

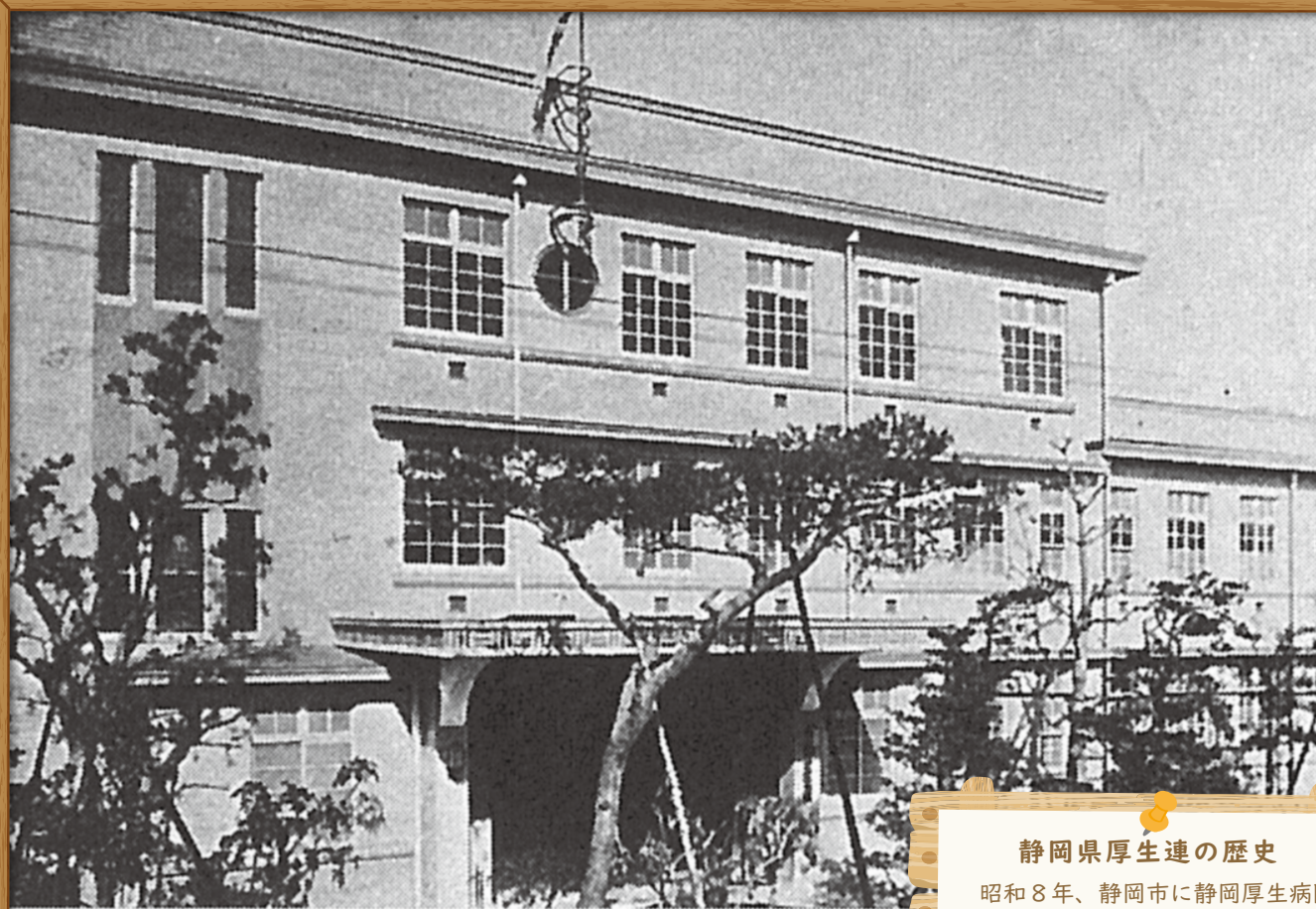
# すてっぷ

2022

4

No.533

健やかな暮らしのために



創立当時の更生病院新館（静岡市鷹匠町）

## 静岡県厚生連の歴史

昭和8年、静岡市に静岡厚生病院の前身である保証責任医療利用組合更生病院が設立されました。

翌、昭和9年には、旧清水市に清水厚生病院の前身である更生病院清水診療所が設立されました。

特集：「ポリファーマシー」について  
～お薬、いくつ飲んでいきますか？～

# 「ポリファーマシー」について

～お薬、いくつ飲んでいますか？～



清水厚生病院 副薬局長 桑川 保

## はじめに

わが国の平均寿命は顕著に伸びてきており世界的にもトップクラスです。65歳以上の人口が全人口の21%を超え「超高齢社会」にすでに突入しています。この理由としては経済発展や衣食住にわたる生活様式の変化などが考えられますが、医学に加え薬学の進歩が大きく貢献したことも間違いないところだと思います。ところが医療の進歩に並行して医療費が右肩上がりが増加しています。特に医療費に占める薬剤費率が先進国の中でも飛び抜けて多いことがわかっていきます。



## くすり大国日本

「くすり漬け」という言葉を皆さんも耳にしたことがあるのではないのでしょうか。かつて（今も？）日本では一人の患者さんが複数の医療機関や診療科を受診して、処方薬の把握ができません。たたくさんの薬をもらっていただきました。あとになって「こんなにたく

さんの薬を飲んで大丈夫だろうか」と不安になる方もいらっしゃるでしょう。

「くすり漬け」の主な要因は日本の健康保険制度などの公的保険が充実しているため、簡単に薬を処方してもらえることです。薬を処方する側、処方される側も医療費負担について諸外国ほど深刻に考えずに済んでいるからかもしれません。



## 「ポリファーマシー」とは

この「くすり漬け」医療がクローズアップされ、国や医学学会も問題視し、社会全体で取り組みはじめたのがポリファーマシー対策です。

