けんこうさろん

KENKO SALON

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 198 | 2014 SUMMER



特 集

質の高いチーム医療をめざす 病棟薬剤師の活躍

病院ウォッチング・リポート

鍼灸治療室

ズームアップけんこう

高血圧

スコープ 医療・健康・予防

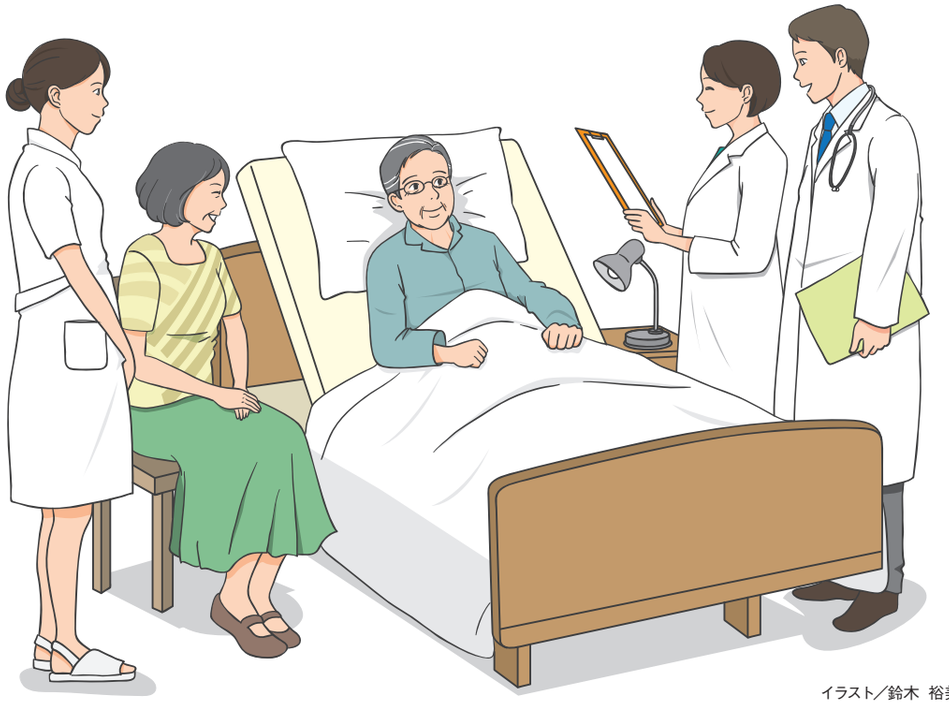
けんこうスクエア

医療用語の基礎知識

季節の「食」を楽しもう

質の高いチーム医療をめざす
病棟薬剤師の活躍

**薬剤師は、安全かつ的確に薬物療法が行われるよう、
医薬品のプロフェッショナルとしてその知識・スキルを発揮します。
その職能をさらに活かすために、チーム医療の一員として病棟に常駐して、
患者さんにとってより身近な存在として活躍しています。**



イラスト／鈴木 裕美



監修
**東海大学医学部付属病院
薬剤科
市川 訓 科長**

「医学の進化とともに、薬剤師が担う役割も大きく変化しつつあります。これまでのように薬の調合・供給だけにとどまらず、病棟における薬物療法を安全に行うために、その専門性を発揮するなど、医療の現場で幅広く活躍する薬剤師が増えています」

医薬品を安全に管理する役割を担っているのが薬剤師

薬剤師とは、医師の処方箋（せん）によって薬を調剤し、患者さんに薬を供給する職業のことで、国家資格を有する必要があります。薬剤師の業務は、薬事法、薬剤師法、医療法という法律によって、細かく規定されており、医薬品を安全に管理する役割を担っています。

薬剤師の起源は、13 世紀のヨーロッパで、ローマ帝国の皇帝フリードリヒ２世が毒殺を恐れ、薬を処方した医師とは別の人間に薬の内容を確かめさせたことがはじまりといわれています。日本では近代化が進められた明治時代以降、西洋医学が盛んになるとともに、医薬分業が導入されはじめました。医師が患者さんを診断し、薬を処方するのに対し、薬剤師は薬の専門家という観点から、薬が安全に処方されているか確認し、患者さんが薬を正しく服用するよう指導する役割を担います。

治療の現場で、患者さんとかかわりながら専門性を発揮

薬は薬事法によって取り扱いが決められており、一般用医薬品は、第一類、第二類、第三類に分類されていますが、2009 年に規制が緩和され、薬剤師が常駐する薬局でしか買えなかった薬が、第三類医薬品に限ってコンビニエンスストアなどでも買えるようになりました。第一類医薬品に関しては、必ず書面での説明が義務づけられることになり、安全に服用するために薬剤師による服薬指導・服薬相談などが積極的に行われるようになりました。さらに、近年の医療技術の進展により、医療用医薬品はますます進化し、がん患者さんに対する化学療法など最先端の薬もどんどん登場し、薬剤師には薬学に対するより高度で専門的な知識が必要不可欠となっています。

そうした背景を受けて、薬剤師に求められる役割も大きく広がり、なかでも病院で働く薬剤師には、薬学に対する専門知識に加え、１人ひとりの患者さんにもっとも適した薬物療法を安全に提供するために、医師や看護師をはじめ、医療に携わる各種専門職とのチーム医療が必須で、現場での臨床スキルが重要視されるようになりました。

こうした社会的な要請を受けて、2006（平成 18）年から、薬系大学で６年間の薬剤師養成課程を修了していることが薬剤師国家試験の受験条件となりました。有機化学や生物化学、薬剤学、疫（えき）病学など薬学に関する幅広い知識や技術を身につけるとともに、病院や薬局などでの臨床実習で実践に即したコミュニケーション能力を培うことに重きを置き、薬剤師の業務領域の拡大に対応するようになりました。

