

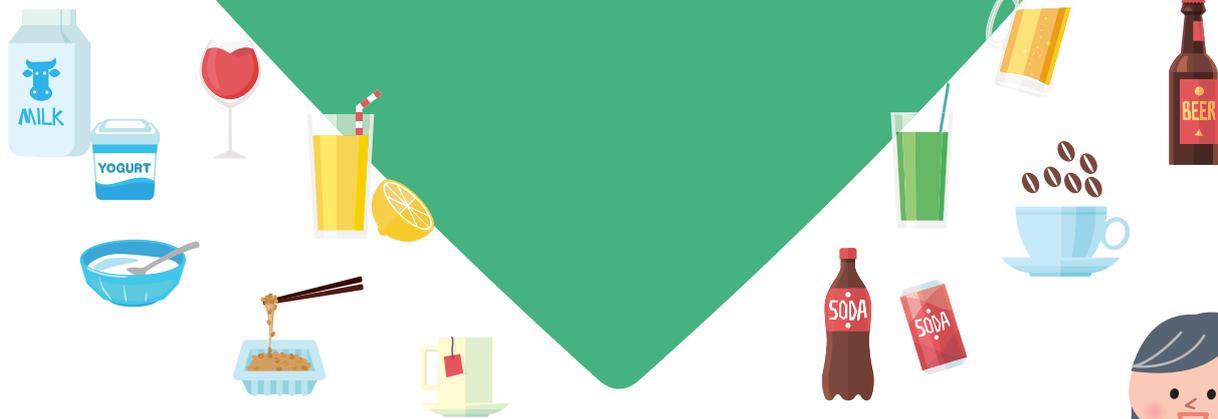
は〜とねっと

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

実りの秋！ 食欲の秋！
食べ物と身体の関係、ご存知ですか？



さまざまな検査で治療に貢献！
臨床検査技師のお仕事

ワンリハビリ
ポイント



低栄養に気をつけましょう！



栄養士さんの旬レシピ
高齢者の元気レシピ

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと

特集

実りの秋！ 食欲の秋！ 食べ物と身体の関係、ご存知ですか？

収穫の季節。食べ物が美味しい時期となってきました。
今回の特集とリハビリワンポイントでは、食べ物と身体の関係についてご紹介します

医師から処方された薬は、医師の指示どおり服用することがとても大切です。
また、薬の中には、食べ物との組み合わせによって、薬の効果が薄れる、あるいは、強まる恐れがあるため、普段の食事にも注意が必要です。今回は、薬の効果に影響を及ぼす食べ物をご紹介します。

一部の降圧薬

＋ グレープフルーツジュース



血圧を下げる薬を服用している場合、薬によってはグレープフルーツジュースを摂取することによって、薬の効果が強まり、血圧が下がりすぎてしまうことがあるので注意が必要です。

アルコール



アルコールには血流を良くする作用がある為、薬の作用を強めてしまう可能性があります。

特に、睡眠薬を服用している場合、注意が必要です。
また、一部の頭痛薬ではアルコールの分解を妨げる作用を持つものがありますので、注意が必要です。

牛乳・乳製品



抗生物質（細菌増殖を抑える薬）を服用している場合、牛乳などの乳製品を摂取することによって、効果が弱まることがあります。

また、一部の便秘薬では、牛乳と一緒に飲むと胃酸が中和され、本来は腸で解けるはずの薬が胃で溶けてしまい、効果が弱まることがあります。

便秘薬・抗生物質を服用している際には、乳製品の摂取を控えましょう。

ここに一例を挙げましたが、薬に影響を与える食べ物は、他にも多数あります。何か気になる事がありましたら、薬剤師までご相談下さい。

抗凝固薬（ワルファリン）

＋ 納豆・青汁



ワルファリンは、血液をサラサラにする抗凝固薬として処方されています。ワルファリンの主な作用は、血液を固める作用を持つビタミンKの働きを抑えます。しかし、ビタミンKを多く含む納豆や青汁を摂取することによって、薬の効果が出にくくなってしまいます。抗凝固薬の効果が薄れると、体内で血栓が出来やすくなるため、ワルファリンを飲んでいの方は、納豆・青汁などの摂取は禁止されています。

