

## 生活習慣に気をつけましょう

まだまだ寒さが厳しい季節ですが、いかがお過ごしでしょうか。冬は寒さのために運動不足になりやすく、体に脂肪がつきやすい季節です。そんな食生活が続いてしまうと気づかないうちに脳梗塞や動脈硬化のリスクが高くなっているかもしれません。脳梗塞とは動脈硬化によって脳血管の一部が徐々に細くなり、進行すると血管が詰まっていく状態のことを言います。また、血液中のコレステロールなどが血管の壁に付着してしまうと、血管が石のように硬くなってしまい、血液を循環出来なくなってしまいます。沖縄県では二人に一人が肥満と言われており、全国的にも肥満率が高く、特に、食生活に気を付ける必要があります。

## こんな方は注意が必要です

- 太り気味である
- 喫煙をする
- 週に3日以上の飲酒
- 運動不足
- 脂質の多い肉や濃い味付けを好む
- 満腹になるまで食べる



## ☆小嘶☆お薬を飲むタイミング?

普段お薬を薬局で調剤してもらうと、お薬が入った袋(→薬袋と言います)に服用するタイミング、つまり「毎食後」とか「寝る前」とか書かれていますね。これを用法と言いますが、ちょっと違いがわからない表現があつたりしませんか?

今回は、少し細かい話ですが、各表現を簡単に説明します。

一番よく目にする用法は、「毎食後」または「朝昼夕食後」でしょうか。「食後」という表現は、食事が終わって20~30分後までのことです。食事の後は胃の中に食べたものがあるので、胃への刺激が少なくなることを期待している場合が多いです。食事の影響は受けないが、飲み忘れをしないように食後としている場合もあります。

これに対して「食直後」と表現されている場合があります。「食直後」という表現は、食事を終えてすぐにお薬を飲むようにという指示です。だいたい食事を終えてから5分以内に飲むようにしましょう。これは、その方が薬の吸収率がよかつたり、副作用で胃腸障害を起こしやすい薬のその影響を軽減する場合などが該当します。

では、「食前」はどうでしょうか。「食前」は食事を食べる20~30分前のことになります。吐き気を抑えるお薬などがあります。そして「食直前」となっている場合は、食事を摂る直前、あえて時間的な表現をすると5~10分前を指します。お箸を持つ直前と説明されることも多いと思います。例えば糖の吸収を抑えることによって血糖値を下げるお薬は食直前服用です。

あとは「食間」ですが、これはそのまま食事と食事の間のことを意味していますが、具体的な時間は「食事の後約2時間くらい経ってから」となります。1日3回の場合は、3回目は夕食の約2時間後となります。これは胃の中に食べたものができるだけ無いほうが吸収がよいお薬などが該当します。「起床時」という表現も、起きてすぐ→お腹が空っぽの状態の時に飲んで欲しいお薬の場合の用法になります。骨を強くするお薬などがあります。

各用法共通の注意事項となりますが、飲み忘れた場合、次のタイミングで2回分、つまり1回で倍の量を飲まないでください。飲み忘れた分は、次回診察時に飲み忘れたことを報告して下さいね。家に残っているお薬は、薬局で数の確認、次の調剤を利用してもらえることもありますので、相談してみて下さい。

さて、どうでしたか?意外に知らなかつたこともあったのではないかでしょうか?薬局で薬剤師の説明を聞き逃したり、急いでいて確認し忘れてしまつたままの事もあると思います。もう一度、今飲んでいるお薬の薬袋や説明書をみて、用法を確認して下さい。わからないことがありましたら、薬剤師に確認して下さい。また、今回はあくまで一般的な表現の説明となります。個々人に合わせて用法を調整している場合も、もちろんありますので、必ずご確認ください。

お薬は飲まないと効きません。また、期待している効果を十分に得るためにには、正しい用法で、正しい量(←用量と言います)をしっかり飲むようにして下さいね。薬局:與世平

# けい ちゅうぶ

# 3 2023 vol.84

沖縄県立中部病院 広報誌  
Okinawa Chubu Hospital



## pick up! 心臓リハビリについて

表紙 心臓リハビリチーム

A day in the life of... ~一般外科の一日~

各部署の紹介 - 看護部企画(南5階病棟) -

コメディカルワンポイントアドバイス ~生活習慣に気をつけましょう~

エンタメー お薬を飲むタイミング? -



検索

〒904-2293 沖縄県うるま市宮里281 TEL: 098-973-4111 (代)



pick up!