『ポリ』は《複数の》、『ファーマシー』は《薬剤》を意味し、《多剤服用》などと訳されます。ポリファーマシーとはただ単に薬が多い（くすり漬け）のではなく、患者さんにとって「必要以上の薬」「不必要な薬」が処方されていることを指します。

## ポリファーマシーの問題点

薬の本来の目的は病気を治すまたは症状を軽くすることですが、治療の効果を上げるために薬の種類を増やせば増やすほど服用方法は複雑になりがちです。そうすると処方通りに服用できなくなる服薬過誤が生じやすくなります。

効果とは反対に、予期しなかった作用や好ましくない作用のことを副作用と言います。実は飲む薬の種類が多いほど副作用を起こす割合も高くなるという報告があります。特に高齢者は副作用が起こりやすいとされ、その中には有害なものも含まれます。この有害な副作用（薬物有害事象）こそがポリファーマシーの最大の問題点なのです。

## ポリファーマシーの現状

実際にあつた調査では、飲み薬が6剤以上になると、副作用（薬物有害事象）の発生率が急激に上昇することが明らかにされています。（図1）

厚生労働省の調査では、5剤以上の薬を服用している人の割合は、65歳以上で約30%、75歳以上で約40%と報告されています。（図2）

高齢者は複数の併存疾患を治療するために、使用する薬剤も増える傾向にあります。また高齢者は加齢により肝機能や腎機能などの生理機能が低下し

ています。その結果、薬の代謝が遅くなり、排泄される時間もかかるようになります。つまり薬が体内に長く留

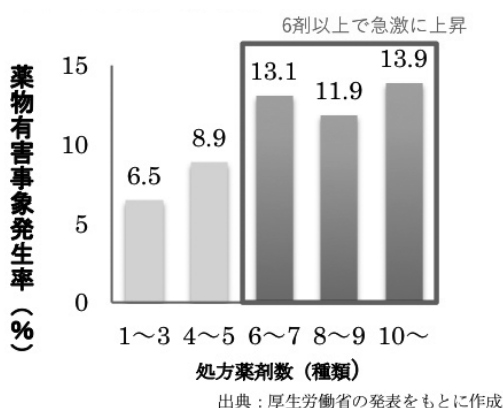


図1 高齢者の投薬数と有害事象の関係性

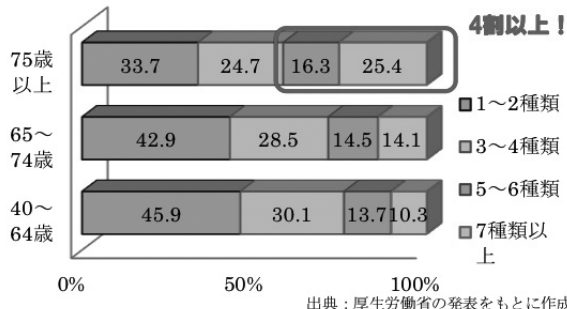


図2 年齢階級層にみた処方薬剤数

### ポリファーマシーの形成

まってしまうため、期待されている以上に効き目が強く出て、やがて副作用(薬物有害事象)へとつながっていくわけです。薬による副作用だと気が付くのが遅くなればなるほど重症化のおそれもあります。