病院での薬剤師の主な仕事

調剤・製剤
処方箋の内容について確認した上で、患者さんに適した形で調剤・製剤を行う。

薬歴管理
複数の診療科からの処方も併せて、薬物療法の情報として集約・管理する。

注射薬の調剤
処方箋の内容について確認した上で、患者さんに適した形で調剤。場合によっては無菌室で調剤する。

医薬品情報の管理
薬の最新情報を収集し、医師、看護師へ的確に提供する。

医薬品の管理
医薬品を購入・保管し、各病棟へ供給・管理する。

服薬指導
患者さんに薬の効果、使い方、注意点を伝える。また、患者さんからの薬に関する相談にも応じる。

病棟業務
病棟に専任薬剤師として常駐し、病棟での薬剤療法が安全かつ的確に行われるよう管理する。チーム医療の一員として、患者さんへの治療に深く関与する。

安全に薬物治療が行えるよう病棟薬剤師が果たす役割

最先端医療における薬物療法の役割が拡大する傾向を受けて、東海大学医学部付属病院では、薬剤師が患者さんへの治療にも積極的にかかわることをめざし、2011年から病棟の専任薬剤師の配置を試行的にスタートしました。病棟において、より安全に医薬品を管理するために専門知識を持つ薬剤師の常駐が望まれていたことも、病棟での薬剤業務スタートの大きな要因になりました。

「病院にいる薬剤師というと、調剤室にいて、薬を調合しているイメージがあるかもしれません。しかし、当病院は最先端医療の提供を行う大学病院ですから、扱う薬の種類も多岐にわたっており、難病を含め特殊な疾患を扱うケースも多いので、以前から、医師の要請で患者さんのベッドサイドまで出向き、服薬指導を行うケースも増えていました」（市川科長）

病棟における薬剤師の仕事は、担当する病棟によって多少違いますが、主に右記のような業務になります。

薬剤の管理

病棟に常備している向精神薬などの法律上規制のある薬の残数が正しいか、温度調整の必要がある薬が適切な温度で管理されているかなどを確認します。

処方箋の安全管理

医師の処方する薬が、適切かどうかの安全確認を行います。朝夕の回診で新たに処方されることも多いため、回診後も入念に確認します。病院内には調剤担当の薬剤師がいて、そこでも処方情報の確認が行われるため、立場の違う薬剤師がダブルチェックを行うことになり、精度の高い確認ができます。

入院時面談

入院してきた患者さんとの面談を行い、現在飲んでいる薬は何か、アレルギーはないかを確認してその情報を電子カルテに反映し、医師、看護師など医療スタッフと共有します。また、患者さんに服薬の正しい情報を提供することも重要です。サプリメントや健康食品などを常時服用している患者さんには、治療に妨げが生じることを説明し、一時服用の中止をお願いすることもあります。

医師、看護師への情報周知

副作用などの可能性があるがん治療の化学療法薬は慎重な経過観察が重要です。薬物療法で生じた副作用の情報は、医師、看護師に伝え、副作用を抑える作用のある薬などの情報も提供しながら、対策を検討します。

退院時面談

自宅に戻ってからの服薬あるいは使用上の注意点などについて、患者さんに説明します。自宅で療養を続けながら、通院で化学療法を受ける患者さんも多いため、万が一、自宅で副作用がおきたときも、速やかに病院に連絡できるよう、対処法を伝えます。



東海大学医学部付属病院
薬剤科
平綿 洋子 係長

病棟での薬剤業務開始に向けた取り組みで培ったチーム医療に欠かせない薬剤師のスキル

当病院では、2012年の専任薬剤師による病棟業務の本格導入前に「薬剤師の病棟配置検討分科会」を立ち上げ、2011年8月から活動してきました。診療科が単独の病棟、診療科が複数の病棟、短期入院の患者さんが多い病棟という3つのモデル病棟を選択し、試行的に専任薬剤師を配置しました。この期間に、医師・看護師との情報共有の在り方、患者さんとのコミュニケーション、医薬品の安全管理上の問題などを抽出し、1つひとつ丁寧に解決していきました。結果、現在では16病棟すべてに専任薬剤師が1日7時間常駐し、チーム医療の中で欠かせない存在としてスキルを発揮しています。患者さんにも、病棟に専任薬剤師が存在することのメリットを十分感じていただけるよう、これからも検討を重ね、安全で確実な薬物治療に貢献していきたいと考えています。

医師、看護師との密接な連携でチーム医療の質を高めていく

チーム医療とは、複数の医療専門職が連携して、一人の患者さんの治療やケアにあたることです。ますます高度化する医療の中で、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士やリハビリスタッフなど、それぞれの専門知識・技術を有効に活用していくために、チーム医療の推進は欠かせない課題となっています。

「チーム医療は、それぞれが専門領域での役割を担うだけではなく、互いに協働することで、より質の高い医療を提供できる点がメリットといえます。専任薬剤師が病棟に常駐することによって、医師、看護師との密接な連携のもと、積極的に治療にかかわり、より安全で的確な処方を提案することも可能になりました」（市川科長）

東海大学医学部付属病院
看護単位責任者
北澤 隆二 主任



病棟看護の視点から

互いに専門性を高めチームとなって、患者さんを支えていくことが目標

東海大学医学部付属病院は、急性期病院という特性上、重篤な疾患のある患者さんが多く入院されます。病棟では、積極的な治療が行われ、使用する薬物も多岐にわたっています。もちろん看護師も、治療薬に対する幅広い知識は十分に持っていますが、本来の役割である「看護」に費やす時間も大切です。

医薬品専門家としての薬剤師の知識やスキルは、患者さんに対する服薬指導だけにとどまらず、病棟における薬剤の安全管理面でも大いに役立っています。私たち看護師が患者さん本位で看護を行っているのに対し、薬の安全管理という視点に立ってスキルを発揮してもらっているので、安心して任せることができるのです。

患者さんにも、最新の薬剤や副作用など、詳しい情報を説明できるため、薬の効果を納得した上で安心して治療に取り組める点も、大きなメリットになっていることを実感しています。

今後、薬剤師の病棟業務がますます重要になることは確かです。医師や私たち看護師との協働によるチーム医療の質を高めるためにも、病棟薬剤師の活躍に期待したいですね。



病棟薬剤師のある１日

東海大学医学部付属病院に、すっかり病棟メンバーとして定着した病棟薬剤師。患者さんとそのご家族にも、一目で役割がわかるように大きな「薬」バッジをつけています。病棟での、朝９時から夕方５時までの仕事を紹介します。

a.m.

