

広報誌

# ひだまり<sup>+</sup>

VOL.28

TAKE FREE

General practitioners play a central role in the healthcare demands of an aging society. This special feature focuses on their activities and contributions in addressing these needs.

## 特集

# 高齢化に伴い医療の在り方が変わる。 病院総合診療医が支える 2040年問題

治す医療から治し支える医療へ

## 病院総合医の役割

Interview 総合医キャリア

## 高知家総合診療専門研修プログラム

お薬のはなし

管理栄養士ごはん

私たちは安芸地域とともに歩み、  
人々の心とからだの健康を支えていきます。

## 外来診療一覧表

背景あり の表示は再診の予約患者さんのみですのでご注意ください。また、精神科と禁煙外来は完全予約制となっています。医療機関の方へ…金曜日午後の脳神経外科と木曜日午後の神経内科については、初診の予約を受け付けています。下記の診療一覧表は令和5年1月1日時点のものです。手術や出張等により予定が変更となる場合がございます。ご了承ください。  
●午前受付/8時30分~11時30分 ●予約変更/14時~16時



診療科	時間	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
A 外来	外科	午前のみ	初診外来 前田 博教・山本 盛雄	文野 裕二郎 山本 盛雄	診療応援	文野裕二郎・ストーマ外来 山本 盛雄	初診外来 前田 博教		
		午後のみ				田村 昌也			
	形成外科	午前				高知大医師			
		午後							
	脳神経外科	午前	岡田 憲二・高知大医師			岡田 憲二			
午後		岡田 憲二			岡田 憲二		高知大医師(第1・3・5)		
胸部・心臓血管外科	午後のみ (受付14~15時30分まで)					三浦 友二郎(第1・3・5) 応援医師(第2・4)			
B 外来	内科	午前のみ (受付10時まで)	森尾 真明 的場 俊 門脇 裕治	的場 俊 江田 雅志 門脇 裕治	森尾 真明 長崎 健一	森尾 真明 的場 俊 応援医師	江田 雅志 門脇 裕治 応援医師		
		午後のみ (受付10時まで)	大崎 純子			高知大医師	大崎 純子 高知大医師		
	呼吸器内科	午前				窪田 哲也		小林 由佳・鈴木 太郎	
		午後			高知大医師 禁煙外来(予約制)	窪田 哲也			
	循環器内科	午前	桑原 昌則	古野 貴志	倉岡 駿太郎	北代 亮太郎	古野 貴志		
		午後	高知大医師	ペースメーカー外来		桑原 昌則	倉岡 駿太郎		
	神経内科	午前					古谷 博和(予約制) 橋本 侑(予約制)		
		午後	西川 由賀(予約制)			西川 由賀			
	整形外科 (リウマチ科) (リハビリテーション科)	午前のみ (受付11時まで)	森澤 豊 今里 滋宏	今里 滋宏 中前 杏	市川 徳和(月1回) 中前 杏 森澤 豊			木山 大輔 森澤 豊	
		午後のみ	初診外来		初診外来			初診外来	
血液内科	午前のみ				高知大医師		砥谷 和人		
C 外来	小児科	午前	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	北村 祐介 前田 賢人	高知大医師 前田 賢人		
		午後 (受付14~16時)	北村 祐介 前田 賢人	乳児健診	北村 祐介 前田 賢人 高知大医師(第3)	予防接種	高知大医師(16時まで) 前田 賢人		
	あつぷるクリニック	午前のみ							
	小児外科	午後のみ			大畠 雅之(第1・3・4)				
	耳鼻咽喉科	午前	西山 正司 小佐井 創		西山 正司 小佐井 創	西山 正司 小佐井 創	西山 正司 小佐井 創	西山 正司/診療応援医師	
		午後	西山 正司 小佐井 創	西山 正司 小佐井 創	西山 正司 小佐井 創			西山 正司	
皮膚科	午前	三好 研	三好 研			三好 研	三好 研		
	午後(受付13~15時30分)				三好 研				
D 外来	泌尿器科	午前	安田 雅春 兼元 信	兼元 信 重久 立	安田 雅春 兼元 信	安田 雅春 重久 立	重久 立		
		午後(受付14~15時30分)	安田 雅春 兼元 信	井上 啓史(月1回)	重久 立	重久 立	重久 立		
	産婦人科	午前	岡田 真尚	応援医師 池上 信夫(産科)	岡田 真尚(産科)	池上 信夫 応援医師	岡田 真尚 池上 信夫(産科)	産科(第2・4)	
午後 (受付14~15時30分)		岡田 真尚	一ヶ月検診			岡田 真尚 池上 信夫(産科)			
眼科	午前	吉田 和之 桑名 青空	吉田 和之 桑名 青空	吉田 和之 桑名 青空	吉田 和之 桑名 青空	吉田 和之 桑名 青空			
	午後 (受付14~15時30分)	吉田 和之 桑名 青空		吉田 和之 桑名 青空	吉田 和之 桑名 青空	吉田 和之			
E 外来	精神科 (完全予約制)	新患	山田 真子	山田 真子(10:00~再診)	藤 美佳子	長澤 隆暁	峯瀬 正祥		
		再診	峯瀬 正祥 長澤 隆暁	長澤 隆暁 藤 美佳子	山田 真子 峯瀬 正祥	峯瀬 正祥 藤 美佳子	津田 敦 藤 美佳子		