ではポリファーマシーはどのようにして形成されていくのでしょうか。具体的な例から紹介します。

事例・70歳代女性。近所の内科Aで降圧薬①を1種類服用中。自宅で起立時にふらつき転倒。腰を強打し近くの整形外科Bで痛み止めが処方。

その後、血圧が再上昇し内科Aで別の種類の降圧薬②が追加。2週間後、咳が止まらず呼吸器内科Cから咳止めと気管支拡張薬が処方。その後、便秘と不眠が出現し内科Aで便秘薬と睡眠剤が処方。



図3

### ポリファーマシー 国の対策

このように短期間のうちに、薬の種類が連鎖的に増えていったのです。「ふらつき」「血圧再上昇」「咳」「便秘」「不眠」といった症状、あとになってわかったのですがこれら全てが副作用(薬物有害事象)だったのです。(図3)

厚生省は、多剤服用時の副作用(薬物有害事象)を回避するための「高齢者の適正使用の指針」を作成しました。外来受診時、入院時、施設入所時等どんな場面でも、服用薬剤での副作用の発現はないか、今後副作用の可能性はないかを見直すことは可能であるとしています。副作用が疑わしい症状があれば、処方方をチェックし、中止・減量を考慮します。もしくはその時の状況に合わせ、より安全な薬剤への切替えを検討します。他の医療施設からの薬剤を減らすのは簡単ではありません。

患者さんの最新の生理機能に合わせた薬剤の見直し、治療の優先順位に沿った治療方針を立てるよう求めています。高齢ではない一般の成人でも同様で、多くの薬を服用している、腎臓や肝臓に疾患を抱えている人にはやはり注意が必要です。

診療報酬も随時見直されています。医療費抑制のために薬の価格(薬価)は下がり続けています。さらには病院や薬局が薬を多く出せば出すほど利益

が出ないようなくみを拡大させています。これらもポリファーマシー対策の一環と言えるでしょう。

### ポリファーマシー対策 医療現場では

例えば患者さんが病院へ入院してきたときのケースです。

他施設からの服用薬から重複投与・相互作用がないかを調べます。重複投与とは同じ成分や同じ薬効の薬が重なってないか、相互作用とは複数の薬が同時に服用することで、作用が強くなったり反対に弱くなったりすることです。これは主に薬剤師が担う仕事になります。



図4

次に医師、薬剤師、看護師、管理栄養士、リハビリなど多職種によって処方薬の評価を行います。(図4)副作用が疑われるような症状、例えば「ふらつき」や「転倒」、起こそうとして

も目を覚まさない、起きていても反応が鈍い、すぐに寝てしまうなどの「意識障害」、また「食欲低下」や「便秘」も薬の副作用の可能性があります。薬を飲み込むのに十分な嚥下機能は保たれているのか、必要に応じ薬の剤形（錠剤・散剤・液剤）の変更を医師に提案します。

退院時には、患者さん（ご家族）が自分の病気を受け入れて、指示に従って積極的に薬を服用するための説明や手助けをします。飲み方はできる限りシンプルにし、服薬管理能力が保たれるような工夫をします。

このように多職種が集まり情報を共有しそれぞれの専門性を生かして処方適正化を計画的に実施していきます。

## ポリファーマシー対策 地域連携

近年、医療は急性期を診る病院、慢性期を診るかかりつけ医、介護施設や在宅医療など、役割分担が進んでいきます。その中で薬物療法は継続的なものとなります。病院医師とかかりつけ医は連携をとり、処方薬の見直しの意図や退院後の方針について情報提供していきます。また病院薬剤師は退院後に利用する薬局の薬剤師及びその他の地域包括ケアシステムに関わる医療関係者に、処方薬や減薬に至った留意事項などの情報を提供することが望まれています。

