ・よしのり)

八潮市道人連絡協議会会長、NPO法人やしおぬくもりネット代表理事。青森県出身。八潮市に住んで16年。NPOの活動では、やしお市民大学の事務局の責任者として活躍中。現役時代は映画会社に勤務し、邦画・洋画を問わず映画について幅広く知る。家族は妻と二人暮らし。趣味は映画、読書。

## クスリで注意したいこと

**岡平** 薬を飲むとき特に注意してほしいのは、次のような場合です。

**頓服**：症状があれば何回も服用してよいものではありません。1日に服用してよい量を確認しておきましょう。

**薬を飲み忘れたら**：2回分まとめて飲むのはやめましょう。体の中の薬の量が多くなり、副作用が出やすくなります。(忘れたら1回パスです!)

**錠剤をつぶす・カプセルをはずす**：特殊な加工をしている薬は効果が無くなります。

**病院で処方された薬を他の人にあげる**：病院で処方される薬は、患者様に合わせて種類と量を決めています。他の人にあげると思わぬ副作用が現われることがあり、薬によっては法律で罰せられることもあります。

## インフルエンザの予防接種は

**岡平** ところで、今年もインフルエンザの予防接種の時期を迎えました。

**石川** そうですね。私も毎年接種しています。昨年からワクチンの性能が変わった、と聞きましたか…。

**岡平** そうなんです。それまでの3価ワクチンから4価ワクチンへと変更になりました。4価ワクチンとは、4種類のインフルエンザワクチンという意味です。

**石川** むずかしそうですね。

**岡平** 要するに予防できる幅が、今までよりも広がったとお考えください。

**石川** それなら分かります。いつ頃接種を受けるといいますか。

**岡平** インフルエンザは例年12月から3月頃に流行し、1月から2月に流行のピークを迎えます。ワクチン接種による効果が

出現するまでに2週間程度を要することから、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

**石川** なるほど、早めの接種でインフルエンザにかからないようにしたいと思います。

**岡平** 接種を受けたのにインフルエンザにかかった、という例もあります。インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対かからない、というものではありません。

**石川** 100%ではない、ということですね。

**岡平** そうなんです。しかし、ある程度の発病を阻止する効果があり、またたとえかかって症状が重くなることを阻止する効果があります。ぜひ早めの接種をお勧めします。

**石川** 分かりました。今日は、ためになるクスリのお話を聞かせていただいてありがとうございます。

**岡平** お役にたてれば幸いです。これからも薬について分からないことがあれば、気軽に薬剤師にご相談ください。本日は、おいでいただきありがとうございます。

滅菌室の前で





# インフルエンザの予防接種はお済みですか？

今年もインフルエンザの予防接種の時期を迎えました。ワクチンを接種してから抗体ができるまで、2週間はかかります。ワクチンの在庫に限りがありますので、お早目の接種をおすすめいたします。

<b>料金</b>	<b>1回</b>	<b>2回目</b>	八潮市の補助対象の方 (八潮市の補助は12月24日まで)
	<b>4,000円</b> (税込)	<b>3,000円</b> (税込)	<b>1回 1,500円</b>

※料金はすべて税込み表示です。

**成人の方**

下記時間帯に「総合受付」にお越しください。

**平日** 10時～12時・14時～16時

**土曜** 10時～12時

**小児の方<中学生まで>**

予約制ですので、「小児科外来」にご連絡ください。

## 管理栄養士のメデイカルレシピ

### 鮭のマヨネーズ焼き



〈1人分のカロリー 252kcal 塩分1g〉

マヨネーズには、少量の塩分が含まれ酸味もあります。玉ねぎの薄切りと合わせて生鮭に載せて焼くだけで薄味でもおいしくいただけます。付け合わせは、バターで炒めた茹で野菜です。

#### ■材料(2人分)

- 生鮭…………… 200g(2切れ)
- 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- マヨネーズ…………… 16g
- レモン…………… 4切れ
- サラダ油…………… 少量
- かぼちゃ…………… 60g
- にんじん…………… 20g
- いんげん…………… 20g
- バター(マーガリン)…………… 10g
- 塩・こしょう…………… 0.6g

#### ■作り方

- ①玉ねぎはスライスする。
- ②玉ねぎのスライスにマヨネーズを混ぜる。
- ③フライパンに油を薄く敷き生鮭を焼く。
- ④鮭を両面焼いたらその上に②のをせ蓋をし蒸し焼きにする。
- ⑤玉ねぎに火が通りしんなりしたら器に盛る。
- ⑥かぼちゃ、人参、いんげんは1cm角に切る。
- ⑦電子レンジで柔らかくするか、沸騰したお湯で柔らかくなるまでゆでる。
- ⑧別のフライパンにバター(マーガリン)をしいて柔らかくなった野菜を軽く炒める。
- ⑨好みで塩・胡椒をし鮭の付け合わせとする。
- ⑩鮭にレモンをのせて出来上がり。