外科	脳神経外科	内科	神経内科	消化器内科	呼吸器内科	循環器内科
前田 博教 山本 盛雄 文野 裕二郎 岡田 憲二 横谷 昌樹	的場 俊 森尾 真明 江田 雅志 門脇 裕治 江田 仁海 長崎 健一	西川 由賀 大崎 純子 窪田 哲也 小林 由佳 鈴木 太郎 古野 貴志 桑原 昌則 倉岡 駿太郎 北代 亮太郎	森澤 豊 今里 滋宏 中前 杏 木山 大輔 前田 賢人 北村 祐介 桑名 駿介 西山 正司 小佐井 創	三好 研 安田 雅春 重久 立 兼元 信 岡田 真尚 池上 信夫 樋口 やよい 吉田 和之 桑名 青空		



85歳以上の高齢者の方に多い病気は心不全、  
脳梗塞、肺炎、さらに脊椎圧迫骨折や大腿骨の骨折です。

平成29年度 患者調査  
推計退院患者数(性年齢階級×性年齢階級×傷病小分類×病院・一般診療所)

病名	40~64歳	65~74歳	75~84歳	85歳以上
心不全	1.8	3.1	7.2	12.1
脳梗塞	5.1	8.7	12.7	11.4
肺炎	3.0	5.4	11.4	16.7
頸部、胸部および骨盤の骨折	2.1	3.2	8.3	7.9
大腿骨の骨折	1.5	2.6	7.7	11.9

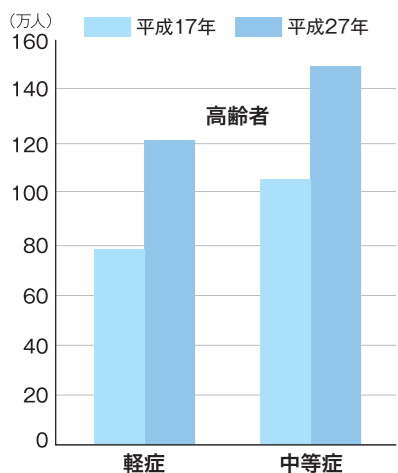
●総人口/126,706      42,454      17,670      12,031      5,450(千人)

(2020年対2040年)

この人口が  
1.2倍になる

この人口が  
1.87倍になる

### 救急医療：救急患者の高齢化



#### 高齢者医療問題

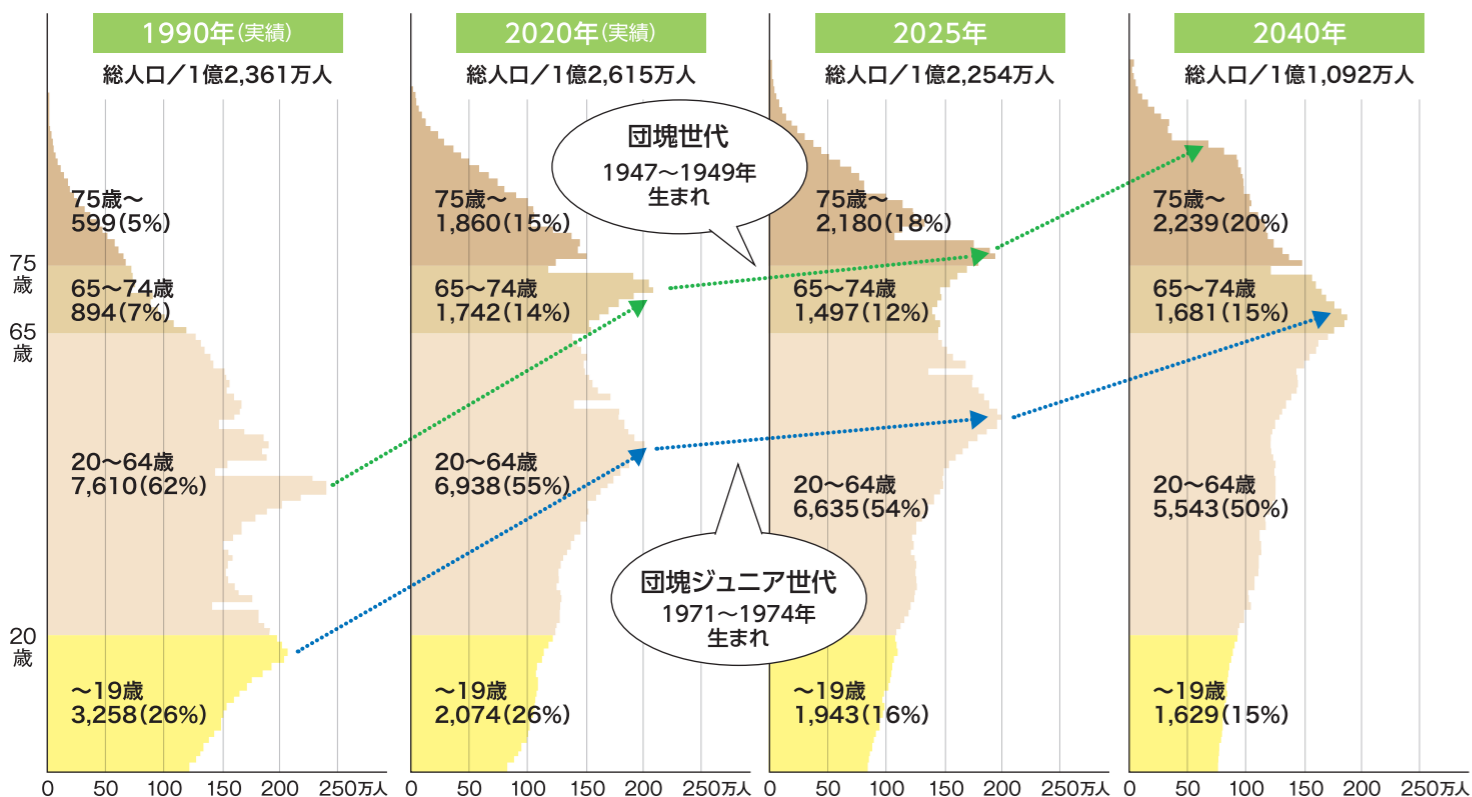
- 75歳以上の高齢者の増加
- 多くの疾患や老年症候群※1を抱えた要支援・要介護の高齢者が増加
- 治療と共に生活支援が重要
- 退院困難患者※2となる

