

広報 第九十五号

さくら前線

年末あいきつ

院長 中澤 和門

早いもので今年も1年が終わろうとしています。体感時間は1/年齢※の速さで過ぎていくという説がございます。

皆様は、どのようにお感じになられたでしょうか？

吾妻さくら病院は、さくらライフグループに入って8年になります。これまで続いてこられたのも、皆様方のご支援を頂いた結果だと思えます。

今年、群馬県で2例目になる「介護医療院」の開設や、瓜田先生による水曜外来診療のスタートなど、より診療体制が強化されました。これからも地域医療に携わっていく中で、充実した医療の提供や、他の医療機関との連携を強化していきたいと考えています。1年間ありがとうございました。

そして来たるべき平成31年もよろしくお願ひ申し上げます。

※ジャンネーの法則：19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャンネーによって発見された法則です。簡単に言うと、生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢の逆数に比例するというもの。年を取っていくにつれて、1年の長さの比率が小さくなり体感時間が短くなることを説明しています。

薬局だより

抗菌剤(抗生物質)について

主任管理薬剤師 門脇 寛篤

冬至も過ぎ、本格的に寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。今回は、冬に良く出る抗菌剤のお話を簡単にしようと思います。

抗菌剤とは、漢字の如く、菌に対して効果のある薬剤を指します。その中には殺菌効果を示すものや静菌作用を示すものなど、全てが菌を殺すお薬ではないことも知っておいて頂きたいです。冬や季節の変わり目によく出るわけですが、これは、「不必要な投与」も含まれているからです。風邪をひいて喉が痛いので薬を下さい、というパターンの場合、その殆どがウイルス性感冒であり、ウイルスと菌は異なるため、ウイルスには抗菌剤は無効ですので、対症療法を推奨します。しかし、喉に白いものがへばり付いている…といった場合は、溶連菌(A群β溶血連鎖球菌)が強く疑われ、キットにより確定診断し、陽性であれば、抗菌剤投与となります。このように、抗菌剤投与は「何の菌がいるのか(確定診断)」「どの抗菌剤が効くのか(感受性)」「耐性菌が出来ないよう短期間で治める」ということが必要となります。尿路感染症を強く疑うも尿検査までは必要ない、症状で判断が可能、というケースもあり、確定診断にはお金もかかることも絡み、経験的診断(エンピリック)により処方を出すことも多くありますが、そこは心配ありません。

抗菌剤には幾つもの系統があり、それぞれの系統によって効く菌が異なります。

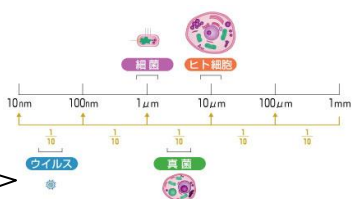
例えば、Aという菌にはセフェム系は効果がないが、カルバペネム系は効果を示す、といった具合です。薬の効果には範囲(スペクトル)があり、それは医師・薬剤師は知っています。ですので、その人用に処方されたお薬はひやみに自己判断で途中で服用を止めたり、他の人に譲ることは絶対にしないで下さい。今度、その人が病気になった時に耐性がついてしまうと治療が厄介になるからです。

また、抗菌剤はアレルギーもよく発生します。ペニシリンは有名です。副作用として、その多くは良い腸内細菌を抗菌剤によって殺し、腸内環境が一時的に壊れることによる「下痢」は有名です。その場合は、抗菌剤の作用を優先させ、多めの水分を摂って頂き、脱水対策に努めて下さい。抗菌剤服用が終われば、下痢も回復します。ひどい方は整腸剤投与も行います。次回も、抗菌剤その2をお送りします。お楽しみに！

