

きぼうがおか

2021年2月 第4号

「病院や調剤薬局からもらった薬が残っている！」

残薬整理について小野寺薬剤師に聞きました。



残薬とは、病院や薬局からお薬をもらい、飲み忘れや飲む量の間違い、服用時間が生活習慣にあっていないなど、様々な理由でご自宅に残ってしまった薬のことをいいます。日本全体で残薬をすべて合わせてみると、高齢者だけでも年間475億円とも報告されています。

薬が適切に服用されていないと、十分な治療効果が得られず、体に良くない状況となってしまう、治療期間が延長してしまうこともあります。

「どうも飲み忘れる」・「一日に三回も薬を飲むのはムリ」・「そもそも薬が多過ぎ」・「薬の管理が難しい」などで、「あっ、そういえば自宅に残っている！」という方は、残っている薬を病院や薬局に来る時に持ってきてください。あるいは、皆さん「おくすり手帳」をお持ちだと思いますので、残っている薬を数え、「おくすり手帳」に記入して見せていただくと、薬の種類や量によりますが、数を調整することができることもあります。

薬についての不安や管理などで困っていることがあれば、お気軽にご相談下さい。一緒に残薬整理の方法を見つけていきましょう。(薬剤師 小野寺寛生)



入院患者様の作品を

ご紹介します！



新型コロナに負けない免疫力を高める食事！！

新型コロナウイルスに負けない為には、栄養バランスのとれた食事を摂取し、適度な運動と十分な睡眠（休養）をとり、免疫力を高めることが効果的です。今回は『免疫力を高める食事』についてお話します。

■**栄養バランスのとれた食事とは、主食、主菜、副菜がそろっている食事を言います。**

主食（ご飯やパン、麺類等）、

主菜（肉、魚、卵、大豆製品等を使った料理）、

副菜（野菜、芋類、豆、海藻、きのこ等を使った料理）

『食事バランスが偏っているかも。』と思った方は、無理なく取り組める事から始めましょう。

■**免疫力を高める食品について、今回は2品ご紹介します。**

①きのこ

β-グルカンというきのこに含まれる成分が免疫を担当する、NK(ナチュラルキラー)細胞の働きを高めます。

②ヨーグルトや納豆などの発酵食品

ビフィズス菌や乳酸菌等が腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌を減らして腸内環境を整えます。腸内環境が整うことで免疫力がUPします。

バランスの良い食事を心がけつつ、これらの食品を上手に取り入れてウイルスや細菌に負けない身体を作りましょう。(管理栄養士 星春香)

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事？



【編集後記】

丑年がスタートしました。牛は古くから酪農や農業で人を助けてくれた大切な動物でした。大変な農作業を最後まで手伝ってくれることから、「これから発展する前触れ(芽が出る)」というような年になると言われています。コロナ禍の終息(芽が出る)は、まだ先となりそうですが、院内での感染対策をしっかりと実施し、患者様に安全で安心な医療をしていけたらと思っております。今年もどうぞよろしくお願い致します。(広報委員会)

【病院のご案内】



住所：北広島市大曲 804 番地 電話：011-377-3301

診療科：内科、循環器内科、リハビリテーション科

院長：山本 亮

診療時間：午前 9 時～12 時 (受付 11:30 まで)

休診日：土曜日、日曜日、祝日、年末年始

病床：92 床 療養病棟入院基本料 (1)
4 人室 (21 室)、2 人室 (2 室)、個室 (4 室)

ご家族面会 無料送迎バスのご案内

地下鉄「新さっぽろ」駅 4 番出口すぐ！

※事前予約制

※現在は面会できません。



※公共バス ご利用の場合

最寄りバス停「柏陽台団地」より徒歩 10 分