

患者様と一緒に治療していくことを目指します

代々木病院健診センター 医長 大石 恵



総合心療内科医として、約18年間外来診療等を勤めてまいりました。5月から代々木病院の健診センターと内科外来で皆様の健康に携わる機会をいただき、大変嬉しく思っております。

『健康』はどなたでも失う可能性があります。予防や早期発見・治療できる疾患は増えていきます。

健診により疾患を早期発見するのはもちろんですが、将来病気になる前にすむ方法を探したり、生活の質を下げないように、患者様と一緒に治療していくことを目指します。

これからも精進して参りたいと思っております。よろしくお願ひします。



歯科医師 柳田健二 (代々木歯科)

知覚過敏 症状に応じた対応が必要 —その36—

暖かくなり、冷たい食べ物や飲み物で、ツーンとして困る方も増える時期になりました。虫歯の場合もありますが、虫歯でもないのに歯がしみて痛い、という場合

温かいものでしみるのは重症です。歯は表に出ている部分は「エナメル質」という固い素材に覆われています。ところが根の表面にはエナメル質が無いので、根が歯茎から露出するとしみやすくなります。

知覚過敏の原因は様々

①出した歯根が歯垢で汚れている②歯根をハブラシで強く磨く、あるいは歯磨き粉の研磨剤や硬い歯ブラシで傷つける③

④詰め物や被せ物の材料が歯肉を刺激している⑤歯肉が下がって歯根が露出している

⑥歯の神経をとってしまっている⑦歯の神経が弱っている

⑧歯の神経が死んでいる

⑨歯の神経が炎症を起こしている

⑩歯の神経が圧迫されている

⑪歯の神経が過剰に興奮している

⑫歯の神経が過剰に抑制されている

食中毒 ~夏場は特にご注意を~

管理栄養士 高倉 朗子



食中毒とは、食べものや飲みものを原因として、嘔吐、腹痛、下痢等を起こすことをいいます。原因となる食品は腐敗と違って、味や臭いに変化が無く、食べても異常に気づきにくいのが怖いところです。

食中毒の原因となる細菌は高温多湿を好むため、食中毒は梅雨からの夏場に多く起こります(ウイルス性は冬場に多い)。抵抗力が弱い子供やお年寄りは、食中毒になりやすいと言われているので、特に注意が必要です。

飲食店だけでなく、毎日食べる家庭の食事で発生しています。家庭では食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。家庭でできる食中毒予防のポイントを子どもと一緒に覚えておきましょう。

①つけない 調理前や、生の肉や魚・卵などを扱う前後には、手をよく洗いましょう。また、包丁やまな板や箸などもしっかりと洗うこと。

②増やさない 細菌の多くは高温多湿な環境で増えるので、食べ物は低温保存が基本です。生鮮食品(肉・魚等)やお惣菜は、購入後すぐに冷蔵庫に入れ、早めに食べるのが大切です。調理した食材も室温で放置せず、冷凍・冷蔵保存することで、菌が増えないよう心掛けましょう。

③やっつける 大半の菌は加熱により殺菌できるので、特に肉料理は中心までよく加熱しましょう(中心部75℃、1分以上)。布巾(ふきん)や調理器具も洗剤でよく洗い熱湯により殺菌しましょう。

他にも、規則正しい生活を心掛け、抵抗力をつけておくことも大切です。暑くなってくるので夏バテには注意が必要ですね。



歯ぎしりやくいしばりでは過剰な力がかかって、歯根の表面がへこむしみを止めるには、原因をできるだけ減らすことです。

④詰め物や被せ物の材料が歯肉を刺激している⑤歯肉が下がって歯根が露出している

⑥歯の神経をとってしまっている⑦歯の神経が弱っている

⑧歯の神経が死んでいる

⑨歯の神経が炎症を起こしている

⑩歯の神経が圧迫されている

⑪歯の神経が過剰に興奮している

⑫歯の神経が過剰に抑制されている

「お薬手帳をもってきたら安くなる」と聞いたら安くなる。確かにそうなのですが、確かにもう一つある場合があります。それは、お薬手帳を持って行った方が、薬局での料金が安くなる制度が設定されたことです。

2年前の調剤報酬の改定では、お薬手帳を忘れたり、不要の場合は安くしたので、そこだけがマスキミなどで強調されて、お薬手帳はいらぬという方もいらっしゃいました。

一転して、今年4月からは、原則として、6ヶ月以内に同じ薬局を利用し、その際にお薬手帳を持って行った場合には、「薬剤服用歴管理指導料」が通常の500円から120円安くなり380円になりました。

自己負担が3割負担の方でしたら30~40円安くなることになりました。ところが、この制度を利用できるのは、「調剤基本料」が410円の薬局に限られています。

医療機関の近くにあり、大きな薬局のように、「受付回数」が月2000回を超えて、最も多い医療機関の処方せんの受付回数(90%)を超えた場合、「受付回数」が月4000回を超えて、最も多い特定の医療機関の処方せんの受付回数(90%)を超えた場合に該当して、このお薬手帳をもってきたら安くなる制度は認められませ

また、患者さんにお薬を使用してから気になったこと、お薬の使用状況、残っている薬の状況なども、お薬手帳に記録していただくと助かります。

是非、医薬品を安全に適正に使用していただくために、お薬手帳を活用していただきたいと思います。

また、患者さんにお薬を使用してから気になったこと、お薬の使用状況、残っている薬の状況なども、お薬手帳に記録していただくと助かります。

是非、医薬品を安全に適正に使用していただくために、お薬手帳を活用していただきたいと思います。

くすりの話あれこれ 114

お薬手帳をもってきたら安くなる?

西村清志 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



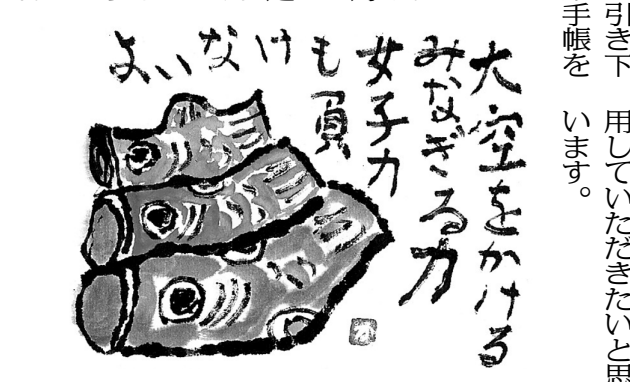
本来は安くなるどころか、お薬手帳を患者の皆さん全員にもっていただいて、同じ1冊のお薬手帳に、病院や診療所の中でお薬を受け取る場合も、薬局でお薬を受け取る場合も、その都度、お薬手帳で、のみあわせの注意が必要な薬がないか、重複した薬がないかなども確認してもらい、そして今回のお薬の内容を記録してもらうことが大切です。

また、患者さんにお薬を使用してから気になったこと、お薬の使用状況、残っている薬の状況なども、お薬手帳に記録していただくと助かります。

是非、医薬品を安全に適正に使用していただくために、お薬手帳を活用していただきたいと思います。

また、患者さんにお薬を使用してから気になったこと、お薬の使用状況、残っている薬の状況なども、お薬手帳に記録していただくと助かります。

是非、医薬品を安全に適正に使用していただくために、お薬手帳を活用していただきたいと思います。



渋谷区・石井和子