

みなとの職員、少しだけご紹介😊



▲ 平野薬剤師(左)

「心不全療養指導士」の資格を持つ薬剤師 平野さんへインタビュー

心不全療養指導士とは？

心不全の発症・重症化・再入院予防のための療養指導について、医療者のスキルアップを図り、患者さんの生活の質(QOL)の改善を図ることを目的とし、2021年に日本循環器学会によって創設された資格です。医師、看護師だけでなく薬剤師や理学療法士、管理栄養士など多くの医療職が取得できる資格となっています。

平野さんへ質問！

Q 心不全療養指導士として、薬剤師の業務で心掛けていることはありますか？

患者さんの気持ちに寄り添い、その人に合ったお薬の飲み方を一緒に考えるようにしています。

心不全は「一度治ったら終わり」の病気ではなく、良くなったり悪くなったりを繰り返す慢性疾患のため、入退院を繰り返しやすい疾患です。

再入院の要因として、お食事の管理ができていないことで塩分過多になったり、オーバーワークや運動で体に負担をかけすぎてしまうこと、薬の飲み忘れや自己判断での服薬中断等が挙げられます。

特に、自己判断で薬を飲むのを止めてしまい再入院となるケースは多いです。「なぜこの薬を飲まないといけないのか？」「薬が増えるのは嫌だ」と不安な気持ちを持つ患者さんの服薬内容を見直して、しっかり飲んでいるものは継続したり、効果が十分にあったものは量を調整する等、必要な薬だけを飲んでもらえるような指導を心掛けています。

コラム 「ポリファーマシー」って知っていますか？

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用しているために副作用を起こしたり、決められた通りに服薬できなくなっている状態のことです。75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っています。高齢者では、使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増えるというデータもあります。

重要なのは、必要な治療に必要な分だけの薬を使うことです。もし「私の薬、多すぎないかな？」と感じたら、ぜひかかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう。

もしかして副作用？

ポリファーマシーでは、高齢の方ほど薬の副作用が起こりやすくなります。年齢を重ねると体内で薬を分解したり、排泄したりする力が弱くなり、薬が効きすぎることが原因です。ふらつき、転倒、物忘れ、食欲低下などがその例です。

知らせていない薬はありませんか？

自分が飲んでいるすべての薬を確認してもらいましょう。市販薬やサプリメントを服用している場合も、必ず医師や薬剤師に伝えてください。また、おくすり手帳を一つにまとめ、かかりつけの薬局をつくることで、自分のお薬を管理することができます。

(参考文献:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)
<https://www.ncgg.go.jp/hospital/navi/48.html>



▲ 神田先生(中央)

検診部長 神田先生へインタビュー

2015年から健康診断を中心に診療を行っている検診部長 神田先生。今回は、日々多くの方の健康と向き合っている神田先生に、ご自身が大切にしている「健康の秘訣」について聞いてみました。

Q 先生ご自身が健康維持のために心がけていることはありますか？

A 毎日ラジオ体操と散歩をしています。散歩は昼と夜の2回、合わせて1万歩以上歩く日が多いですね。「歩こーで!(ながさき健康づくりアプリ)」というアプリで70代の歩数ランキングを毎日確認して、励みにしています。(取材時は272位/約7,500人中)

Q お元気の秘訣は？

A 私はお酒はほとんど飲まず、タバコも吸いません。タバコは肺がんやCOPDの原因になりますからね。なかなか禁煙ができない患者さんに禁煙をすすめる時は、「朝起きて5分以内にたばこを吸わない人は、禁煙しやすいですよ」と提案しています。



▲ 先生に毎日ブラッシングしてもらっている、愛猫のぼっぼちゃん(奥)と、こはるちゃん(手前)です。

Q 趣味や休日の過ごし方を教えてください。

A 野球(ヤクルト)のテレビ観戦とミュージカルが好きです。最近『ウィキッド』を3回観ました。映画もよく観ますし、愛猫と過ごす時間も毎日の癒しです。

あなたのまちのお医者さん



当院は「急性期病院」として、救急の患者さんや重度の症状で入院治療管理が必要な患者さんの診療を中心に
行うという地域医療の役割を担っています。

当院への紹介、また、治療が終了してから患者さんのお近くで安心して診療を受けて頂けるクリニックの存在は
必要不可欠です。

当院の連携医療機関をご紹介します。今後通院や症状を相談する際にご検討ください。

坂本内科



院長 坂本 裕二 先生

- 住 所 長崎市ダイヤモンド2丁目21-2
- 診 療 科 内科、アレルギー科
- 診療時間 月～土曜日 9:00～12:30、14:00～18:00
※12:30～14:00まで休診
- 休 診 日 水曜、土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎バス
ダイヤモンドセンターバス停より徒歩2分
- 駐 車 場 14台あり(無料)

松崎内科循環器科



院長 松崎 忠樹 先生

- 住 所 長崎市魚の町7-3 サンガーデン眼鏡橋1F
- 診 療 科 呼吸器内科、循環器内科、腎臓内科、
リハビリテーション科
- 診療時間 月～土曜日 9:00～12:30、14:00～18:30
※12:30～14:00まで休診
- 休 診 日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎県営バス/長崎バス
長崎市役所バス停より徒歩3分
- 駐 車 場 近隣コインパーキングあり

藤田クリニック



院長 藤田 晃 先生

- 住 所 長崎市桜町7-2
- 診 療 科 産婦人科
- 診療時間 月～土曜日 9:00～12:30、14:30～17:00
※12:30～14:30まで休診
- 休 診 日 月曜午後、水曜午後、木曜午後、土曜午後、
日曜、祝日
- アクセス 長崎県営バス/長崎バス
市役所上バス停より徒歩2分
- 駐 車 場 10台あり(無料)

やました内科



▲ 山下院長(左)、光武医師(右)

院長 山下 まり子 先生

- 住 所 長崎市城山町31-14 さとみメディカルビル4階
- 診 療 科 一般内科、甲状腺
- 診療時間 月～土曜日 9:00～12:00、14:00～18:00
※12:00～14:00まで休診
- 休 診 日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- アクセス 長崎バス
八幡神社前バス停より徒歩3分
- 駐 車 場 同ビル1階、近隣コインパーキングあり