現在、納豆や青汁などの影響を受けない種類の抗凝固薬も使われています。

詳しくは、医師・薬剤師にお問い合わせください。

喘息薬（テオフィリン）

＋ コーヒー・お茶・紅茶



喘息薬（テオフィリン）を服用している場合、コーヒー・お茶・紅茶の摂取には、注意が必要です。

コーヒー等に含まれるカフェインによって、テオフィリンの血中濃度が上がってしまい、中毒症状（頭痛、動悸、嘔気など）がおこる危険性があります。

炭酸飲料



炭酸飲料と一緒に薬を服用すると、消化管からの吸収が低下し、効果が弱まることがあります。

薬への影響を最低限にするため、薬を飲む際は水を飲むことをおすすめします。

さまざまな検査で治療に貢献！

臨床検査技師のお仕事



医師の依頼を受けて、臨床検査を行うのが私たちの仕事です。病気の診断や治療を目的として医師の依頼を受けて検査をし、検査結果を医師に報告します。

臨床検査技師の仕事は、大きく分けて検体検査と生理検査があります。

検体検査は血液検査などを指し、当院では外部委託の臨床検査技師が業務を行っています。当院の臨床検査技師の業務は生理検査で、超音波検査(エコー)、心電図、脳波、ABI(足の動脈硬化測定検査)などを行っています。

所見の有無により、多少の前後はありますが、検査時間の目安は、以下の通りです。

超音波検査 (エコー)	頸動脈・心臓：20分
	足の血管：30分
心電図	安静心電図：5分
	負荷心電図：20分
脳波	20分
ABI	10分

外来での検査と並行して、病棟や手術室での検査も行っています。医師に迅速で正確な結果を報告するのはもちろん、可能な限り検査の待ち時間を短縮し、スムーズな検査を行えるよう日々業務にあたっています。

ネームプレートの名前の上に「臨床検査技師」と書いてありますので、検査での疑問・質問ありましたら気軽にお声かけください！検査結果については、医師が診察で総合的な判断をしてお伝えします。私たちからお伝えすることはできません。ご了承ください。

札幌白石記念病院 スタッフボイス

ひとこと



2階病棟 看護科長
本城 しのぶ

2階病棟は、ICU・SCUを有する脳神経外科の急性期病棟です。脳卒中中の初期治療や脳疾患の術後処置といった、医師の行う診療の補助業務を正確に実施すると同時に、患者さんの精神的・心理的側面に対する看護を実践しています。これからも、患者さんとその家族にとって安心できる入院環境を提供していきます。

ワンポイント

低栄養に気をつけましょう！

飽食の時代と言われている現代で、高齢者の「低栄養」が問題となっていると聞いたことはありますか？皆さんは食事をついついご飯と漬物だけなど簡単に済ませてしまうことや食欲が湧かず食べないで終わってしまうこと、油っこいからとお肉を避けてしまうことなどはありませんか？これこそが高齢者の低栄養、特にタンパク質不足の原因となっていると言われています。



タンパク質は筋肉や血管を形成するために用いられる大切な成分です。タンパク質が不足すると「サルコペニア」と呼ばれる筋肉量・筋力の低下した状態に陥ります。この「サルコペニア」が口や舌、のど等の筋肉に生じると、食べ物を咀嚼(そしゃく)する力や食塊を舌でまとめる力、のどへ送り込む力、飲み込む力などが低下して、食べ物をうまく飲み込めなくなり、誤嚥性肺炎のリスクが高まってしまいます。また、「サルコペニア」が足など全身の筋肉に生じると転倒のリスクも高くなってしまいます。筋肉量・筋力低下と聞くと筋トレを思い浮かべる方も多いと思いますが、低栄養状態のまま過度な筋トレを行うと反対に筋力が低下してしまいますので注意しましょう。良質なたんぱく質を吸収するためには、特に魚やお肉の摂取が効果的であるとされており、硬くて食べにくいと感じる方は小さく切るなど調理法を工夫し、毎日の食事の中にバランスよく取り入れることを心掛けましょう。