※1 病気や心、体の問題が複雑に関連して起きる症状  
※2 病状だけでなく金銭問題、生活環境などが原因で退院までに時間を要する患者さん

#### 医療需要が増加

### 日本の人口ピラミッドの変化

団塊の世代が全て75歳となる2025年には75歳以上が人口の18%となり、2040年には、人口は1億1,092万人に減少しますが一方で、65歳以上は全人口の約35%となります。そういったご高齢の患者さんに対応するのが病院総合医と言えます。



(出所)総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)(出生中位(死亡中位)推計)

# 治す医療から 治し支える 医療へ

## 特集

今回のひだまりplusでは  
未来の医療を担う病院総合診療医の  
2040年問題への対応策についてご紹介いたします。



### 高齢化に伴った 医療の在り方

日本の高齢化が進む中で、2040年には85歳以上の人口がピークを迎えます。

85歳以上の高齢者の方が増えてくることは、要支援・要介護の方を対象とする医療需要が増えてくることを意味します。高齢者の方は一つの病気だけでなく、複数の疾患を抱えることがほとんどです。同時に生活支援が必要となることが多く、退院後の在宅療養や施設での介護も入院中から考えていかないとけません。

従来の病気だけを診る医療だけではなく、体全体の病態や患者さんの生活などを総合的に考慮した医療目標を設定して対処することが高齢者医療では必要です。すなわち、「治す医療から治し支える医療」への変換が重要です。