## お薬手帳、かかりつけ薬剤師の活用

複数の医療機関から薬をもらっている場合はお薬手帳の活用が有効です。時おり病院ごとに別々の冊子にするという、間違った使い方をされているケースが見受けられますが、お薬手帳は一冊に集約させることが大切です。

最近、調剤薬局に「かかりつけ薬剤師」という制度ができたのはご存知でしょうか。患者さんの専任となった薬剤師が処方薬や市販薬などの情報を把握し、薬の飲み残しや重複、副作用などがなく、継続的にチェックしてくれます。また患者さんの自宅に訪問して健康や薬の相談に乗ったり、薬局が開いていない時間帯も相談できる体制を整えています。複雑な薬の管理などでお困りの方は、このかかりつけ薬剤師制度をぜひ利用してみてくださいでしょうか。



## 非薬物療法

ポリファーマシーの未然防止のために、非薬物療法の啓発も必要です。生活習慣の改善を行う非薬物療法は、特

に高齢者に有用な場合があります。たとえば生活習慣病に対する塩分制限や運動療法が推奨されています。また適度な運動は夜間の不眠を解消でき、十分な睡眠がうつ症状の治療に有用となる可能性があります。薬物療法以外の手段はないかを常に念頭に置いておくことも必要なことです。

勿論、やみくもにただ薬を減らせばいいというわけではありません。ほとんどの薬は必要があつて処方されています。自己判断で薬を止めるのは却って重大な副作用や事故を招きかねません。もし症状が改善されたと感じたら薬の減量や中止を医師や薬剤師に相談してみることをお勧めします。

## まとめ

医療、とりわけ薬物療法の進歩は日本を世界一の長寿国に押し上げた要因の一つで喜ばしいことです。まずは処方薬を指示通りに確実に服用することが、安全で効果的な薬物療法の第一歩となります。その上で医師・薬剤師・患者さんで、処方薬の再評価をして必要な薬だけを選択していければ、より良い薬物療法が行えると考えています。

### 参考文献

高齢者医薬品適正検討会 『高齢者の医薬品適正使用の指針（総論編）』厚生労働省2018年

# アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！  
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか  
1 病院 2 JA 3 その他 ( )
- Q2 今月号でよかった記事は  
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

### 応募方法

<input type="checkbox"/>	422-8006	静岡市駿河区
	J A 静岡厚生連	曲金三ー八一
すてっぷアンケート	4月号係	

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り4月15日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



連載 病院にちょっと聞いてみた

## 食前・食後と薬をのむ時間が違うのはなぜ？

静岡厚生病院 薬剤師 山下 睦

日頃皆さんが服用する薬は「食前」「食後」と決められたタイミングで服用していると思いますが、薬により違うのはなぜなのでしょう？

### 食べ物・消化酵素の影響を受ける薬

薬の中には吸収に食べ物や消化酵素の影響を受けるものがあります。例えば骨を強くする「ビスホスホネート系」と呼ばれる薬は、胃の中の食べ物により著しく吸収が低下するため、**食前（空腹時）**に服用することとされています。他にも糖尿病薬では、食後の血糖値の上昇を抑えたり、低血糖を起こしたりしないように、**食前（または食直前）**に服用・注射するものがあります。

### 服用しやすい薬

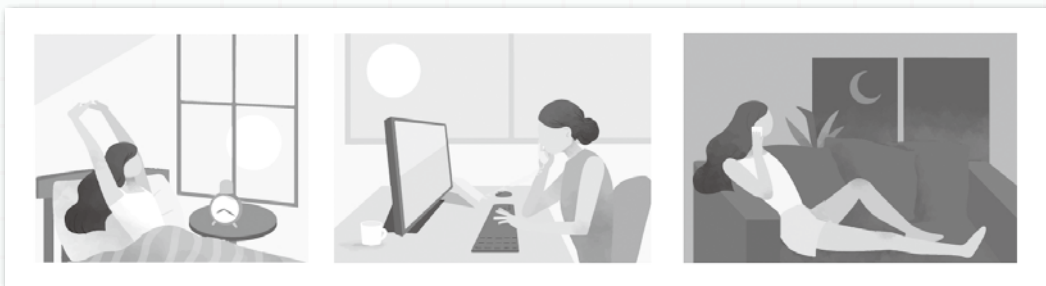
多くの薬は食後に服用するように設定されています。この中には食べ物の影響で吸収が良くなるものや、空腹時では胃を荒らしてしまう恐れがあるなどの理由で食後服用をお願いする薬もありますが、実際には食事の影響をほとんど受けず、いつ服用しても問題ないことから、服用しやすい食後に設定されているものも少なくありません。