薬剤科での全体ミーティングを終え、病棟に入った専任薬剤師の羽村さんの１日は、病棟に常備している薬剤の確認・管理からスタートします。保管・管理が厳しく定められた抗不安薬や睡眠薬などの向精神薬や、医療用麻薬などの数量確認を行います。担当する病棟は消化器系疾患の病棟で、抗がん剤による治療を受けている患者さんも多く入院されているため、夜間帯にも頻繁に薬剤が使用されます。そのため、処方と薬剤の確認は、安全管理のためにも重要な仕事となります。

「向精神薬や医療用麻薬などは鍵のかかる引き出しに収められているため、確認は慎重に行います。夜間帯に患者さんの病状が悪化したり、鎮痛のために医療用麻薬を使用する場合もあるので、どの患者さんにどの薬がどれだけの量使われたかをしっかり把握しておく必要があります」（羽村薬剤師）

確認した情報はすぐに、電子カルテに入力していきます。薬剤の安全管理を終えると、入院患者さんとの面談を行うために病室へ向かいます。

「入院患者さんとの面談では、常用している薬や健康食品、サプリメントについておたずねします。治療に弊害を与える危険性がある場合は、相談の上、服用を一時中止していただきます。アレルギーについては大変重要な情報なので、詳細をお聞きするようにしています」（羽村薬剤師）

入院患者さんとの面談が終わると、朝の回診で新たに処方された薬のチェック、医師と看護師へ面談結果の伝達とフル稼働が続きます。



薬剤の確認
向精神薬や医療用麻薬の確認は、カルテや処方記録などと照合しながら入念に行う。



薬剤の管理
湿度管理が必要な薬剤は、専用のボックスで管理している。



処方箋の安全管理
電子カルテ上で、処方箋内容が適正がどうかをチェックしていく。

p.m.

初めて抗がん剤治療を受ける患者さんに服薬指導を行います。

「抗がん剤による副作用については、患者さんも不安を感じていますから、可能性のある副作用の説明だけではなく、対処する薬剤の投与なども併せて説明して、安心して治療を受けていただくよう配慮しています」（羽村薬剤師）

また、最新の薬品情報に精通している薬剤師としての視点を活かし、処方について、医師に提言する場合もあるとのこと。

「私たち薬剤師は、実際の医療行為を担当することはできませんが、処方に関しては必要に応じて医師に提言することができます。そのためには、常に最新情報の収集や患者さんの正確な状態の把握に努めることが重要です」（羽村薬剤師）

最後に、再び当日に使用した薬剤·処方箋·カルテなどをチェックします。こうした病棟薬剤師による徹底した安全管理によって、的確で安全な薬剤治療が実現できているといえるでしょう。



入院患者さんとの初回面談
患者さんが持参してきた常備薬やサプリメントについて説明を行うほか、治療の際に必要なアレルギーの有無などについても詳しく聞き取りを行う。



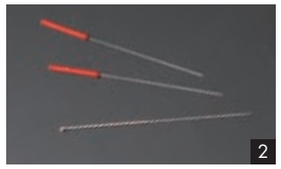
東海大学医学部付属病院
薬剤科
羽村 康一 薬剤師

「チーム医療の質を向上させるため、徹底した安全管理を行うことが私たち薬剤師の責務です。医薬品の専門家としての知識を活用して、患者さんとチームメンバーからの信頼をさらに強固にしていきたいと考えています」



ミーティング
医師、病棟の看護単位責任者、看護師と患者さんの治療計画についてミーティングを行う。各々の専門性を活かした率直な意見交換を行い、情報の共有化を図っていく。かかわるスタッフ全員の、チーム医療に対する意識の高さがうかがえる。









1
鍼灸治療の様子。アロマやBGMなど、リラックスして治療を受けられるよう配慮されている。

2
治療に使用される針。ステンレス製で、太さ0.16mmの細いタイプ。

3
患部にさした針に器具を付けて、電気で温熱刺激を与える温熱法。

4
ガラスの器を真空状態にして皮膚に吸着させるカッピング。血行を促進する効果がある。

病院ウォッチング・リポート ……… 大磯町／東海大学大磯病院

[鍼灸治療室]

東海大学大磯病院は、1984年の開院以来、東洋医学を取り入れてきました。
最先端の医療を提供する大学病院であるとともに、高齢者の多い地域に立地する特性を背景に、
鍼灸治療室は、さまざまな疾患のある患者さんの診療に大きな役割を果たしています。

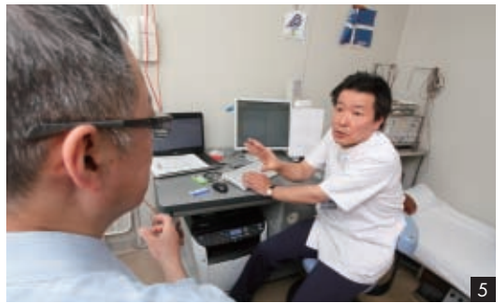
最先端医療を提供する大学病院で受けられる鍼灸治療

日本には、古来から伝わる伝統医学があります。中国から伝来し、日本で発達してきた東洋医学は民間療法として定着し、体の内から治す漢方と、外から刺激を与えることで治す鍼灸があります。現在の医療が西洋医学といわれる、体の部位別に細分化して研究が進められた学問であるのに対し、東洋医学は、気や血（血液）、津液（水）が滞りなく流れるものとして体全体を捉えているのが特徴です。

