第8号　医療法人 起生会 林内科胃腸科病院　平成29年10月15日

2017年

秋号 はやしのはなし

編集・発行 広報委員会

理念

Heartful & Healing Hospital ～ハートフル アンド ヒーリング ホスピタルとして～

私たちは常に優しさと思いやりの心をもち、良質で信頼される医療の実践により心から癒される病院であることを目指します。

医療法人 起生会
林内科胃腸科病院
〒890－0045
鹿児島県鹿児島市武2丁目33－8
TEL 099－257－6969　FAX 099－254－4757

O－157に注意！！

O－157はベロ毒素と呼ばれる強い毒素をつくる代表的な病原性大腸菌で、経口感染するものです。潜伏期間は4～9日で、他の食中毒よりも長いのが特徴です。初めは軽い腹痛、下痢で発症します。通常は発症後4～8日で軽快しますが、重症になると乳幼児や小児などでは死亡するこ ともあります。

注目！ O157は家畜（牛、羊、豚など）の大腸をすみかとしています。汚染は家畜糞便から水や食物を介して感染したり、感染した人から人へ感染します。

～そんな恐ろしい感染症から身を守るための予防方法！～

- ●帰宅後、食事前、トイレ後、料理の前にはよく手を洗い、清潔なタオルで拭く。
- ●75℃以上で1分以上過熱すると死滅するので、調理するときは十分加熱する。
- ●調理した食品は早めに食べる。冷蔵庫を過信しない。
- ●焼き肉やバーベキューの際には、生肉を扱う箸と食べる箸を分ける。

HAYASHI care support
林ケアサポート株式会社

デイサービスひびき

地域密着型通所介護・予防型通所介護サービス（みなし）

デイサービスひびき（定員18名/日）

武保育園児慰問（7月・11月）

お花見

ドライブ

木市

護国神社

夏祭り行事

敬老会慰問

誕生会

体験利用・正規ご利用　随時受付中（^^）/～一日一笑♪

電話：250－7117

はやしのご近所めぐり

「建部神社（たけべじんじゃ）」

今回は武岡トンネルの上にある建部神社にヨシちゃんが行ってきました

鎌倉時代に大隅国小根占郷に創建され、その後四百年を経て武村の内なる高麗の地（上之園とも）に遷され、その後現在地に明和の頃御鎮座されました。
武大明神、あるいは大田大明神（でめ神社）と言われて、早くより近在近郷の産土神として尊崇されてます。

鳥居の間から見れる桜島❤壮敵だなぁ～(*^ー^*)

スキルアップ研修

「退院後に安心・安全に生活して頂けるように」

当院へ入院されている方とそのご家族が、退院後に安心して家での生活に戻れるよう、当院の地域医療連携室のソーシャルワーカーと、林ケアサポートの居宅介護支援事業所のケアマネージャー、訪問看護師が合同で院内研修会を開催しました！

参加した院内の看護師・セラピスト・栄養士が、患者様の退院後の生活に目をむけた支援を入院早期からできるよう事例を通して学ぶことができました。今後も患者様の生活がよりよいものになるよう、院内スタッフ・在宅部門スタッフが連携を図りながらお手伝いさせていただきたます❤❤

薬にまつわるエトセトラ～『マメ知識編』

実は大部分のお薬は食後でなくとも効果に差はない?!」

服用のタイミングについて

薬の服用方法は食前（食事の三十分前）、食間（食後二時間後の空腹時）、食直前（食事の五分前）、食直後（食後五分以内）、食後（食後三十分）、起床時と様々です。

大部分のお薬は食後となっていますが、実は食後となっているお薬はほとんど食後でなくても薬の効果に差はありません。食後が最も飲み忘れが少ないと言われているため、大部分のお薬は食後に服用となっているのです。

もちろん、お薬の中には効果を高めるため、あるいは副作用を防ぐ点などから時間が定められているお薬もあります。その例をご紹介します。

■食前・食間が望ましい薬

漢方薬は食前または食間などの空腹時に服用すると吸収が良くなり効果が高まります。また、吐気止めも食前服用の方がより効果が高いと言われています。飲み忘れた場合は思い出した時点で飲むと良いでしょう。

■食直前でなければいけない薬

糖尿病の薬に多いです。薬の効果時間が短いため、タイミングが重要となります。食後に飲んでしまうと薬の効果時間がずれてしまい、食後の高血糖を招く事や、逆に低血糖になってしまう事もあるため、必ず食直前に服用して下さい。

■食直後の方が効果が高い薬

一部の消化剤やＥＰＡ製剤（エパデール）などがあたります。このタイプのお薬は食後に吸収が良くなり、効果も高まるため食直後となっています。

■食後が良い薬

消炎鎮痛剤（ロキソニン、イブクイックなど）は、胃の炎症等の副作用を起こすことがあるため、副作用防止の観点から食後服用が望ましいです。どうしても空腹時服用したい場合は多めの水で服用する、牛乳で飲む等の対策をとりましょう。

■起床時でなければならない薬

一部の骨粗鬆症治療薬がこのタイプになります。胃に物が入っていると、ほとんど効果がなくなってしまうため、服用後三十分は食事を避け、横にならないようにします。これは食道に負担をかけないようにするためです。

ご紹介したように、一部のお薬は効果を高めるため、あるいは副作用防止の点で服用時間を定められていますが、服用方法の変更が出来るお薬も多くあります。服用方法の変更に関しては医師、または薬剤師までご相談下さい。

（薬剤師　杉森　剛志）