### のみ忘れた場合

それでは、薬のみ忘れた場合、どうしたらいいでしょう？もちろん対処方法は薬により異なりますが、基本的にはのみ忘れに気付いた時にすぐに服用することです。次の服用タイミングが迫っているときには1回分はスキップして、2回分服用しないようにしましょう。前述のように、タイミングにより効果や副作用が変化する薬もありますので、あらかじめ医師や薬剤師に相談しておくといでしょう。

用法	タイミング	目安
食前	胃の中に食べ物が入っていないとき。	食事の 30 分～1 時間前
食後	胃の中に食べ物が入っているとき。	食事の後 30 分以内

薬の吸収や副作用防止のために設定される場合のほか、個々のライフスタイルやのみ忘れ防止の目的で、食前または食後に合わせて設定されることもあります。



参考：エスエス製薬ホームページより <https://www.ssp.co.jp/pharmacy/drink/>

次回のテーマは、「がんについて」です。

# 外来診療担当医師一覧表 (令和4年3月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。  
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土	
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋		脳神経 渡邊	脳神経 高橋	脳神経 高橋	
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 立田	
		3	消化器 高垣	消化器 山田	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森	
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 瀨美		
	6	循環器 待井	循環器 生駒	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野		
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)		
	8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)		
午後	専門外来(予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 瀨美		
				内分泌 後藤	内分泌 大場			
					甲状腺外来	甲状腺外来		
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	芦田	三枝	アレルギ- 坂倉	
		2	中島	大庭	中島	中島	大庭	
		3	芦田	水嶋	大庭	水嶋	芦田	
	午後	専門外来(予約制)	心理 山本中関	心理 川瀬本中	心理 田中関	心理 山本中関	心理 杉浦本中関	心理 山本中関
			感染症(第2PM) 宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第4PM) 杉江	神経発達(第1AM) 平野
				心臓 石川	内分泌(PM) 三枝島	腎臓(第3PM) 山本		
		心臓(第1:3AM)	櫻井					
					神経発達(第1:3-4PM) 平野			
外科 (予約制)	午前	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽	
		2	伊藤(哲)	前田	前田		青木	
		3	鈴木(正)		血管外科(第1・2・4・5)	鈴木(正)	血管外科	
		4			呼吸器外科 佐藤			
午後	専門外来(予約制)	人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制	人工肛門外来(第1:3-4)		
形成外科 (予約制)	午前	1	前波	前波		前波		
		2	赤池	赤池		山田		
整形外科 (予約制)	午前	1初診	西田	萩原	滝澤	村上	藤田	
		2再診	滝澤	大石	藤田	大石	萩原	
		3再診	萩原	村上	西田	西田	大石	
	午後	専門外来(予約制)			スポーツ外来(14:00~18:00) 鈴木(大)			
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)			
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住	難波	
	午後						橋本(PMのみ)	
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)			竹林(9:00~11:00)	
	午後	1			物忘れ外来 大城			
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)								
皮膚科 (予約制)	午前	1	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1:2) 伊藤	渋谷	
	午後	専門外来(14:00~16:30)	佐野			渋谷(第3・4・5)	アトピー外来	
泌尿器科 (予約制)	午前	1	高田	高田	高田	高田	高田	
		2	久世/児玉	久世/児玉	児玉	児玉	久世/児玉	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
		2	内山	内山	内山	内山	内山	
		3						
午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来(第1・2・3・5)	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	
		2初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬	
		3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	午後	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制	
	3婦人科			稲本		稲本		
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	鈴木(寛)	阿部	阿部	彦谷	
		2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田	
						堀田(第2)(14:00~15:30)		