鍼灸は、全身に361カ所のツボと呼ばれるところに針や灸を使って刺激を与え、体の芯から血行・代謝を活発にして症状の改善を図る施術です。虚弱体質やストレス、更年期障害、腰痛や神経痛、眼精疲労やむくみといった、加齢や疲れ、体質などからおこる症状に効果があります。

近年、漢方や鍼灸といった東洋医学は世界的にも注目され、WHO（世界保健機関）やNIH（米国国立衛生研究所）などでもその効果が認められていますが、国内の医療機関においては漢方の導入が進む一方、鍼灸治療を導入している病院は少ないのが現状です。

東海大学大磯病院は、全国でも珍しい鍼灸治療を受けられる大学病院の1つで、補完的な治療を実施しています。



5 患者さんへの問診も、重要な手がかりとなる。主たる症状の他に気になる兆候や生活習慣などの情報を得て、手技を組み立てる。

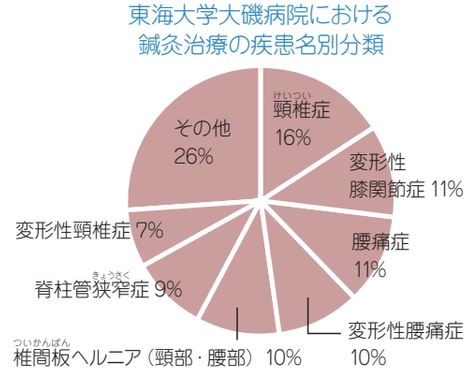
苦痛の軽減を中心に、緩和医療にも効果が期待される

鍼は、ツボに針をさす方法と、さした針に低周波の電気を流して治療する方法があります。東海大学大磯病院の鍼灸治療室では、さらに電気で温熱刺激を与える方法、真空にしたガラスの器を皮膚に吸着させて血行を促進するカッピングなども行っています。鍼灸治療を行っている高士技師補は、はり師、きゅう師の国家資格のほか、薬剤師の資格も持っており、東洋医学だけではなく、最新医療にも精通しているスペシャリストです。

「鍼灸は、苦痛の軽減に効果を発揮するため、現在、整形外科を受診している患者さんの利用がもっとも多いです。当病院の鍼灸治療室では、院内の主治医からの紹介患者さんを対象に行っています。受診している診療科での治療を主としているため、鍼灸治療は保険適用外の自費診療になりますが、気になる症状のある方は、まず当病院の主治医にご相談ください」（高士技師補）

また、鍼灸治療は緩和医療という局面においても注目されています。

「当病院において、鍼灸治療は、3つの役割を持っています。1つは、各診療科との連携です。患者さんの症状を改善する一助となる機能を果たします。もう1つは未病の予防。病気になる手前の症状を防ぐということ。そして最後は緩和医療です。伝統的な民間療法という印象の強い鍼灸ですが、体への負担や副作用が少ないことから、痛みや不快感を取り除く効果が高い治療といえます。最先端医療を提供する大学病院で、鍼灸治療の利点を活用して、より多くの患者さんの健康を支えていくことを目標にしています」（高士技師補）



第11回 市民公開講座

6月18日（水） 14:00～16:00

大磯町保健センター

「漢方と鍼灸の効用について」
「認知症の予防について」
参加費：無料

■問い合わせ先／東海大学大磯病院 事務課



東海大学大磯病院
鍼灸治療室
高士 将典 技師補

「体への負担が少ない鍼灸は、苦痛の軽減にとどまらず、さまざまな症状の改善に有効な手技です。当病院では、各診療科との密接な連携によって、最先端医療との融合を実現し、さらに確かな効果をあげています」

ZOOM けんこうUP [高血圧]

高血圧症は、自覚症状がほとんどないまま進行し、
血管にダメージを与える病気です。
放置すると、狭心症、心筋梗塞（こうそく）、脳卒中の発作をおこし、
命にかかわることになりかねません。
自分の血圧を正しく測定し、正常な数値を守る生活を
心がけることが重要です。



イラスト／伊藤 文人



監修

東海大学医学部付属病院
循環器内科 講師
神田 茂孝 先生

「血圧は測定する場所・条件、時間帯によって大きく値が変わってしまうため、一日の中で変動するリズムと、どの時間帯に血圧が上がるかといったより具体的な情報を知ることが大切です」

ZOOM けんこうUP 高血圧とは

原因が特定できないことが多く、日本人にもっとも多い疾患

血圧とは、血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことをいいます。血液は、心臓が拍動することによって、毎分およそ60～70回くらい血管へと押し出されていきます。心臓が収縮して血液が押し出された瞬間は、血管にいちばん強く圧力がかかるため、これを収縮期血圧（最高血圧）といい、心臓が広がって圧力がいちばん低くなったときを、拡張期血圧（最低血圧）といいます。血圧は、心臓が送り出す血液の量と、血液が流れる血管の抵抗によって決まります。

血圧が高くなる原因は、大きく分けて2つあります。1つは二次性高血圧といって、腎臓やホルモンの異常などの疾患によるものです。もととなっている疾患を治療することで、血圧を正常値に戻します。もう1つは本態性高血圧で、検査をしても異常が見つからず、原因が特定できない高血圧です。実は、高血圧にかかる人の9割が本態性高血圧で、なぜ血圧が高くなるのかはわかっていません。