栄養士さんの旬レシピ

高齢者の元気レシピ

サンマの南蛮酢漬け

375cal 塩分1.9g (1人分)

【材料】(2人分)

サンマ……………2尾(180g)
 塩・こしょう……………各少々
 小麦粉……………適量
 揚げ油
 長ネギ……………1/2本(50g)
 赤唐辛子(小口切り)……………1本
 だし……………1/4カップ
 酢……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1

少ない油で揚げ焼きにしたサンマを甘辛い酢漬けにした一品。冷めてもおいしいので作り置きでき、冷蔵庫で2日ほど持ちます。



【作り方】

- ① サンマは頭を落として腹わたを除き水洗いして水気をふく。尾を切り落として3センチの長さに切り、塩・こしょうを振る。
- ② ねぎは縦半分にして斜めに薄く切る。耐熱皿に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。
- ③ バットに②とAのその他の材料を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を2cm深さくらいに入れて170度～180度に熱し、サンマの汁気をふいて小麦粉を薄くまぶして入れる。焼き色がついたら裏返して揚げる。
- ⑤ 油をきって③に浸し、ときどき上下を返して味をなじませる。

栄養科管理栄養士 佐藤 久美子

寺子屋白石健康セミナー&納涼夏祭りを開催しました!

8月27日(土曜日)当院で「寺子屋白石健康セミナー」&納涼夏祭りを開催し、たくさんの方々にご来場いただきました。毎回好評をいただいております「寺子屋白石健康セミナー」は、今回1周年を迎えました。

今回のプログラムは、4月から着任した循環器内科の宮本憲次郎医師による「心房細動と脳梗塞」あなたの脈大丈夫?、脳神経外科の野村達史脳血管内治療センター長による「知って得する脳梗塞」ここまできた最新治療」と二人の専門医が分かり易く最新の医療情報をお伝えしました。会場の約70名のお客様は、熱心に聴講され、質問もたくさんいただきました。当日の質問を一部ご紹介します。

Q 通院して不整脈のお薬をのんでいます。いつか不整脈の手術を受けたいと思っていますが誰でも受けられますか?

A 宮本医師 手術は身体的負担の少ないカテーテル手術です。しかし、年齢や合併症などでお受けいただけない場合もあります。詳しくは循環器内科外来へご相談下さい。手術の有無に関わらず、不整脈のお薬はしっかりと飲んで下さいね。

Q パークゴルフをした後、口のもつれと、左手に力が入らず、しばらく様子をみて治ったことがありました。すぐに病院に行かなかったのですが…

A 野村医師 脳梗塞は突然に起こることもあります。一過性脳虚血発作の症状が前ぶれとして現われることがあります。もしも症状がでたら、様子を見ずにすぐに病院を受診することが大切です。



📢 インフォメーション

・寺子屋白石第6回健康セミナー 日時：平成28年11月12日(土)13時～14時 場所：外来待合室(参加無料)

- 【テーマ】①：札幌市救急隊より「救急車を呼ぶタイミング～救急車の適正利用について」
②：札幌医科大学脳神経外科学講座の先生より「最新の再生医療」について

🕒 外来医予定表 [平成28年10月から]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大坊	本田 (2・3・4・5週)	高橋	本田	大坊	当番医
		岡*	野中 (1・2・3・4週)	米増	橋本	橋本	
			野村 (1・5週)		佐々木*		
	午後	野中	大坊	野村	高橋	野中	
		岡*	恩田	米増	佐々木*	本田	
		齋藤*(1・3週) 恩田*(2・4週)			中川(1・3週)		
循環器内科	午前	宮田	藤井 宮本(不整脈外来)	大村	藤井 宮本(不整脈外来)	宮田	当番医
	午後	宮田	宮本	大村	藤井	大村	
リハビリテーション科	午前			戸島		戸島	
	午後	戸島			戸島		

診療・受付時間 平日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後／13時～17時(受付：11時30～16時30分)
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。

社会医療法人 医翔会
札幌白石記念病院

札幌白石記念病院

検索

<http://www.ssn-hp.jp/cms/>

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎ 011-863-5151 (代表) FAX: 011-863-5161

