

# すずらん だより



2018年10月発行

## 第65号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

## 第69回すずらん友の会講演会のお知らせ

今回の講演会は、

### 「健康維持のための運動～転倒予防を中心に～」

をテーマに下記のとおり開催いたします。

\*日時\*           11月29日(木) 14:00～  
                          (受付開始 13:30)

\*場所\*           2階大会議室

\*講師\*           リハビリテーション科科长 濱本 龍哉  
                          (理学療法士)

### (講演の内容について)

健康には気を付けていても、身体の状態をいつも検査したりしている方は少ないと思います。何かの機会に身体テストを受けたことがある方もいらっしゃるかもしれませんが、つまずき・転倒に繋がる要素は姿勢、筋力、歩行能力、敏捷性、バランス能力等があげられます。

今回は転倒を予防するために必要なことを知っていただき、実際にいくつかの検査を経験していただきます。皆さんは何か十分で何か不足しているのか…検査を通して生活の中で必要な運動に繋げてみましょう。

### (参加申し込み方法)

- 事前のお申し込みにて受付いたします。
- 電話、またはFAX(同封の講演会申込書にご記入の上、送信してください)にてお申し込みください。           電話 Fax 兼用ダイヤル: 011-891-7531

## 第 68 回講演ダイジェスト

「知っておきたい薬の知識」

講師：薬剤師 村中輝美

薬は、作用のしかた、効果の持続時間、食事との関係などにより服用する時間が決まっています。薬の中には食事の影響を受けるものがあり、薬を飲むタイミングが食事の前なのか後なのかで薬の吸収率が大きく変わってしまうことがあります。薬の服用時間はきちんと守り、万が一飲み忘れた時は、医師や薬剤師に確認するようにしましょう。

薬はコップ1杯の水か、ぬるま湯で飲むのが原則ですが、水がどうしてもない場合にはペットボトルのお茶やウーロン茶で飲んでも差し支えないと言われています。コーヒーやジュース、牛乳などは飲み合わせが悪い薬もあるので避けるようにしましょう。

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、直射日光を避け、なるべく湿気の少ない、涼しいところに保管しましょう。缶やビンに入れ、乾燥剤も入れておければベストです。

お薬手帳は、薬を安全に使用するためにとても重要なものです。通院時はもちろんですが、急に何かあった時のために、外出時には持ち歩くようにしましょう。また、病院ごとに分けたりせず、必ず一冊に続けて記録するようにしてください。

時々、症状が良くなってきたので薬をやめてもいいかという方がいますが、勝手に薬を減らしたり、服用をやめることは大変危険です。例えば、血圧の薬は、服用前よりもかえって血圧が急が高くなる場合がありますし、一部の睡眠薬は、急に中断すると以前よりも強い不眠が出る場合があります。お薬は勝手に中止せず、必ず医師に相談するようにしましょう。お薬について何かわからないことや心配なことがあれば、遠慮せず医師や薬剤師に相談してください。

### 薬の服用時間

食前: 食事をする前の30分以内

食直前: 食事をする前の10分以内

食直後: 食事が終わった後の10分以内

食後: 食事が終わった後の30分以内

食間: 食事と食事の間。食事をしてから2～2.5時間後



### 水以外で飲んでもいいのか

原則として、コップ1杯の水またはぬるま湯

緑茶(濃くないもの)やウーロン茶であればそれほど問題はないとされている。

### 薬の保管方法

処方時に何も言われなくても常温で。

薬は湿気や光、熱によって影響を受けやすいため、直射日光の当たらない湿気の少ない涼しいところに保管する。

使用期限を過ぎたものは使用しない。



### お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は、薬の名前や飲む量、副作用歴などを記録。

複数の病院・診療所などで薬を処方してもらう時に医師に見せることにより安全な薬の使用に役立つ。(薬の飲み合わせや重複投与の防止など)