また、諸外国に比べて、日本は高血圧の患者数が多いとされています。これは、味噌やしょうゆなどの調味料、漬け物など塩分が高い保存食などが原因として考えられています。年齢のせいで血圧が高くなるのは仕方がないと放置せず、可能な限り高血圧の予防に努めることが大切です。

異なる測定法における高血圧基準（mmHg）

	収縮期血圧		拡張期血圧
診察室血圧	≧140	かつ／または	≧90
家庭血圧	≧135	かつ／または	≧85
糖尿病併発の場合			
診察室血圧	≧130	かつ／または	≧80
家庭血圧	≧125	かつ／または	≧75

自覚症状がなく、静かに血管や臓器をむしばんでいくおそろしい病気

高血圧は、症状がほとんどありません。肩こり、頭痛といった症状を訴える人もいますが、こうした症状だけで高血圧を特定することはできません。高血圧と指摘されていなくても、日頃の生活習慣を見直し、塩分の多い食事、飲酒、喫煙、運動不足、高血糖値など高血圧のリスクになりうる習慣はただちに改善することが大切です。

高血圧を放置すると、血管に高い圧力をかけ続けるために血管が硬くなって動脈硬化を進行させ、心臓にも負担を与えます。それによって、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中といった重大な病気を発症することになります。

糖尿病を併発している場合は迅速に降圧に努めることが大切

糖尿病の患者さんには、高血圧の合併が多いといわれています。糖尿病と高血圧は症状を自覚しないまま進行し、血管に障害をおよぼします。これは、腎症をはじめとする糖尿病合併症の進行を早める以外にも、脳や心臓の動脈硬化の危険性をさらに高めます。そのため、糖尿病を併発している患者さんの場合は、高血圧基準が一般の数値より低めに設定されており、より厳密な血圧コントロールが必要となります。

高血圧セルフチェック

あてはまる項目が多いほど高血圧のリスクが高くなります

	濃い味つけのものが好き
	野菜や果物はあまり食べない
	運動をあまりしない
	家族に高血圧の人がいる
	ストレスがたまりやすい
	お酒をたくさん飲む
	たばこを吸う
	血糖値が高いといわれたことがある

診断

家庭血圧、ABPMという測定方法で正確な血圧値を知る

血圧は常に変動するものです。一般的に、血圧は睡眠中にもっとも低く、起床前から起床後にかけて上がります。そして、夜にかけてゆっくり下がるという一定のリズムを刻んでいます。この変化を血圧日内変動といいます。ほかにも、緊張しているとき、ストレスがかかっているとき、暖かい部屋から急に寒い場所に移動したときなどに血圧は高くなります。通常、昼間の血圧に対して夜間の血圧は１～２割程度低くなるパターンを示します。

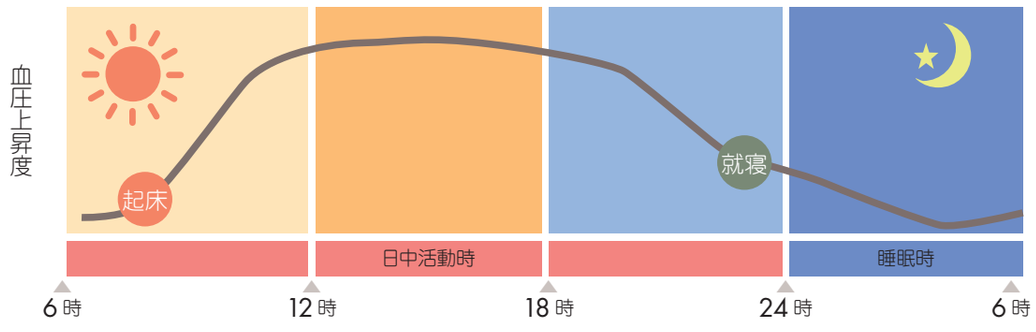
血圧の測定には、病院やクリニックで測定してもらう診察室血圧（または白衣血圧）のほかに家庭血圧といわれている方法があります。「高血圧治療ガイドライン2014」（日本高血圧学会）には、朝夕２回測定した家庭血圧の平均が診察室血圧と異なる場合は、家庭血圧の評価を優先すると定められています。

「家庭であっても血圧を測ること自体で緊張して値が高くなってしまう患者さんもいらっしゃいます。特に注意が必要なのは、夜間に血圧が十分低くならない方や、夜間に血圧が極端に下がりすぎてしまう方です。夜間の高血圧や早朝高血圧は心臓や脳血管などに異常をおこしやすいことで知られています。そうした兆候を見つけるには、血圧の日内変動を正確に知ることが必要です。そのため、当病院では、該当する患者さんにはABPM（自由行動下血圧測定）という測定法を勧めています。これは、腕に血圧計を装着し、24時間の血圧を自動で測る測定法で、治療方針の決定に極めて有用な方法だと考えています」（神田先生）

ABPMとは

自由行動下血圧測定（Ambulatory Blood Pressure Monitoring）のこと。特殊な血圧測定装置を24時間体につけておき、30分または１時間ごとに血圧を測定する方法。夜間就寝中の血圧の変化や、起床時の血圧の上昇程度を測定できる。血圧の一日の変動を知ることができるので、降圧療法の治療効果の判定も可能。

血圧の一日の変動のようす



治療と予防

塩分の摂取を控えめにし、心臓や血管への負担を減らす工夫を

塩分の多い食事によって高血圧が引きおこされるというのは、多くの研究や統計によって指摘されています。適切な塩分摂取量として、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2010 年版）」では、男性で１日9g未満、女性で7.5g未満を目標に掲げています。ただし、高血圧が強く疑われる場合、または高血圧と診断されている場合は、6g未満を目標にしましょう。

