大阪市立十三市民病院　広報誌

十三健康かわら版

令和６年９月／ 第８３号

お薬の疑問にお答えします
～入院する時のお薬、余ったお薬のことなど～

薬剤師　横川　琴枝

◆◆◆　*入院する時のお薬のこと*　◆◆◆

入院当日お持ちいただくお薬は、現在服用しているお薬全てです。また、他の医療機関又は薬局で発行された「お薬手帳」や「お薬の説明書」など服用しているお薬の服用方法や服用量がわかる情報も併せてご持参ください。その他詳細は当院のホームページに掲載されています。

◆◆◆　*余っているお薬のこと*　◆◆◆

・処方された薬は、適切に保管し、半年から 1 年程度を目安として定期的に整理を行いましょう。

・薬の余り（残薬）が多くある場合は、診察時に医師もしくは調剤薬局で薬剤師にご相談ください。余っているお薬を持参するか、残数をメモして持参しましょう。

◆◆◆　*災害時に備えておきたいお薬のこと*　◆◆◆

予備の薬について

・災害が起きてすぐの超急性期は、お薬の入手が難しい場合があるため、お薬は少なくとも 3 日分、可能であれば 1 週間分ほどの予備を持っておくとより安心です。お薬の内容を定期的に確認して入れ替えておきましょう。（古いお薬から順番に使う、新しく処方されたお薬を追加するなど）

自宅

・災害 3 日間（超急性期）は「自分の身は自分で守る」意識をもち、非常用キットを準備し、普段服用している治療薬などはすぐに持ち出せるように 1 か所にまとめておきましょう。

職場

・職場で被災した場合、帰宅が困難な可能性もあるので、職場にも予備の薬を置いておくようにしましょう。

＜非常用キット＞

医薬品類
□薬
□お薬手帳（薬局でもらう薬の説明書、コピーでも可）
□保険証（コピーでも可）

救急箱
□常備薬
□消毒薬
□ばんそうこう
□体温計
□マスク

生活用品	
□貴重品（現金、通帳）	□ウェットティッシュ
□懐中電灯、電池	□ビニール袋
□携帯電話、充電器	□予備のめがね
□携帯用ラジオ	□メモ、筆記用具
□飲料水	□洗面用具、タオル
□非常食	□トイレットペーパー
□着替え	□生理用品
□室内履き	□軍手

お薬手帳について

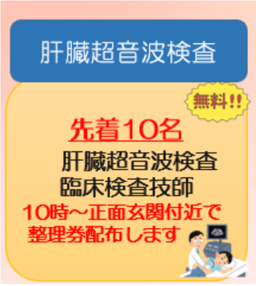
・災害時に適切なお薬を処方してもらうためには、ご自身の使用している薬の内容が載っているお薬手帳があるとよりスムーズです。また、過去の災害時には手帳としてだけでなく、検査値や体調などを書き込んで有用な情報源として活用された事例も報告されています。お薬手帳も薬とともに持ち出せるようにしておきましょう。

・お薬手帳のコピーを財布などに入れておく、携帯電話に情報を保存しておく、家族とお薬情報を共有しておくなど、複数の場所に保存しておくこともよいでしょう。

毎年 7 月 28 日は「世界肝炎デー」として、肝炎に関する啓発活動が世界中で行われています。当院では 8 月 1 日に**十三肝炎デー**を実施しました。多くの方にご参加いただき、肝炎の予防と早期発見の重要性について理解を深めることができました。今後も健康管理に努めてまいりましょう。

肝臓病相談　消化器内科医師

肝炎デーにおいて、先着 10 名の方々に対して無料で肝臓超音波検査を実施しました。肝臓内科の専門医が検査データを基に、患者さんの症状を詳しくお聞きしながら、個別相談に応じました。



肝炎体操について　理学療法士

肝炎患者は、疲労感や筋力低下を感じることが多いため、適切な運動療法が必要です。講演では、筋力の維持や向上、全身の血行促進を促すために、参加者は様々な種類の肝炎体操を行いました。

十三市民病院　肝炎デー

肝炎のトピックス＆十三市民病院の取り組み　医療安全管理者

講演では、肝臓の働きや ALT 値など肝機能に関する知識を深めました。

また、医療安全の取り組みの一例として肝機能の数値が異常だった際には、電子カルテシステムに患者の診療情報が一元管理され、医療従事者間での情報共有を行い、診療プロセスを監視していることを説明しました。

おくすり相談　薬剤師

患者さんは自身が服用している薬について薬剤師に相談し、正しい服薬方法や副作用の注意点について説明を受けました。

さらに、特設ブースで肝炎の予防と注意点に関するパンフレットが配布され、検査の重要性を来場者に訴えました。

肝臓病の食事について　管理栄養士

肝臓病の予防と治療には、適切な栄養管理が重要です。肝臓に負担をかけない食事の選び方や免疫力を高める栄養素について解説し、野菜、果物、全粒穀物、タンパク質をバランスよく摂取し、揚げ物やアルコール、塩分を控えることを推奨しました。

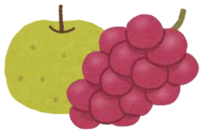
健康レシピ　鶏と野菜の黒酢炒め

〈材料〉4 人分
鶏むね肉(皮なし)　2枚
　　　　　　　　　(300～400g)
片栗粉　大さじ1
なす　中3本
赤パプリカ　1/2 個
黄パプリカ　1/2 個
玉ねぎ　中 1 個
青ねぎ　4 本
ごま油　小さじ3

合わせ調味料
黒酢　大さじ 2
砂糖　大さじ 3
濃口醤油　大さじ1

〈一口メモ〉
生の鶏肉には、「カンピロバクター」といわれる食中毒の原因菌が付着している場合があります。湯煎などの低温調理で肉の色が変化していても菌は死滅していないかもしれません。調理の際は、必ず中までしっかりと加熱しましょう！

〈作り方〉
①合わせ調味料の材料を混ぜておく。
②なす、パプリカは乱切り、玉ねぎはくし切り、青ねぎは小口切りにする。
③鶏むね肉はそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
④フライパンにごま油小さじ1を入れて熱し、鶏むね肉に火が通るまで炒め、取り出す。
⑤フライパンにごま油小さじ2を足し、なす、パプリカ、玉ねぎを加え、火が通るまで炒める。
⑥④の鶏むね肉を戻し入れ、合わせ調味料を加え、全体に絡ませる。
⑦皿に盛り付け、青ねぎをのせる。



〈栄養価〉1 人分
エネルギー：194kcal　たんぱく質：19.6g　脂質：5.4g　炭水化物：21.0g　塩分：0.8g

いきいき健康セミナー

無料、事前申込不要

＜日　時＞：　令和 6 年 **10** 月 **15** 日（火）　午後 2 時～午後 3 時

テ　ー　マ　：　**がんと栄養　予防と治療中の食事**

講　　師　：　管理栄養士　源氏　博子

市民公開講座

無料、事前申込不要

＜日　時＞：　令和 6 年 **10** 月 **19** 日（土）　10：30 から

テ　ー　マ　：　**身近な症状からわかる女性の病気**

講　　師　：　産婦人科部長　中田　真一

それは、病気のサインかも

閉経後
たまに出血

お腹周りが
急に太った

月経前に
イライラ

など

編集

〒532-0034　大阪市淀川区野中北 2-12-27
大阪市立十三市民病院　広報委員会　電話 06-6150-8000
FAX 06-6150-8686
https://www.osakacity-hp.or.jp/juso/