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永	松永	半田
		2		渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3・5)	渡辺 豊嶋	小澤(達) (第2木曜は休診)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
小児科	午前	1					
		2	田中	田中	田中	田中	田中
	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診	予防接種 田中(予約制)		
外科	午前	1	大石	大橋 9:00~	酒井	玉内 (予約制)	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村	岩貞 (予約制)8:30~10:00	天野	田村 (予約制)
2			岩貞 (予約制)			岩貞 (予約制)	
リウマチ科  初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	坪井
		2			松本	田村	
		3				金本	
午後		松本 14:00~15:00			松本 金本		
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本	橋本	磯辺	橋本	磯辺	
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~ 小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00 第1・3・5	速水 (予約制)		西尾 8:30~12:00	
			松下 9:00~13:00 第2・4				
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		非常勤医師 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)  【※月・水曜日はF.T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。】	午前	1	中山 (予約制)	中山 (予約制)	向(亜) (予約制)9:00~	福本(予約制) (第1・2・3・5)9:00~	中山 (予約制)
		2	向(亜) (予約制)9:00~	角田 (予約制)	角田 (予約制)	角田 / 中山 (第4) / (第5)	
		3	角田 (予約制)				
	午後			向(亜) (予約制)14:30~16:00	向(亜) (予約制)14:30~16:00		
漢方内科 (予約制)	午前				向(亜)(予約制) (第1・2・3)9:00~	中山 / 浅沼 (予約制)8:30~10:00	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		知久(慎)		知久(慎)	
		3	森脇	石道 9:30~	森脇	石道 9:30~	森脇
		4		吉田	岡村	吉田	
		5				岡村	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)	岡上		知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)	岡上			岡上	岡上	
		2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	赤津	東山 (第1・3・5週のみ)	西村	
		2	赤津	多田		高岸 9:30~ (月2~3回完全予約制)	
		3	大塚	大塚	大塚	大塚	
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	宮下		交替制		辻
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
						補聴器外来 (完全予約制 第1・3週)	
婦人科	午前	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	鈴木 完全予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田	福田 (第1)		
		2	安倍	渡部	積	篠浦		積 (第3)		
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀	佐藤 (第1-3)			
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	石橋	笹原	牟田 (予約制・隔週)	笹原 (第1)			
		2		石橋		笹原	石橋 (第3)			
	午後		牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)				
専門外来	午前		リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 9:30~ 受付時間 8:00~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 8:00~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	
		整形外科 (予約制)	杉崎							
	泌尿器科	三好	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制) (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)	
	骨粗鬆症 (予約制)	牟田 (第4)								
		診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00				

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

訪問看護ステーションなかいずサテライト花時計

☎0558(97)3260

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101



20代の娘は、中学生の頃にHPVワクチンを接種しました。先日、娘に子宮頸がん検診の案内が届いたのですが、受診は必要ですか？  
(50代 女性)

## HPVワクチンと子宮頸がんについて

### 子宮頸がんとは

子宮頸がんは、子宮の入り口（子宮頸部）にできるがん（図1）、近年20～30代の若年層で増加傾向にあります（図2）。原因は、「ヒトパピローマウイルス（HPV）」というウイルスで、主に性交渉によって男女問わず感染します。性交渉の経験のある女性は、生涯で約80%がHPVに感染すると推計されており、若い世代で増えている背景には性交渉の若年化があると考えられています。

HPVはごくありふれたウイルスで、200種類ほどあります。このうち十数種類の「ハイリスク



図1

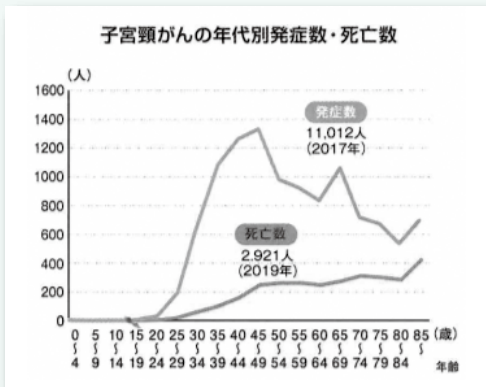


図2

型」と呼ばれるものが、子宮頸がんを引き起こします。ハイリスク型のHPVに感染しても、通常は自分のもっている免疫力によってウイルスを排除できるため、ほとんどの場合はがんの発症には至りません（図3）。しかし、およそ10%は排除されずに残り、そのうちのごく一部が細胞を変化させます。これを異形成（前がん病変）と呼び、このうちのごく一部が、数年から数十年かけて子宮頸がんに進展します。