薬局で薬を購入するときにも適切な指導を受けることができる。

通院時はもちろん、外出時にも持ち歩くようにする。

複数の病院にかかっている場合でも一冊にする。



「セクション通信②」

脳神経外科医師着任のお知らせ

医局

本年9月1日より脳神経外科医師として、外山賢太郎医師が着任されました。略歴等をご紹介させていただきます。

〈略歴〉

- 2003年4月 札幌医科大学医学部附属病院 脳神経外科
- 2004年4月 市立釧路総合病院 脳神経外科
- 2005年4月 函館新都市病院 脳神経外科
- 2006年10月 北海道がんセンター 脳神経外科
- 2007年4月 函館新都市病院 脳神経外科
- 2012年4月 新さっぽろ脳神経外科病院
- 2014年10月 札幌医科大学医学部附属病院 脳神経外科
- 2016年4月 王子総合病院 脳神経外科
- 2017年10月 砂川市立病院 脳神経外科
- 2018年9月 新さっぽろ脳神経外科病院 (至現在)



〈自己紹介〉

夏はキャンプ、冬はスノーボードが趣味です(初心者ですが・・・)。地域の脳卒中治療・予防に貢献できるようがんばります。どうぞよろしくお願いたします。

尚、外山医師の着任に伴い9月1日より外来担当医が下記の通り更新されています。主治医の担当日確認にご活用ください。

外来担当医表

		月	火	水	木	金	土
午前	脳神経外科	藤重正人 中川俊男 山村明範	三國信啓 鈴木健吾 田邊純嘉	藤重正人 山村明範 (10:00から)	馬場雄大 外山賢太郎 (10:00から)	山村明範 福島大地 (10:00から)	脳外科医師 (交代制) 札幌医大
	神経内科 (予約制)	岸本利一郎 (10:30から)	—	濱田恭子 (10:00から)	濱田恭子 (10:00から)	—	—
午後	脳神経外科	藤重正人 石黒雅敬	本望 修 または 鈴木健吾 馬場雄大	本望 修 福島大地	馬場雄大 外山賢太郎	藤重正人 鈴木健吾	—
	神経内科 (予約制)	濱田恭子 岸本利一郎 (14:00まで)	岸本利一郎	岸本利一郎 (15:00まで)	岸本利一郎	濱田恭子	—
	もの忘れ外来 (予約制)	—	—	—	—	石合純夫	—

医局

# 頭の体操シリーズ

## <クロスワード>

A I		III	IV		
		B	⑤		
		C			VI
		①		D	
	E II		V ②		
	④		③		

ヨコ・タテに合わさるよう文字を入れてクロスワードを完成させ、言葉を導きましょう。  
 ヒント：日本でも若者を中心としたイベントですね♪その日はお菓子を忘れずに♪

① ② ③ ④ ⑤

ヨコ

- A：人日の節句(1月7日)の朝に食べるもの。〇〇〇〇がゆ。
- B：頬が赤くなる〇〇〇病。密がたっぷり入っていると美味しいですね！
- C：料理の材料や薬味として用いられる。白〇〇、黒〇〇、「〇〇をする」の諺も。
- D：針のような葉をたくさんつける常緑樹。
- E：二十四節気の1つ。晩秋から初冬にかけての霜になりそうな冷たい露のことです。

タテ

- I：ぬめりのある食用キノコです。「滑子」と書きます。
- II：軟体動物の総称、英語では shellfish。「二枚〇〇」、「巻〇〇」などがある。
- III：「火中の〇〇を捨てる」という例えがあります。〇〇ご飯にしてみましょ！
- IV：「秋刀魚」と書きます。大根おろしと醤油で頂くと最高ですね！
- V：七夕に行われる行事、「〇〇そくもらい」や「〇〇そくだーせー」とも呼ぶ。
- VI：秋の行事の1つで満月を眺めて楽しむこと。ススキや団子のイメージです。

### 前回の答え すいぶん

							ぶ
こ	ろ	ん	び	あ			た
う				い			に
し		か	い	す	い	よ	く
え		れ					
ん		ー					

## 編集後記

10月も後半に入り、肌寒く感じる日が多くなってきましたね。すでに雪虫が飛んでいる姿も見かけられるようになってきました。雪虫が群れて飛ぶようになったら、2週間で初雪が…なんて話もよく耳にします。季節の変わり目であるこの時期に冬季へ向けた身体作りを一緒にしていきましょう。次回はリハビリテーション科からの講演となります。皆様のご参加をお待ちしております。

医療法人

新さつぼろ脳神経外科病院