高血圧の治療は、こうした減塩を中心にした「食事療法」、軽い運動を定期的に行う「運動療法」、そして降圧剤による「薬物療法」の３つです。食事療法と運動療法は、長期にわたって続けていくことが大切で、それでも血圧の調節が難しい場合やそのほかの病気がある場合は、薬物による治療が行われます。高血圧の治療は、単に血圧を下げるだけではなく、心臓や血管への負担を減らし、虚血性心疾患や脳卒中の発作を防ぐことを目的としています。すでに糖尿病や脂質異常、肥満など、いわゆる生活習慣病といわれるリスクのある人は、自覚症状がないからといって放置せず、一刻も早く治療を開始しましょう。

食品に含まれる塩分

食品	塩分の量
塩鮭１切れ（80g）	約4.6g
焼きちくわ１本（100g）	約2.4g
梅干し１個（10g）	約2.0g
しらす大さじ山盛り１（半乾燥）（10g）	約0.6g
バター大さじ１（13g）	約0.2g
プロセスチーズ１切れ（20g）	約0.6g
ロースハム薄切り１枚（20g）	約0.6g
焼き豚１切れ（25g）	約0.6g
食パン１枚（60g）	約0.8g
天ぷらそば・山かけそば・月見そば	約6.0g
ラーメン・天丼・にぎり寿司	約4.0g
サンマの塩焼き（しょうゆはかけない）	約1.5g
豚肉のしょうが焼き	約3.0g

「高血圧の兆候を見逃さないために、血圧の測定は欠かせません。家庭で測定する場合は、毎日決まった時間に測って、その結果を記録しておくとよいでしょう。そして、血圧が高い状態が続くようであれば、すぐに受診することをお勧めします」（神田先生）

正確な処方箋調剤・適切な指導
栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや
治療食（減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など）の相談販売

望星薬局

■本社　伊勢原市桜台2-1-28
tel. 0463-91-4193（ヨイクスリ）　fax. 0463-91-8966
http://www.bohseipharmacy.co.jp



■望星薬局 0463-94-4193　■望星沼目薬局 0463-92-4193　■望星北浦和薬局 048-822-9381
■望星本町薬局 0463-92-1193　■望星おおね薬局 0463-76-4193　■望星西新井薬局 03-5691-1193
■望星大磯薬局 0463-71-9341　■望星秦野薬局 0463-85-1193　■望星水戸薬局 029-222-1193
■望星渋沢薬局 0463-87-4493　■望星代々木薬局 03-3370-1301　■望星横浜みどり薬局 045-989-4193
■望星平塚薬局 0463-33-1193　■望星築地薬局 03-3541-1193　■望星鶴見薬局 045-570-4193

八王子市／東海大学八王子病院

災害時に機能を発揮するDMAT

東京都の災害拠点病院に指定されている東海大学八王子病院は、東京都からの指示で首都直下地震等の大規模災害時に出動し、現地で医療活動を行う災害派遣医療チーム（DMAT）とDMAT カーが配備されているなど、災害時に備えた取り組みを積極的に行っています。

過去の大災害時の教訓を活かして整備が活性化した災害医療体制

大地震などの大規模災害に備えて、救急医療等の災害対策の整備が急務と考えられるようになったのは、1995 年の阪神・淡路大震災がきっかけでした。当時、道路が寸断されて救急隊が現地にたどり着けない、組織が縦割りであるため緊急時の連携がうまくとれないなどの問題に直面しました。そうした問題の解決をめざし、広域搬送や応急手当てに対応できる、「災害拠点病院」の設置が提言されました。そして、建物が耐震耐火構造であること、応急収容できる場所があること、近接地にヘリポートが確保できることなどの条件を満たした災害拠点病院が全国に展開されました。さらに、災害や事故の際に救急医療を提供する災害医療派遣チームの設置がはじまりました。2005 年に厚生労働省によって発足された DMAT（Disaster Medical Assistance Team）は、全国に先駆けて 2004 年に東京都に設置されました。

DMAT とは、医師、看護師、救急救命士、事務職によって構成され、災害や事故の際に現場に駆けつけ、医療を提供する医療チームのことをいいます。現在、全国で導入が進んでいますが、都道府県ごとに組織され、東京都では 931 名（2014 年度）が東京 DMAT 隊員として登録されています。





DMAT カー
災害時の派遣用車両。DMAT 活動に必要なさまざまな設備を搭載し、救急車としてだけでなく、情報拠点、宿営地などの目的を持つ。医薬品・医療機器に加え、衛星電話や無線、テント等の野営器材も積載している。出動に備えて常に備品等の定期点検を行っている。

DMAT は消防庁の指示で現地に直行します。大災害はもちろんのこと、人命にかかわる火災や事故の場合でも、消防庁が救急車での搬送よりも現地に DMAT が出向いたほうがよいと判断した場合、出動を要請します。

医療者が現場に出向くことで確実に上がる救命率

DMAT は災害医療に精通した医療チームですが、普段は別々に勤務しているため、常に出動できる体制づくりが大きな課題となります。

「東海大学八王子病院では、31 名のスタッフが東京 DMAT に登録されています。当病院には災害時に出動するための DMAT カー（東京都所有）も配置されています。現在、東京 DMAT は、25 の医療機関において隊員が登録されていますが、いざという時に DMAT としての機能を発揮できるよう、日頃から訓練を重ねて万全な体制を構築しておく必要があります。現時点においても、首都直下型地震による災害の発生や東京オリンピックにおけるテロも懸念されており、その重要性は高まっています。先日も、陥落事故や化学テロを想定した研修を行ってきました」（吉田副主任）





治療に使用する医療機器・器材は、トリアージの区分ごとにパッキングされており、迅速に医療行為が行えるよう配慮されている。薬剤も、持ち運びやすいよう１つの箱にまとめ、数量がわかりやすいレイアウトとなっている。