そのような高齢者の複雑なニーズに対応する病院総合診療医は、今後ますます需要が高まると考えられています。

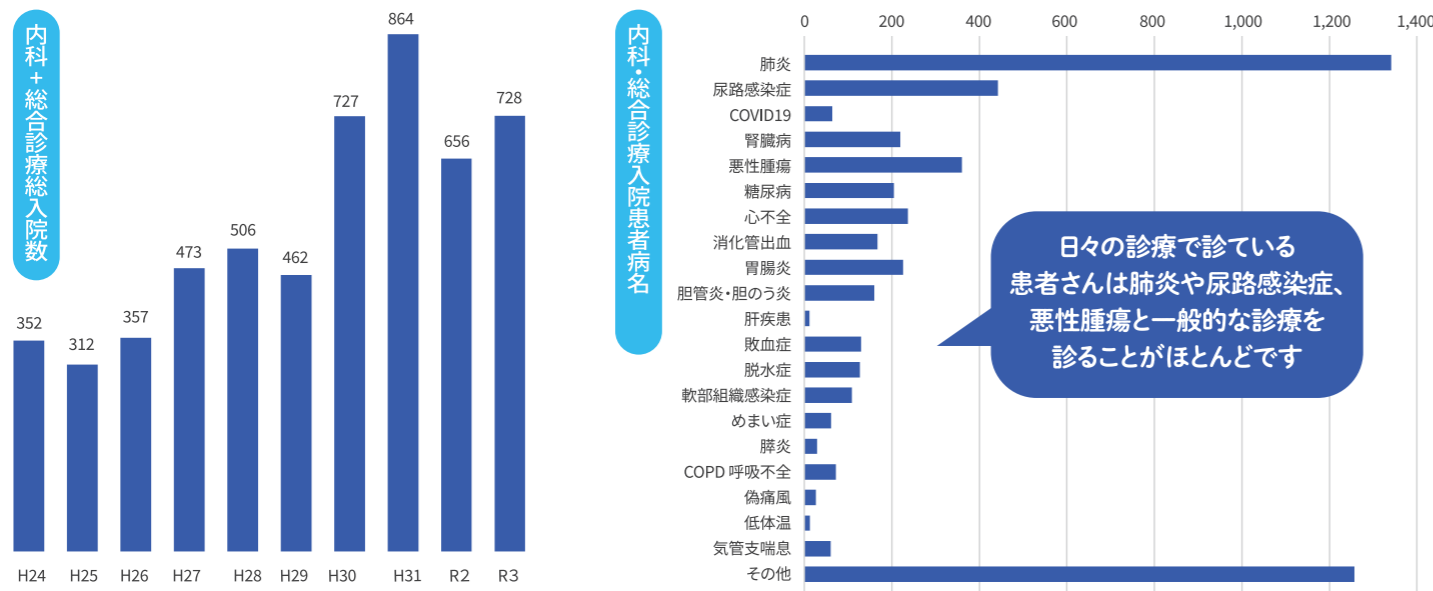


高知県立あき総合病院  
病院長

まえだ ひろのり  
前田 博教

1964年高知県生まれ。  
日本外科学会認定医・専門医・指導医、  
高知大学医学部臨床教授。  
医学博士。





## 総合医の業務と心がけていること

### 外来診療

### 入院管理

### 救急医療

他院や院内他科からの相談依頼には快く応じる

院内に専門家がない時は自分で勉強する

若い医師から新しい知識や技術を吸収する

患者さんや家族の生活を思いやる

通院困難患者さんに在宅医療を提供

地域に住む住民に対して健康の相談にのる

地域の健康問題を積極的に探し、解決する

## 専門医が求める総合医の役割

多数の疾患を抱える患者さんへの対応



多数の疾病が合併し、専門科が複数に跨がるケースなど、治療の優先順位を決めづらいケースもあります。そのような場合に病院総合医が中心となって、専門科間の橋渡しを行います。

在宅に向けた生活環境の調整



病院で疾患の治療を行ったとしても、もともと抱えている経済的な問題や生活背景などの問題から退院が難しいケースもあります。そういった場合には、院内のスタッフとともに市町村や介護事業者等と連携して患者さんが在宅で療養できる環境の調整を行います。

2022.1 院内アンケート調査より



病院総合医的場俊

## 「総合診療のできる、頼り甲斐のある医師」を育てる

安芸地域では65歳以上のお年寄りが40%以上になろうとしています。専門医療が要求される疾患も増えているのですが、一方で、疾患としての専門性の高い病ではないものの、体が動けなくなって救急で運び込まれることが多くなっているのが現状です。すなわち、専門性の高い疾患が6~7割、専門性は高くないが複雑で、どの科がふさわしいかわからない疾患の患者さんが3~4割となっています。

本来、医師は専門性を持ち、それを深めたい欲求を持っているものです。循環器科なら心筋梗塞の緊急カテーテル処置、消化器科なら消化管出血や閉塞性黄疸の内視鏡的処置、脳外科なら脳卒中の緊急処置、整形外科なら、外傷に対する緊急処置や骨折の手術など、それぞれ得意にする分野を診療したいし、深めたいと思っています。しかしそれだけではカバーしきれない、多くの病気が起こっている現実があります。解決できなくても、病状を安定化させ、普段の生活に軟着陸させる技術が総合診療と言えます。今、あき総合では、内科医師5名と呼吸器科医師3名で分担しながら、「総合診療」を必要とする患者さんを、常時40~60人ほどの入院患者さんの診療をおこなっています。

今後、このような患者さんは減ることはなく、増えていくと見込まれていますが、実は今の日本の病院には、このような総合診療を行える医師があまり育っていないのが現状です。その中であき総合病院は先進的に、日本のあちこちの病院や診療所で必要とされる「総合診療のできる、頼り甲斐のある医師」を育てています。