	細菌	ウイルス
大きさ	大きい	小さい (細菌の100~1000分の1)
増え方	自分で増えることができる	自分で増えることができない (人などの細胞の中で増える)
主な種類	大腸菌、緑膿菌、ブドウ球菌、結核菌、破傷風菌、コレラ菌など	一般的な風邪ウイルス、インフルエンザウイルス、ノロウイルス、はしかウイルス、肝炎ウイルスなど
抗生物質	薬の選択が適切であれば効果あり	効果は全くない

細菌とウイルスの違い

大きさの比較



栄養課だより

「早食いに潜む危険」

管理栄養士 針塚 美恵

皆さんは食事にどのくらいの時間をかけていますか？ 5分？ 10分？ 20分？

人は食べ物を摂取すると血液中のブドウ糖の量が増加し、血糖値が上昇します。満腹中枢がこれを感じし、「これ以上食べる必要ない」と体に伝えます。早食いの人は体が満腹を感じる前に食べる量が多くなりがちになります。満腹中枢が血糖値の上昇を感じするまでに約15分かかるとされています。食べ過ぎを改善するためには、最低でも15分以上かけて食事をするのが大切です。

そして、噛むという行為はエネルギーを消費する行為です。食後3時間の食事誘発性体熱産生量を比較した研究結果では、よく噛む人のエネルギー消費量は30kcal、早く食べる人のエネルギー消費量は15kcalと咀嚼回数を増やすことで、エネルギー消費量に2倍の差が出るという研究結果も出ています。

朝食は2型糖尿病のリスクも高めるといわれています。朝食をすると食後の血糖値が上昇しやすくなります。すると膵臓は短時間で必要なインスリンを分泌しなくてはならなくなります。これにより膵臓に負担がかかり、インスリン分泌量が減少したり、分泌されても十分に機能しなくなったりなど問題が生じて、やがて血糖値をコントロールできなくなります。



早食いによる肥満や糖尿病を改善するためにも噛む回数を増やしましょう。

《早食いをなくす5つの方法》

- 1、一口の量を減らす  
カレーなど早食いになりやすい料理は小さいスプーンを使いましょう。
- 2、一口ごとに箸を置く  
自然と食事に時間がかけられるようになります。
- 3、いつもより10回余分に噛む  
ゆっくり噛む為に1口30回噛むことを目標にするといいますが、30回はとても大変です。まずは10回からチャレンジしてみましょう。
- 4、食材を大きめに切る。

大きめに切ると飲み込める大きさになるまでに噛むので、自然に噛む回数が増えます。

5、歯ごたえのある食材を選ぶ

ごぼうやれんこんなどの根菜類やきのこ、こんにゃく、海藻類、ナッツ類など、食物繊維が豊富に含まれ、噛み応えのある食品を取り入れましょう。調理で野菜や肉を固めに仕上げるのも効果的です。



病院だより

● 医療の問題・介護の問題があり在宅での生活が困難な方や転院、人工透析療法、訪問診療を希望されている方など、ご相談は医療相談窓口にて対応させていただきます。

診療案内(12月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	中澤※1	中澤	中澤	中澤	於川※2 (中澤)	於川
	午後						休診
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	大曾根 (群大)	村主 (群大)	瓜田	中澤※3 (群大)	笹口	(群大)※4
	午後						休診
認知症外来	午後	休診※3	休診	休診	休診	休診	休診

- ※1 第1月曜日(3日)は内科休診となります。
- ※2 第3金曜日(21日)AM9:45~12:00は非常勤内科医師の診療となります。
- ※3 第3月曜日(17日)午後の診療となります。心療内科は新規受け入れを休止しております。
- ※4 第3・第5土曜日は外科休診となります。
- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等のご相談ください。
- ◆ 12月休日当番医は9日(外科)・23日(内科)となります。

※12/30~1/3は、年末年始につき休診となります。

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで / 午後13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

- ※ 於川医師の診療は第1・第3金曜日および毎週土曜日となります。
- ※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示板や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1  
TEL: 0279-75-3011  
FAX: 0279-75-3299  
URL: <http://www.a-sakurahosp.com/>

