静和会　石井病院　院内報

こだま

VOL.5. June，　2010

撮影：（西田賢司）／ 場所：新ひだか町

表紙を飾る写真を募集しています！！

当面は院内職員からの募集とします。
なお、応募された写真は返却いたしませんのでご了承ください。

Contents

① ジェネリック医薬品について
② 健康診断の結果を踏まえて
③ 介護 SOS
④ 検査～胸部写真の撮影について
⑤ お知らせ

静和会石井病院　病院理念

- 医療の本質を追求し、科学的、創造的かつ主体性のある医療を目指します。
- 「思いやり」「いたわり」「優しさ」を常に忘れず、豊かな人間性で患者さんの主体性を尊重した医療を実践します。
- 保健、医療、福祉との連携を密にし、地域住民に愛され信頼される医療チームを構築します。
- ノーマライゼーションの視点に立ち、社会のニーズに応じた医療を提供します。

ジェネリック医薬品って何？

薬局長　幌村　育子

薬は、医療用医薬品と一般用医薬品の２つに分けられます。医療用医薬品は医師の診断によって処方される薬のことで、患者さんが自由に購入することはできません。これに対して一般用医薬品は、いわゆる市販薬（大衆薬・ＯＴＣ）のことで、薬局・薬店などで直接購入できる薬です。

さらに、医療用医薬品は新薬とジェネリック医薬品に分けられます。新薬は、１０～１５年もの歳月と、数百億円以上といわれる費用をかけて開発されるので、新薬を開発した製薬会社は、特許の出願によりおよそ２０～２５年間（特許期間：開発した薬の特許権を一定期間独占する期間のこと）その薬を独占的に製造・販売する権利が与えられます。けれども、特許期間が過ぎると、その権利は国民の共有財産となるため、他の製薬会社から同じ有効成分を使った薬が製造・販売されるようになります。それが、ジェネリック医薬品です。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分を使い、効き目、品質、安全性が同等なお薬です。厳しい試験に合格し、厚生労働省の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造・販売しています。さらに、製品によっては、大きさ、味やにおいなど、服用し易いように工夫したものもあります。

通常、医薬品を新しく開発するためには、１０～１５年の歳月と数百億円以上もの投資が必要だと言われています。ジェネリック医薬品は新薬と科学的に同じですが、新薬で既に効き目や安全性が確立されていることから、開発期間は３年ほどと新薬に比べ非常に短く、開発費も少なくてすむため、薬の値段が新薬より安くなります。

新薬は特許期間中に多くの患者さんに使用され、その効き目と安全性が十分に確認されています。ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使い、同じように体内で溶けるか確認する試験（溶出試験）、新薬と同じ速さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるか比較する試験（生物学的同等性試験）、品質が気温・湿度に影響されないかどうか、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験（安定性試験）などにより品質を保証しています。

副作用は同じ有効成分であれば、新薬で起こった副作用はジェネリック医薬品やＯＴＣでも起こる可能性があります。

良い事ばかりのジェネリック医薬品ですが、短所もあります。副作用情報などの医薬品情報が先発医薬品ほど充実していない点です。患者さんがジェネリック医薬品を選んだ場合は、薬局から医師に連絡がいきますが、患者さんご自身もおくすり手帳などで医師に確認してもらうことを忘れてはいけません。おくすり手帳は患者、医師、薬剤師三者の共有の情報です。そして患者さんにとっては大切な情報財産です。

【復刻版シリーズ】

薬の豆知識

薬は水、ぬるま湯で！

薬は、きちんと水またはぬるま湯で飲んでいますか？飲みにくいといって、お茶やジュース、牛乳では飲まないようにしてください。薬によっては、ジュースやコーラに入っている炭酸、牛乳のたんぱく質や脂質が薬の成分と結びついて変化させる可能性がありますよ。

健康診断の結果を踏まえて・・

春は健康診断が行われる時期です。先日、当院でも職員健診がありました。結果、問題なかった方・異常がある方（コレステロールが高い、中性脂肪が高い、血糖値が高い、血圧が高いなど）様々だったと思います。これら結果をふまえて・・。治療には、もちろん薬物が有効ですが、原因から考えた場合、食事や運動を含めての生活改善をしないことには、長期的にみた回復・改善は望めません。

予防となると、薬を服用するわけにもいかず、食事や運動が一番有効な手段となります。例えば、脂質異常症といわれる高中性脂肪血症などの場合、お酒を飲む人はそれを控え、間食をする人は甘いものを減らすといった食生活の改善だけでも、検査値が正常に近くなるケースも少なくありません。