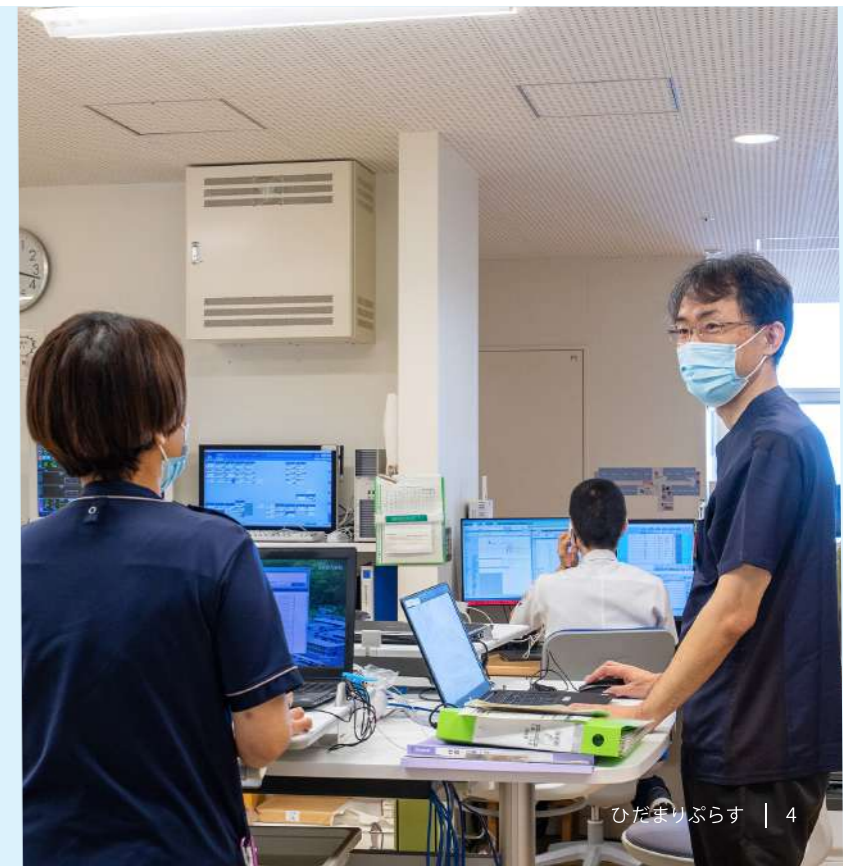
## 患者さんの疾患を正しく判断するために

各専門科にはそれぞれストライクゾーンがあります。しかし、患者さんはいつもストライクを投げてくれるとは限りません。

患者さんが、心筋梗塞、脳卒中、骨折、虫垂炎などであれば断られることはありません。それは各専門科から見れば、「ストライク」なので、ちゃんと受け取ってくれます。それぞれ、循環器科、脳外科、整形外科、外科などが対応してくれるでしょう。

しかし、高齢の患者さんは、医療側のストライクゾーンばかり投げてくれる訳ではないのです。例えば、誤嚥性肺炎、尿路感染、脱水、蜂窩織炎、老衰などの疾患は、どの専門科から見ても疾患として「ぼんやり」しており、「ストライク」とは言い難い。

またお年寄りは入院すると、若い方のように病気の回復が早い訳ではありません。退院までに日数がかかると同時に、筋力が低下し、認知症が進行するケースも多く見られます。入院したお年寄りが自宅や施設に退院するためには、病気を治すだけではなく、身体のリハビリと共に、さまざまな社会的準備と経済的配慮が必要です。





- 1 包括的統合アプローチ
  - 2 一般的な健康問題に対する診療能力
  - 3 地域志向アプローチ
  - 4 連携重視のマネジメント
  - 5 患者中心の医療・ケア
  - 6 公益に資する職業規範
  - 7 多様な診療の場に対応する能力
- 総合診療専門医に求められる **7つの資質・能力** を養成する

あき総合病院の取り組み

## あき総合病院群コース 紹介

### ●研修可能な領域

- 総合診療 II
- 内科
- 小児科
- 外科
- 整形外科
- 産婦人科
- 精神科
- 皮膚科
- 眼科
- 耳鼻咽喉科
- その他: 泌尿器科

### ●コースの特徴

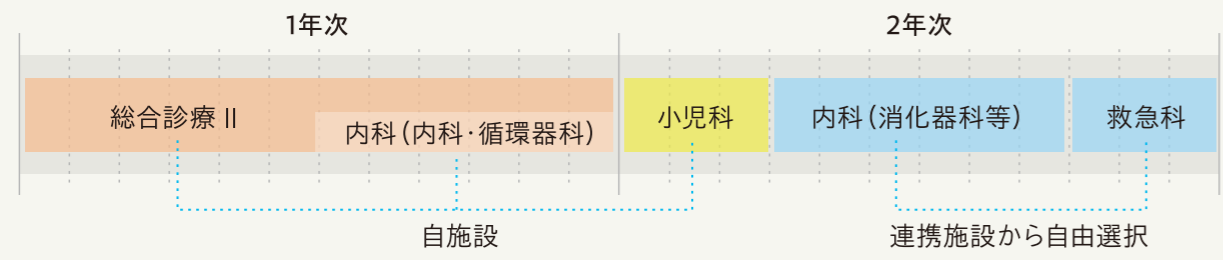
豊富な指導経験、指導医等の連携によって研修をサポート

当院では日本プライマリ・ケア連合学会認定の総合医・家庭医養成プログラム、高知家総合診療専門研修プログラムでそれぞれ4名、合計8名の専攻医を受け入れ、指導した実績があります。うち1名が総合診療医として勤務し、指導にあたっています。地域の行政や医療機関等と連携した医療が経験できます。



指導医: 場 俊

### ●2年間のローテーション例



### あき総合病院 特徴1

救急医療から在宅医療まで Common disease を豊富に体験できる

高知県東部の安芸保健医療圏の中心的な病院として、急性期医療から地域医療の現場、訪問診療、在宅看取りまで幅広い経験ができます。

### あき総合病院 特徴2

他科との連携がスムーズ

医局内は診療科別の垣根がなく、他科の医師に相談しやすい環境です。毎朝行われる入院患者のカンファレンスにはさまざまな診療科の医師が参加します。

### あき総合病院 特徴3

スタッフ全員で研修をサポート

多職種合同カンファレンスなど看護師やメディカルスタッフとも、コミュニケーションをとりやすい環境で研修ができます。

## 専門研修の流れ

1・2年次と3年次に分かれ、研修の目的や内容、研修施設がそれぞれ異なる

### 専門研修1・2年次

- 「総合診療 II」「内科」「小児科」「救急科」を中心に研修
- 「総合診療 II」「内科」を主軸とした
- 10の連携施設群コース(モデルコース)から選択
- 希望により「その他領域別」の研修が可能