### HPVワクチンとは

HPVワクチンは、子宮頸がん

を起こしやすいタイプであるHPV16型と18型の感染を防ぐ効果があります。これにより、子宮頸がんの原因の50～70%を防ぐことができますが、ワクチン接種はがんになるリスクをすべて予防するものではないため、性交渉があれば20歳以上の女性は2年に一度、検診を受けることが推奨されています。

### 検診で早期発見

子宮頸がん検診では細胞診を行い、がん化する前の異形成を見つけてることができます。異形成が見つかったら定期的に通院して、がん化していないか経過観察をして

いきます。子宮頸がんは、進行すると不正出血などの自覚症状が現れますが、初期にはありません。早期発見のためにはきちんと検診を受け、精密検査を勧められたら必ず受診することが大切です。

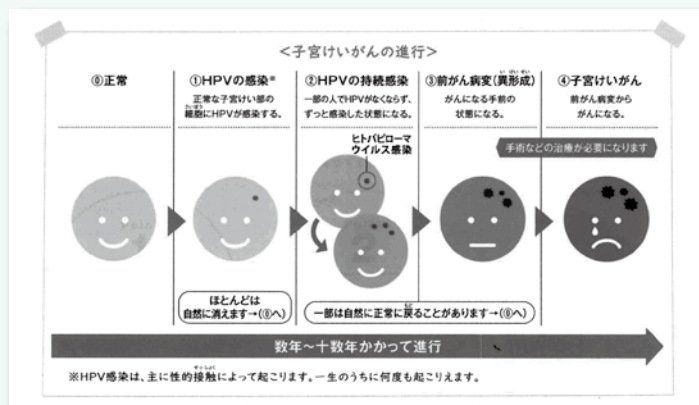


図3

**参考文献**  
きよこの健康2021年2月号  
主婦の友社 よくわかる最新医学  
子宮がん

遠州病院 保健師 松下 翠

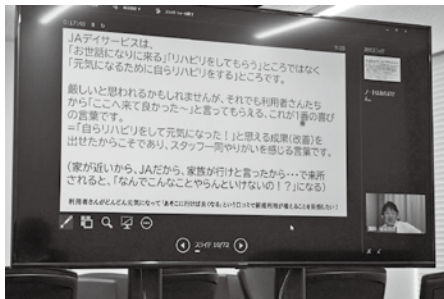
## 介護保険事業研究集会をWeb開催

J A静岡厚生連は2月20日（日）、「令和3年度静岡県J A介護保険事業研究集会」をWebで開催しました。

組合員・地域住民から選ばれ信頼される事業所となるため、従事者の資質の向上、より良い介護を実践するため、毎年開催しています。

初めにJ A遠州夢咲福祉センターの副センター長である尾崎勝彦氏による「活動・参加に焦点をあてた自立支援型デイサービスへの改革」と題した、自施設における業務改革の経過や介護情勢を踏まえた自立支援の考え方についての発表がありました。

また、特別講演では、お笑い研修プログラム講師Wマコトによる「笑いの現場から学ぶ！最強コミュニケーション『なんでやねん力』」と題した、コミュニケーション術についての講演が行われ、コミュニケーションを円滑にする重要なポイントについて学びました。



## 新採用職員全体研修会の開催

J A静岡厚生連は3月1日（火）、新採用職員全体研修会を静岡県農業会館で開催しました。

4月から入職する薬剤師、事務員等64名が参加し、J A静岡厚生連の概要、基本の心得など社会人・医療従事者としての基本マナーを学習しました。

当日は、新型コロナウイルス等の感染症予防のため、広い会場で対策をとりながら研修会を開催しました。

この春から本会の運営する4病院をはじめとする各施設で活躍します。



## 看護専門学校で卒業式

J A静岡厚生連が運営する厚生連看護専門学校、するが看護専門学校は3月初旬卒業式を行い、63名の卒業生が卒業証書を受け取りました。

学校長は、卒業生へ「看護学校生活の3年間で学んだ知識と皆さんの温かな心で看護を実践してほしい」と激励する式辞を述べ、卒業生代表者は、「4月から配属先での活躍、自分の目指す看護師像に向かって頑張っていく」と決意の答辞を述べました。