東海大学八王子病院
救急センター 副主任
吉田 浩太 看護師



さらに、災害や事故の現場で医療行為を行うDMAT は、多くの患者さんを同時に診なければならず、治療に必要な医療器材も限られるため、患者さんの状態を判別して、治療や搬送の優先度をつけるトリアージが重要になります。こうしたさまざまな仕組みを円滑に機能させるために、集合訓練以外にも、医薬品や医療機器類の点検、個人個人のスキルアップなど、万が一の際に備えた万全の体制づくりが望まれています。

「一般の皆さんにとっての災害対策としては、日頃から家族間で災害時の避難経路や避難場所を把握しておくこと、食料や懐中電灯などを揃えておくのも、家庭でできる災害対策の１つといえるでしょう」（吉田副主任）



トリアージの際に使用されるタグ。患者さんの状態によって重症度を判断し、色分けされたタグを患者さんに渡す。災害・事故現場の混乱した中でも、治療を優先すべき患者さんが一目でわかるようになる。



職種が大きく表示されたベスト。緑が看護師、赤が医師、黄が事務職。

けんこうスクエア

『けんこうさろん』の編集および監修の協力を得ている医療機関のトピックス & ニュースをご紹介します。
詳しい情報を知りたい方は、各病院に直接お訊ねください。

東海大学医学部付属病院

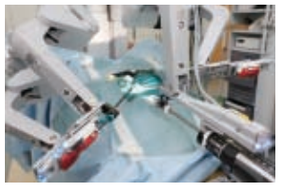
大学病院としての機能を強化し、
患者さんと地域医療へ
貢献し続ける



ドクターヘリ格納庫完成

神奈川県の事業として当病院が運営しているドクターヘリの専用格納庫が、病院敷地内に完成しました。これにより、天候にかかわらず、機体の整備を行うことが可能となり、今後も万全な安全運航対策を推進していきます。

医療用ロボット「ダ・ヴィンチ」稼働



医療用ロボット「ダ・ヴィンチ Si サージカルシステム デュアルタイプ」が本格的な運用を開始しました。従来の術式に比べて傷口が小さく出血や痛みも少なくすみます。今後は、治療だけにとどまらず、教育面での活用にも取り組んでいく予定です。

肝疾患医療センター 市民公開講座

「やさしい肝臓病のはなし」
日　時／6月7日（土）14：00 ～ 16：00
場　所／1号館 2F 講堂　※一般参加・受講料無料
詳しくは伊勢原総務課（内線 2014）まで。

〒259-1193
神奈川県伊勢原市下糟屋143
TEL.0463-93-1121
URL.http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/fuzoku/
受付時間　8：00 ～ 11：00
休診日　日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
　　建学記念日（11月1日）

東海大学医学部付属東京病院

電子カルテや電子表示板の
導入によって、よりスムーズで
快適な受診環境をめざす



電子カルテ導入

診療の円滑化を目的として、2月から電子カルテシステムを稼働しました。運用については、紙カルテから電子カルテへの移行期間が必要となり、当面は両方を併用しての診察となりますが、診療の継続には支障はありませんのでご安心ください。

電子表示板の設置

内科および外科外来では、電子表示板による直接呼び込み方式がスタートしました。受付の際に番号が印刷された受付票を受け取り、その番号が電子表示板に表示されたら、診察室に入って診察を受けることができます。なお、予約時間や病態等により、番号の順番が異なることがありますので、ご了承ください。



〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-2-5
TEL.03-3370-2321
URL.http://www.u-tokai.ac.jp/hospital/tokyo/hp/
受付時間　8：30 ～ 11：30
休診日　日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
　　建学記念日（11月1日）

東海大学医学部付属大磯病院

救急外来の拡充を図り、
急性期疾患への対応を
万全に整える



救急外来の拡充

地域の二次救急医療を担う病院として、救急外来の拡充を図りました。救急蘇生室、観察室・中央処置室（ストレッチャー4台）からなる救急外来エリアは、救急車搬入口と直結しており、素早く処置・診療をスタートできるよう配慮されています。また、ICU・CCU や手術室へストレッチャーで移動する際の動線も十分に確保し、急性期疾患への対応を万全に整えました。



第11回東海大学大磯病院市民公開講座

日　時／6月18日（水）14：00 ～ 16：00
場　所／大磯町保健センター
テーマ／「漢方と鍼灸の効用について」
　　「認知症の予防について」
詳しくは大磯病院のホームページをご覧ください。

〒259-0198
神奈川県中郡大磯町月京21-1
TEL.0463-72-3211
URL.http://www.tokai.ac.jp/oisohosp/
受付時間　8：30 ～ 11：30
休診日　日曜日・祝日、毎月第2・4土曜日、年末年始
　　建学記念日（11月1日）

東海大学医学部付属八王子病院

市民のための公開講座で
定期的に身近な医療情報を
発信し、健康意識を高める



公開講座

「八王子学園都市大学いちょう塾」の公開講座で当病院の医師が講師を務めます。
日　時／5月31日（土）15：20 ～ 16：50
テーマ／手術で治る心臓・血管の病気
　　～年だから…と諦めていませんか？～
　　心臓血管外科：山口雅臣講師
日　時／7月12日（土）15：20 ～ 16：50
テーマ／食道疾患の診断と治療
　　消化器外科：山本壮一郎講師
日　時／7月26日（土）15：20 ～ 16：50
テーマ／肺がん―日本で最も死亡者数の多い癌―
　　～市民全体で闘うために ―知る、伝える、行動する―～
　　呼吸器外科：中村雄介講師
日　時／8月23日（土）15：20 ～ 16：50
テーマ／血便をきたす病気とは
　　～便はあなたに訴えかけている～
　　消化器内科：市川仁志講師
詳しくは八王子学園都市センター（042-646-5621）まで。

〒192-0032
東京都八王子市石川町1838
TEL.042-639-1111
URL.http://www.hachioji-hosp.tokai.ac.jp/
受付時間　8：00 ～ 12：00
休診日　日曜日・祝日、毎月第1・3土曜日、年末年始
　　建学記念日（11月1日）