#### 10の連携施設群コース

- |                |                       |
|----------------|-----------------------|
| 1 あき総合病院群コース   | 6 細木病院群コース            |
| 2 幡多けんみん病院群コース | 7 JA高知病院群コース          |
| 3 高知医療センター群コース | 8 いずみの病院・高知赤十字病院群コース  |
| 4 近森病院群コース     | 9 土佐市民病院・高知赤十字病院群コース  |
| 5 NHO高知病院群コース  | 10 高知生協病院・高知赤十字病院群コース |

### 専門研修3年次

- 「総合診療 I」を研修
- 18の連携施設から専攻医のニーズにマッチした研修施設を調整
- 希望により、週一回、補完研修が可能

#### 18の連携施設

- |          |              |            |
|----------|--------------|------------|
| 1 高知生協病院 | 7 高北国民健康保険病院 | 13 渭南病院    |
| 2 田野病院   | 8 梶原病院       | 14 大井田病院   |
| 3 野市中央病院 | 9 須崎くろしお病院   | 15 日高クリニック |
| 4 嶺北中央病院 | 10 くぼかわ病院    | 16 大崎診療所   |
| 5 高知西病院  | 11 四万十市立市民病院 | 17 大正診療所   |
| 6 仁淀病院   | 12 大月病院      | 18 西土佐診療所  |

3年間の研修終了後

「総合診療専門医」取得

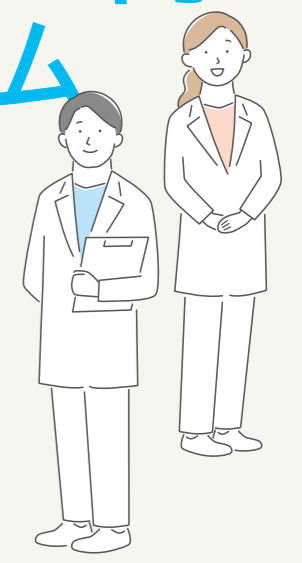
- ↓  
病院総合医
- ↓  
家庭医
- ↓  
指導医

高知家総合診療専門研修プログラムは高知大学医学部附属病院を基幹施設とし、他に県内32の医療機関が連携施設として参加する全国でも最大規模の総合診療専門研修プログラム。あき総合病院も連携施設として参加しています。

## 目指すのは

病院、診療所などで活躍する  
確かな診療能力と、  
地域包括ケアシステムの  
リーダーとなる資質を備えた  
総合診療専門医の養成です。

# 高知家 総合診療専門 研修プログラム





Interview

# 総合医キャリア



あき総合病院での研修を受けた後、県内の医療機関で活躍されている医師に総合医について今思うことをお聞きしました。

育児への理解もあり、人間としても成長できる需要の高い分野です。

### Q1. 研修プログラム受講後の自身や周りの変化などはありましたか？

研修前はガイドライン通りに治療することが正解だと思っていましたが、特に高齢者の慢性疾患をコントロールするにはガイドライン通りにいかないことがたくさんあります。あき総合病院での研修を通して、患者さんの背景や生活状況、疾患に対する考え方を医療者側も理解し、その上で患者さん・家族と一緒に治療について考えていくことを一番大事に考えられるようになりました。

### Q2. 今の職場を選んだ理由や家庭との両立、働く中での気付きなどを教えてください。

幼稚園に2人の子供を通わせていますが、仕事の時間もしっかり確保したいという気持ちがあったので、自宅から近い勤務先を選び、送迎や急なお迎えにも対応しやすいようにしました。家族の協力ももちろんですが、職場の医師・コメディカル共に育児に対する理解があり、子供の体調不良で急に休みをもらう状況になっても代診対応や予定の延期など柔軟に対応してくださるのでありがたく感じています。その分、自分が動ける時間帯は100%の力で働こうという気持ちで毎日出勤しています。

### Q3. 後輩が総合医にチャレンジしたいと思わせるメッセージをお願いします。

総合医は疾患はもちろんですが患者さん全体を診ることが要求されます。一見難しく聞こえますが、人が好きであれば自然に入り込んでいける分野だと思います。患者さんと他愛ない話をして笑い合ったり、患者さんから掛けられる言葉がモチベーションになることも多々あります。総合医は人間的にも自分を高められる分野だと思いますし、今後ますます需要は高まってくるので、ぜひ興味があれば候補の一つに考えてもらえれば嬉しいです！



独立行政法人地域医療機能推進機構  
高知西病院  
専門医研修修了者  
久武 加奈  
(ひさたけ かな)

仕事と育児を両立し、幅広い領域で活躍できるやりがいのある仕事です。

### Q1. 研修プログラム受講後の自身や周りの変化などはありましたか？

あき総合病院には総合医研修を終えた仲間が沢山おり、相談しやすい環境があります。他院研修などで環境が変わり戸惑うこともありますが、相談に乗ってくれる「ホーム」があるのはとても心強いです。担当患者数も多く、気力体力的に落ち込んだ時期もありましたが、丁寧に指導していただき、少しずつ強くなった気がしています。他院研修が終わった時、患者さんから「おかえり」と言っていただき、うれしかったのも良い思い出です。