## 『心臓リハビリ外来』に 参加してみませんか？

～増え続ける心不全や心筋梗塞などの心臓病の患者さんに大きな力を発揮します～

### 『心臓リハビリ』をご存じですか？

心臓リハビリは心臓病の患者さんの生活の質(QOL:Quality of life)を高めるための総合プログラムです。『リハビリ』という名前がつくりで運動を想像しがちですが、運動だけではなく、食事や服薬、生活のアドバイスなど、多方面から心臓病の患者さんをサポートしていきます。

当院では、2022年4月から心臓リハビリ外来を開始しました。毎週火曜・木曜の10～11時で開催しています。参加希望の方は、担当医師へご相談ください。

医師、看護師、管理栄養士、理学療法士の多くの医療スタッフが連携して心臓リハビリチームを構成しています。また、心不全療養指導士、心臓リハビリーション指導士の有資格者が対応し、専門性の高いサポートをしていきます。

### 心臓リハビリの効果は？

- ① 心臓病で衰えた筋力や持久力が回復します。
- ② 自覚症状が軽くなるため、行動範囲が広がり、生活の質が改善します。
- ③ 心臓病による死亡率が 26%低下し、再入院が 18%低下します。

※その他、様々な効果が科学的に証明されています。

### 外来心臓リハビリ(約60分)の流れ

- ① 健康チェック（血圧・体重測定、心電図モニター装着、問診）
- ② 準備運動
- ③ 心電図をモニタリングしながらの有酸素運動  
(自転車こぎやウォーキング)
- ④ 筋力強化運動（マシンでの運動や体操）
- ⑤ 在宅での運動・生活のアドバイス

### 当院心臓リハビリ外来の特徴

- ① 医師や専門の医療スタッフが対応し、安全に運動することができます。
- ② 定期的に心肺運動負荷試験(CPX)での体力チェックや、筋力測定ができます。
- ③ 看護師による生活のアドバイス、管理栄養士からの栄養のアドバイスなど、生活習慣の見直しやアドバイスを重点的に行います。



第26回

## A day in the life of ...

～病院で活躍する職員の一日～

当科では成人だけでなく一部の小児の良性疾患や、悪性疾患(消化器がん・呼吸器がん・軟部組織腫瘍など)、さらに救命救急センターへ受診する急性期外科疾患(外傷、虫垂炎、消化管穿孔などの急性腹症)まで幅広い範囲の診療を行っています。また泌尿器科が行う腎移植手術も心臓血管外科と共にサポートしています。

コロナ禍の影響で手術件数は2-3割減少しましたが、年間700-800件の手術を行っています。また県立病院の使命である離島医療を担う研修医の教育や、若手外科医の育成にも力を注いでいます。

6:30 回診

前日の当直医が研修医と共に回診を行います。前日手術を行った患者さんや重症患者さんの状態確認と管理を中心に行います。

7:30~ 早朝カンファレンス

月から金曜日まで日替わりでカンファレンスを行っています。カンファレンス終了後にブリーフィングを行い、前日の手術内容や一日のスケジュールを確認します。準緊急手術症例や治療が難しい患者さんについては、この時間帯に外科全員で情報を共有し治療方針を決定します。

腫瘍カンファレンスでは、がん患者さんに最適最良な治療を受けてもらうために、腫瘍内科や消化器内科、放射線科の医師達と共に熱心な議論を交わしています。

月曜日：術前カンファレンス 木曜日：外傷・合併症カンファレンス  
火曜日：症例検討会 金曜日：研修医教育ハンズオン  
水曜日：腫瘍カンファレンス  
(消化器・呼吸器)



9:00~

## 術・外来・病棟業務・救急対応



月～金曜日まで、毎日手術日と外来日を設けています。当科では約90%の胸腹部手術を鏡視下(腹腔鏡・胸腔鏡)で行っています。小さい傷で低侵襲な手術を行うことで、術後の早期回復を目指しています。救急室からの緊急手術例も多いため研修医の先生方も貴重な戦力となっています。

17:30~ 業務終了 当直業務開始

外科スタッフが研修医と共に毎日当直を行っています。24時間外科医が院内に待機することで緊急手術や外傷診療に対応しています。

外科の治療は体にメスを入れる痛みを伴う治療です。そのため、患者さん本人が十分治療の必要性を納得されて受けられることが大切です。医療に関する言葉は分かりづらく、理解しにくいこともあります。気になったことや、わからないことは遠慮なく質問してください。当科では個々の患者さんへ最適で満足のいく医療を提供していきます。

第15回

## 各部署の紹介

## 南5階病棟

ってなあに？

「がんと闘う患者さんに寄り添えるように日々頑張っています！」



南5病棟は、貧血などの良性疾患から白血病や悪性リンパ腫、腫瘍性の悪性疾患の患者さんが大半を占め、内科疾患全般の患者さんを幅広く看ています。血液疾患に対しては、化学療法や放射線療法・輸血など患者さんの状態に合わせて様々な治療・看護が展開されています。患者さんが『安全・安心』に治療を受けることができるよう、化学療法や輸血を行際はダブルチェックを習慣にして細心の注意を払いながら実施しています。また、がん化学療法認定看護師を中心に化学療法の勉強会を開き、みんなで患者さんのディスカッションを行い治療に対する知識を深めながら療養生活のサポートを行ってい



ます。とても忙しい病棟ではありますが、患者さんに寄り添い、チームで声掛けを行いながら入院生活を支援しています。そして何よりも、スタッフそれぞれが当院で【チームワークNO1】の病棟だと誇りをもって働いています。



全員集合は出来ませんが、医師・看護師・看護補助員・医師クラーク、多職種チームと連携しながら患者さんの入院生活を全力でサポートしています!!