両校の卒業生は本会の運営する4病院をはじめ各施設への配属が決まっており、この春から看護師として一歩をふみ出します。



## 健康診断の受診を控えていませんか？

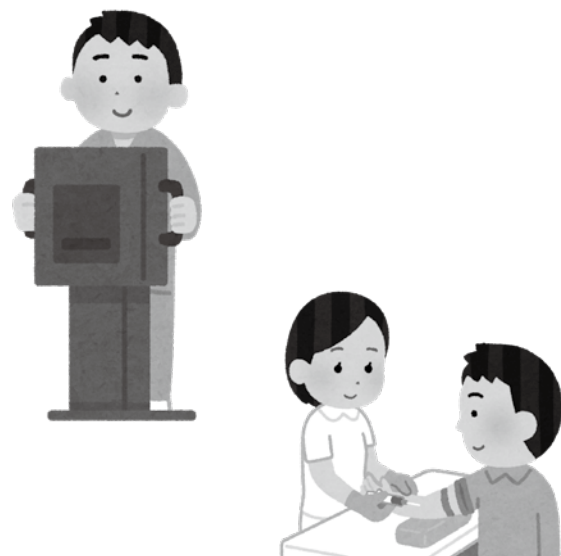
定期的な健康診断（検診）の受診は、がん・心筋梗塞等の生活習慣病や結核の発見につながります。

自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。

特にコロナ禍では生活リズムが崩れ、体調管理が難しく、健康診断を受診することで自身の健康を確認することができます。

2020年度はがん検診の受診率が30%減少しており、本来なら見つかるはずの早期がんの発見が見落とされているとの報告もあります。

みなさんの健康につながる健康診断をぜひとも受診ください。





# 旬の食材レシピ

## 小松菜の鶏つくね

### 材料 (4人分)

小松菜……小1袋(3~4株)  
鶏ひき肉……300g



A  
片栗粉……大さじ1  
醤油……小さじ2  
塩……小さじ1/3  
おろし生姜……1.5g  
大根……1/3本  
ポン酢……小さじ2

### 作り方

- ①小松菜はよく洗い、水気を切る。根元を切り落とし、2cm幅に切り分け、耐熱皿に葉の部分を下、茎の部分を上にして置き、電子レンジで加熱する。加熱したらざるにあげ、手でしぼって水気を切る。
- ②ボウルに鶏ひき肉、Aを入れ、粘りが出るまでこねる。小松菜を入れ、まんべんなく混ぜ合わせたら、ラップをして冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ③成形し、油(分量外)をひいたフライパンに並べる。
- ④③を強火で2分ほど焼く。焼き色がついたら、裏返してふたをし、弱火で5分ほど蒸し焼きにする。大根をおろし、ポン酢をかけ完成。

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。  
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



### 料理のポイント

つくねには玉ねぎというイメージが強いと思いますが、小松菜を使用してみてもいかがでしょうか。  
副菜に使われることが多い小松菜ですが、玉ねぎとはまた違った食感を楽しむことができます。  
おろし生姜をいれることで、たれがなくてもおいしく食べることができ、お弁当のおかずにも最適です。

遠州病院 管理栄養士 伊藤 雅美



### 1人分の栄養価

カロリー 160kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.2g 塩分 1.1g

### 良い食材の見分け方

小松菜はβ-カロテンやビタミンCを多く含み、カルシウムや鉄、食物繊維も豊富です。アクが少なく、下ゆで不要で使えます。

葉肉が厚く鮮やかな緑色で、葉先までピンとしているものがおすすめです。保存は湿らせた新聞紙に包み袋に入れて野菜室で保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理  
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

## JAとぴあ浜松

# ファーマーズマーケット 東店



大谷てる子さん

### 店舗情報

住 所：浜松市東区貴平町655番地の1  
電話番号：053-433-0300  
FAX番号：053-433-0303  
営業時間：午前9時~午後6時  
定休日：年末年始



ファーマーズマーケット東店は、地元の生産者が生産した新鮮な農産物を販売する農産物直売所です。

東店周辺では、ほうれん草、小松菜、セルリー、青梗菜、葉ねぎなどが多く作られ有名です。

また、東店内には惣菜弁当を販売する【恵とんキッチン】があり、出荷された農畜産物を使った総菜を販売しているのが特徴です。

小松菜は栄養価の高い緑黄色野菜で、1年を通じて店頭に並びます。