### Q2. 今の職場を選んだ理由や家庭との両立、働く中での気付きなどを教えてください。

研修終了後に年子を出産・復帰しました。素晴らしい託児所もあり、働きやすかったですが、家族の都合で数ヶ月前から高知市の診療所へ移り、訪問診療に従事しています。まだ子供が1歳と2歳なので週4回×フルタイムで勤務しています。元々、在宅・緩和医療を志望しており、在宅医療専門医を目指す施設であったこと、週4回の勤務を受け入れて下さったことが選んだ理由です。休みの平日や土日もフル稼働で想像より忙しいですが良いバランスだと感じています。

### Q3. 後輩が総合医にチャレンジしたいと思わせるメッセージをお願いします。

総合診療医の仕事は働く場所・対象年齢・内容とも多様です。救急車で来た重症患者さんを診た直後に風邪の高校生を診たり、悪性腫瘍の緩和ケアを行うこともあります。臓器別専門医のする手術のような派手さはないですが、地域や患者さんのニーズに合わせて働くので感謝していただけることも多く、やりがいは大きいです。「生きる」って何だろう？とよく考えさせられる仕事です。現場で患者さんや指導者とたくさんお話してみてください。面白さが伝わると嬉しいです。



医療法人アーケ・ケア かもだの診療所  
総合診療専門医  
氏原 亜梨奈  
(うじはら ありな)

先輩の姿をみて総合医の道へ。自信とやりがいを感じられるようになりました。

### Q1. 研修プログラム受講後の自身や周りの変化などはありましたか？

研修開始当初は自己肯定感が低く日々自信を無くしがちでしたが、研修を通じて関係者の方々や家族の支え、何より患者さんやご家族からの「先生に診てもらえてよかった」という言葉が励みとなり無事研修を終えることができました。研修修了時には自分自身成長できた実感することができたのも、親身でアットホームな雰囲気職場や一人一人のペースに合わせたプログラムで研修できたからだと思います。

### Q2. 今の職場を選んだ理由や家庭との両立、働く中での気付きなどを教えてください。

プログラムの総合診療Iで野市中央病院を研修し、研修修了後そのまま野市中央病院に所属しています。大学院に所属していることと子育て世代が働きやすいことに配慮して下さったため現在の職場を選びました。仕事・育児・大学院の両立は大変ですが、たくさんの方々に支えられて改めて今の自分があることに感謝しています。これからは個人の性質や環境などに配慮できる、支える側になりたいと思います。

### Q3. 後輩が総合医にチャレンジしたいと思わせるメッセージをお願いします。

初期臨床研修修了時に後期研修をどうするか悩んでいたとき、当時研修していたあき総合病院の先生方の姿を見て、地域に密着するような医師になりたいと思い総合診療科研修に進みました。対話や対人関係構築が苦手な私にとって、本研修は自分に向いていないと何度も挫折しそうになりました。しかし結果的に医師としてだけでなく人間としても成長できた研修になり、今となっては全人的に人を診ることにやりがいを感じています。



医療法人公世会 野市中央病院  
総合診療専門医  
上田 光里  
(うえた みさと)



総合医に興味が出た方へ

担当者までご相談ください。

研修プログラムや他院研修の説明  
研修受講までの手続きなど  
お手伝いをさせていただきます。

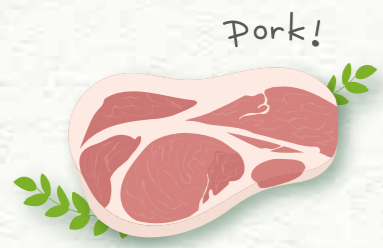




## 夏バテに効果的！ 豚しゃぶの 冷製パスタ



残夏を乗り切ろう！  
豚肉を取り入れて



### 作り方

- 1 水菜は根元を切り落とし、5cm幅に切ります。
- 2 沸騰したお湯に豚バラ肉を入れて、中火で2分ほど茹でて、火が通ったら湯切りします。
- 3 沸騰したお湯に塩を入れて、パスタをパッケージの表記時間茹でます。茹でたらザルにあげて氷水でしめます。
- 4 ボウルにたれの材料を入れて混ぜ合わせます。
- 5 ④のたれに①②③を入れて合わせ、器に盛り付けます。

### 材料(1人分)

- パスタ(乾) ..... 100g  
 塩(パスタを茹でる時用) ..... 1g  
 豚バラ薄切り肉 ..... 60g  
 水菜 ..... 40g  
 大葉(2枚) ..... 2g
- たれ  
 めんつゆ(2倍濃縮) ..... 大さじ1  
 白すりごま ..... 小さじ1  
 ごま油 ..... 大さじ1  
 ※胡麻ドレッシング代用可 大さじ3