医療用語の基礎知識

ドクターヘリ



東海大学医学部付属病院
高度救命救急センター 次長
救命救急医学 准教授
中川 儀英 先生

ドクターヘリとは、医療機器や医薬品を搭載し、救急隊の要請によって、救急専門の医師・看護師が搭乗して現地へ向かう救急ヘリコプターのことをいいます。山間の過疎地区や洋上、渋滞する高速道路の事故現場など、車での搬送が困難な場合や、災害時に真価を発揮することを目的に、現在、全国各地への導入が進められています。

救急車のように患者さんを搬送するだけではなく、医師と看護師の医療チームをいち早く救急現場へ送り込むことが重要な役割です。最新医療機器や医療スタッフ体制が整備されている病院の環境とは大きく異なり、現場で患者さんの診断・初期治療を行わなくてはならず、臨機応変な対応が求められます。

東海大学医学部付属病院の高度救命救急センターに初めてドクターヘリが導入されたのは、1991年の交通科学協議会の試行的事業でした。このときの実績が評価され、阪神・淡路大震災後の1999年、厚生省（当時）のドクターヘリ試行的事業に、岡山県の川崎医科大学病院とともに全国に先駆けて指名され、ドクターヘリが配備されました。試行的事業としての1年半の間に485名の救急患者さんを搬送し、ドクターヘリが救命率の向上につながる重要な戦略であることを証明しました。その後、あらためて神奈川県の事業として2002年から再開し、現在に至ります。神奈川県西部を中心に、場合によっては山梨県まで出動し、年間約350～400名の患者さんを搬送しています。



ドクターヘリ登場の背景には、1995年におきた阪神・淡路大震災が影響しています。以降、災害時における危機管理という側面から、警察や消防、自治体など、あらゆる体制が見直され、組織間の連携も重要視されるようになりました。そして、未曾有の災害となった2011年の東日本大震災によって、救命救急を取り巻く環境は、さらに大きな局面を迎えています。

救急医療は、病院に到着する前の救護体制も重要です。当病院の高度救命救急センターでは、救急救命士の実習などを幅広く受け入れて、救急医療全体の質の向上にも努めています。

また、1日に何回も離発着を繰り返すドクターヘリの安全運航対策も責務となります。2014年春、当病院内にドクターヘリ専用の格納庫が完成し、天候に左右されることなく、機体のメンテナンスを確実に行うことができるようになりました。



季節の「食」を楽しもう

● かぼちゃ ●

かぼちゃ（南瓜）は、ウリ科カボチャ属の野菜で、メキシコが原産です。日本には安土桃山時代にカンボジアを経由して持ち込まれたため、カンボジアがなまって「かぼちゃ」と名付けられたようです。

表面がデコボコした日本かぼちゃと、ツルツルした西洋かぼちゃに大別されます。夏に旬を迎えますが、長期保存ができるのが特徴です。ほくほくした食感と甘みが人気の緑黄色野菜で、保存による栄養の減少も少ないため、一年を通じて市場に出回っています。

栄養価が高く、ビタミンC・E、ベータカロテンを多く含むため、老化を防ぎ、生活習慣病やがんを予防する効果や、皮膚や粘膜を保護し、目の機能を正常に保ち疲れ目を改善する効果があるといわれています。また、食物繊維を多く含み、体内の有害物質やコレステロールなどを体外に排泄する効果も期待できます。

保存する場合は、種とワタを取り除き、ラップをして冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

また、皮の部分に栄養が多く含まれているため、皮ごと調理することをおすすめします。

［かぼちゃグラタン］

丸ごと洗ったかぼちゃを、電子レンジで7～8分加熱してやわらかくし、ヘタ付近を切って種とワタをくり抜く。くり抜いた部分にコーンとホワイトソース缶を混ぜ入れ、表面に溶けるチーズを乗せる。200～250℃のオーブンで20分ほど焼く。かぼちゃの大きさによって焼き時間を微調整し、少し焦げ目をつけて焼き上げる。（1人分約347kcal、塩分1.8g）

監修



東海大学東京病院
栄養科 科長
元村 久信 管理栄養士

「かぼちゃは、生のままだと固いので、電子レンジで加熱してからだと、包丁で切りやすくなります。また、電子レンジを利用すると、煮崩れなどをおこさずに調理できるので便利です」

旬のおいしさをたっぷり味わう！

［かぼちゃサラダ］

種とワタを取って皮付きのまま一口大に切ったかぼちゃを、レンジで加熱する。熱いうちに塩コショウし、フォークでざっくりつぶす。塩もみして水気をしぼった小口切りのキュウリ、酢、砂糖、マヨネーズを加え、混ぜあわせる。（1人分約169kcal、塩分0.6g）



表紙オブジェ製作／cocco-dacco

けんこうさろん KENKO SALON NO.198 2014年5月20日発行

編集・発行／株式会社ジェー・シー・シー 〒160-0022 東京都新宿区新宿1-5-1 新宿御苑ビル5階 TEL.03-3350-1741

本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうさろん』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手［1回分150円、4回（1年間）分600円］を上記（株）ジェー・シー・シー『けんこうさろん』係宛お送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、（ ）内が正式名称です。 略称：東海大学東京病院（正式名称：東海大学医学部付属東京病院）
略称：東海大学大磯病院（正式名称：東海大学医学部付属大磯病院） 略称：東海大学八王子病院（正式名称：東海大学医学部付属八王子病院）

下記のURLにアクセスすると、けんこうさろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できるようになりました。
http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html



■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社
山王総合株式会社
望星サイエンス株式会社
株式会社望星薬局
株式会社中央堂薬品
エィチ・ビーアンドシー株式会社
株式会社セゾオン
株式会社東海ソフト開発
サンサービス株式会社