健康に良い食品・悪い食品があるのではなく、健康に良い食生活・悪い食生活があるのです。人間の常として、漠然としたことより特定なこと、少ない努力で大きな効果、速い効果を求めるものです。が、食生活に関しては、このような考え方は正しくありません。今一度、ご自分の食事時間や回数、味や量、食品バランスなど振り返ってみましょう。意識することで自分の良い所・悪い所が見えてきます。ダラダラと無意識に食べてはいませんか？

栄養課長　久慈　和美

介護ＳＯＳ

こんな時どうする？

「高性能静止型　床ずれ予防マットレス」

特徴は、①体圧分散効果②撥水効果③軽量④低価格ですが、素材では、体圧分散が目的の構造です。

全てにウレタンを使い１層目を低反発ウレタン（身体を優しく包み込む）、２層目をソフトウレタン（衝撃を吸収）、３層目を高弾性ウレタン（体位を整える）、４層目をチップウレタン（底つき防止）の内訳となっております。

シングルサイズ限定でマットレスの厚みが６種類用意されております。全道でも２４の病院、１５の老人福祉施設で採用されておりますが、床ずれ防止、意外に腰痛をお持ちの方でも使用可能な製品、私も愛用させていただいております。

マットレス１枚の希望価格が７０，０００円から８０，０００円ですが、業者との相談で３０％から５０％Ｏｆｆで提供できます。

ご購入を予定されている方は、どうぞお気軽にご相談ください。

第４病棟　介護主任　山田　省

✤胸部写真の撮影について

病院などの医療機関で一番多いレントゲン検査といえば胸のレントゲン撮影ですが、「息を吸って、止めてください」と必ず言われますよね。ではなぜ「息を吸って、止める」なのでしょうか？

それは、息を吸ったら肺が大きくなるので、肺の隅々まで写真に写るからです。例えていえば、肺は風船のようなものです。風船の中の空気が少ないとしぼんでいます。

風船の表面に何か模様があっても、よくわかりません。そこで適度に空気を入れてみると、風船がふくらんで、表面の模様がよく見えるようになることがわかります。

肺も同じで、適度な空気が肺の中にあれば、肺の状態が外から見てわかりやすくなります。

この適度な状態の肺にするために「息を吸って、止める」なのです。

ではどのくらい息を吸えばいいの？と思われるでしょうが、ふだんどおりの呼吸で問題ありません。

放射線技師　村田　薫

現在お持ちの保険証等を今一度ご確認ください

健康保険証等の更新時期が近づいております。
下記の健康保険証及び医療受給者証をお持ちの方は、有効期限を確認し、市町村窓口で更新手続きを行ってください。
種類によっては案内が来ないものもありますのでご注意を！

≪有効期限が 7 月 31 日までとなっている保険及び受給者証≫

対象者	種　類	管内で該当する町
後期高齢者医療受給者	後期高齢者限度額適用・標準負担額減額認定証	・新ひだか町 ・新冠町 ・日高町 ・浦河町 ・平取町 ・様似町
70 歳以上 75 歳未満	高齢者医療受給者証	
一般（70 歳未満）及び 70 歳以上 75 歳未満	限度額適用・標準負担額減額認定証	
受給を受けている全ての方	重度心身障害者医療受給者証	
受給を受けている全ての方	ひとり親家庭医療受給者証	
その他、現在お持ちの受給者証がありましたら有効期限をご確認ください。		

＊＊＊＊＊ 外来担当医表 ＊＊＊＊＊

精神科外来

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	8：45～12：00	林	松野	林	石井	札医	休診
午後	13：30～15：00	林	札医	松野	石井	松野	休診

もの忘れ外来　　毎週月曜日

午後 1：30～3：00	石井 隆司

予約制です

内科外来

午後 1：30～3：00	**第 2・第 4 金曜日**	石井 幸司

院内保育所の作品掲示

現在、石井病院内保育所に入所している子供たちの様子を 1 階の理学療法室前の廊下に作品展示しております。
子供たちの成長が楽しみですね！

みにきてね！

編集後記

春も過ぎ、そろそろ夏に入ります。
屋外でのスポーツの季節がやってきました。身体を動かし冬眠していた身体にムチを入れたいと思っております。
読者の皆様もケガに十分注意されてこれからの夏を満喫して下さい。

編集委員長　山田　省

編集／発行　　平成 22 年 6 月 15 日発刊
医療法人社団 静和会 石井病院 編集委員会
〒056-0022　日高郡新ひだか町静内高砂町 3 丁目3－1
TEL(0146)42－3031　FAX(0146)43－3389
ホームページ：http://www.ishii-hp.jp/　　編集委員長　山田　省

医療法人 静和会 石井病院