### ひとこと

暑い日が続くと食欲がない、身体がだるいなど、夏バテになりがちです。  
 そんな夏バテに効果的な栄養素がビタミンB群です。特に水溶性ビタミンであるビタミンB1は汗と共に排出されてしまうので、こまめに摂ることが夏バテ防止にもつながります。豚肉はビタミンB1を多く含んでおり、疲れにくい身体作りを手助けしてくれます。また、動物性のタンパク質は筋肉・血液を作り、ホルモンバランスも整えてくれます。夏場の食卓には豚肉を取り入れて、残夏を乗り切りましょう。

栄養価(1人分)	
エネルギー	770kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	43.6g
炭水化物	78.3g
食塩相当量	2.2g
ビタミンB1	0.53mg
ビタミンB2	0.18mg

監修：栄養科 管理栄養士 北村七菜



## 非侵襲性出生前遺伝学的検査を行っています



産婦人科 池上信夫 (臨床遺伝専門医)

詳しい説明は以下の資料をご覧になられるか、当院産婦人科外来までご相談ください。



当院では日本医学会の認証を受けた非侵襲性出生前遺伝学的検査(NIPT)を行っています。  
 NIPTは妊婦さんの採血から赤ちゃんの染色体疾患を出生前に調べることができ、検査です。ただし、この検査では診断を確定できません。診断を確定するためには羊水検査や絨毛検査を受ける必要があります。  
 検査でおなかの中の赤ちゃんに染色体疾患の可能性があることが判明しても、実際に生まれてくる赤ちゃんの症状やその後の発育の様子については個人差があるため、はっきり分かりません。  
 検査前の遺伝カウンセリングを通じてこの検査のことをよく理解し、ご自身とパートナーにとって必要があるかどうか十分に考えて納得したうえで、実際に検査を受けるかどうかを決めてください。



## あき総合病院からのお知らせ



## お薬手帳の役割



薬剤科 友永祥代

## 薬剤師さんに聞く お薬のはなし



病院や薬局で「お薬手帳はありますか?」と聞かれることが多くなっていると思います。  
 お薬手帳とは、いつ、どこで、どんな薬をどれくらい処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。また、薬の名前だけでなく、アレルギー歴や副作用歴、今までの病歴を記載するページもあります。  
 お薬手帳を利用することで、自分の使用している薬が把握できます。薬の数が少なく、一つの病院にしか通院していないと、自分がわかっているから大丈夫と思うかもしれませんが、しかし、内服する薬の数が多きときや、複数の病院に通院しているとすべてを覚えておくことは難しいでしょう。そのためにも、薬局にお薬手帳を提示して記録してもらってください。また、複数の病院で処方されている場合、お薬手帳の提示をすることで薬の重複処方や、同時に服用するとよくない飲み合わせの薬の処方を未然に防ぐことができます。なので、病院ごと、薬局ごとで分けることなく一冊のお薬手帳を使用してください。

お薬手帳は、カバン等に入れ持ち運びしやすい大きさとなっています。旅先で体調が悪くなり受診したときや、災害で避難するときにも携帯できます。お薬手帳を見せることで現在の内服薬などを正確に伝えることができます。また防災対策の一つとして、非常用持ち出し袋にお薬手帳のコピーを入れておくことをおすすめします。ただし、コピーは定期的に更新をしていってください。  
 お薬手帳だから、お薬の記録だけと思うかもしれませんが、体調変化や気になったことをメモしてもらっても構いません。お薬手帳とは、薬をメインとした自分のこと全般を記録できる手帳です。  
 最近はスマートフォンアプリの電子お薬手帳もあります。こちらはアラーム機能で服用タイミングをお知らせしてくれる機能もあります。今後はアプリでの管理も増えていくかもしれません。自分の使いやすいものをお薬の管理などに利用してください。



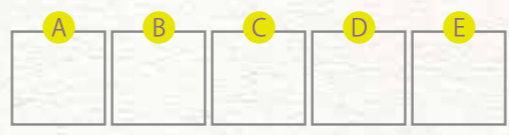
### タテのカギ

- 1 古墳時代から飛鳥時代の有力豪族。○○氏
- 2 大勢の人々が○○○のごとく押し寄せる
- 3 悪の組織の野望といえば、世界○○○
- 4 卵には、白身と○○がある
- 5 将来の出来事を何らかの根拠を持って推し測ること
- 6 懐石料理など高級な和食を提供する料理店のこと
- 7 ○○○、算数、理科、社会
- 8 鮎の塩辛
- 9 西アフリカの内陸国。アルジェリアの南に位置する
- 10 将棋の大駒といえば、飛車と○○

### ヨコのカギ

- 1 衆議院解散○○○○○○。近年はアイドルグループなどでも
- 11 ある意味を含むこと。また、その意味。
- 12 和食に欠かせない調味料。料理のさしすせその「そ」
- 13 「変身」の作者。朝目覚めると虫になっていた話です
- 14 緩和ケアは、様々な○○○を和らげます
- 15 ある日、森の中、○○さんに会った
- 16 チェコの民俗舞
- 17 江戸末期に函館に築造された星形の城郭。現在は函館有数の観光地

1	2	3	4	5
11			12	
	13		6	
7		14		8
15	9		16	10
17				



## クロスワードパズル

答えは裏面です。クロスワードパズル担当:樋口 裕也