※写真の玉ねぎは紫玉ねぎを使用しました。野菜の付け合わせはかぼちゃの代わりにジャガイモやサツマイモでもおいしくいただけます。家にある野菜を付け合わせても良いでしょう。マヨネーズ焼きの野菜はトマトでもおいしくいただけます。



## 管理栄養士のひとくちメモ

「急激な減塩でなく、少しずつ減塩しましょう」

例えば味噌汁の味噌を少しずつ減らすとか、スープや味噌汁を毎食飲んでいたら3回から2回に減らすとか。具だくさんにするとか。続けてできそうな減塩から始めてみてはいかがでしょうか。





# 送迎バス時刻表

※日曜・祝日は運休いたします。

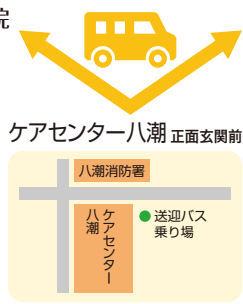
## 1号車

## 草加駅東口行き

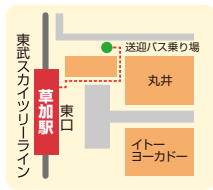
八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。



草加駅 東口



草加駅東口ロータリーから丸井様と上島珈琲店様の間の通路を抜けたあたり。サンキ様前。

## 2号車

## 八潮駅北口行き

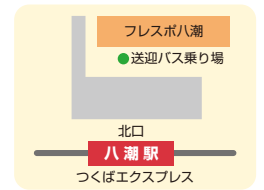
八潮中央総合病院



正面玄関よりワゴン車・マイクロバスが運行。



八潮駅 北口



フレスポ八潮サンマルクカフェ様前あたりに停車。

### 送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院		草加駅		ケアセンター八潮(病院行き)		
		7:30	発	7:40	発	
		7:45	発	7:55	発	
		8:00	発	8:20	発	
9:00	発	←→	9:30	発	9:40	発
10:00	発	←→	10:30	発	10:40	発
11:30	発	←→	12:00	発	12:10	発
12:00	発	←→	12:30	発	12:40	発
13:00	発	←→	13:30	発	13:40	発
13:30	発	←→	14:00	発	14:10	発
15:00	発	←→	15:30	発	15:40	発
16:00	発	←→	16:30	発	16:40	発
16:30	発	←→	17:00	発	17:10	発
17:50	発	←→	18:20	発	18:30	発
18:20	発	←→	18:50	発	19:00	発
19:30	発	→	—	—	—	—

※病院発草加駅行きのバスは、ケアセンター八潮経由となります。

※時刻表内の青文字の発車時刻の便は、土曜日は運休いたします。

### 送迎バスの発車時刻

八潮中央総合病院			八潮駅		
8:05	発	←→	8:10	発	
8:30	発	←→	8:35	発	
8:40	発	←→	8:45	発	
9:15	発	←→	9:20	発	
10:15	発	←→	10:20	発	
11:15	発	←→	11:20	発	
12:45	発	←→	12:50	発	
13:15	発	←→	13:20	発	
14:15	発	←→	14:20	発	
14:30	発	←→	14:35	発	
14:45	発	←→	14:50	発	
15:45	発	←→	15:50	発	
16:15	発	←→	16:20	発	
17:15	発	←→	17:20	発	
17:50	発	←→	17:55	発	
19:15	発	←→	19:20	発	
19:30	発	→	—	—	—

### 診療統計

平成28年度 ( )内は月平均 平成28年 4月～9月

外来患者数	63,502名(10,584名)
入院患者数	1,408名(235名)
退院患者数	1,435名(239名)
一日平均外来患者数	429.0名
救急搬入数	769件(128件)
紹介患者数	1,410名(235名)
手術件数 全身麻酔	368件(61件)
硬膜外・脊髄麻酔	31件(5件)

### 駐車場ご案内



### 駐車場ご利用料金

病院ご利用者様

外来受診の方

4時間まで100円  
以降30分100円

お見舞いの方

4時間まで200円  
以降30分100円

駐車場のみご利用のお客様

30分100円



上尾中央医科グループ 医療法人 社団協友会

# 八潮中央総合病院

〒340-0814 埼玉県八潮市南川崎845番地  
TEL 048-996-1131 FAX 048-997-2135  
<http://www.yashio-cgh.jp>



日本医療機能評価機構認定