

サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

2011年国民健康・栄養調査による摂取量は、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

(7) とりすぎると危険なビタミンA

ビタミンAは、夜間の視力の維持と皮膚・粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

一方で、胎児に奇形を生じる作用があり、過剰摂取で中枢神経や肝臓に障害を引き起こします。

しかも、体内に蓄積しやすいことや、食品から大量摂取しやすいため健康被害に注意が必要です。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。

妊産前3カ月から妊娠初期3カ月までに、ビタミンAを1日あたり3000μg以上摂取した場合、奇形児の誕生が5倍になったという研究があります。



30年ぐらい前、抗酸化ビタミンとしてガン予防が期待されたことがあり

ます。吸収後ビタミンAに転換するβカロテンを投与する大規模実験がおこなわれましたが、喫煙などリスクの高い者で肺がんになる率が上昇し、1996年に投与中止となった研究があります。

ビタミンをまとめて飲む「マルチビタミン」が人気です。最近ではミネラルも配合され、お徳感が強まっています。以前は薬屋で買うものでしたが、規制緩和があった15年前からコンビニなどで購入できるようになりました。

買うときに成分表示や注意を読んでいないでしょいか。気づかないで飲む必要のないビタミンをとるのはやめましょう。

522μg (20歳以上女性平均)。推奨量500μgをこえており、追加でとる必要はありません。また、鶏レバー一切れ20gだけで2800μgと、一日上限量に近い量を食べるようになります。

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

歯と肺炎

専門的口腔ケアで発症の予防を—その22—

肺炎は日本人の死因第3位になりました。肺炎で死亡する人の90%以上は65歳以上の高齢者です。肺炎にも種類があり、中でも食べ物や唾液と一緒に口の中の中細菌が肺に入る事によって起こる肺炎を「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」と言い、高齢者の肺炎の大半を占めています。入院患者の死因の多くは誤嚥性肺炎とされています。

予防法について

予防法は、原因となるお口の中の細菌数を減らす事、なるべく誤嚥しないようにする事、誤嚥しても咳により気管や肺から追い出す筋力、細菌と戦う免疫力をつける事です。

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

お口の中の清掃、歯石の除去、入れ歯の清掃と

性肺炎が生じるかは、誤嚥した物の量や性質、力強く咳ができるか、体力や免疫力のバランスによる除去、入れ歯の清掃と

東葛病院 建て替えニュース No.5



3階の床が半分作られ、つくばエクспレスの高架を超えた新東葛病院



道行く人々にオープンする日を伝えるポスター

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

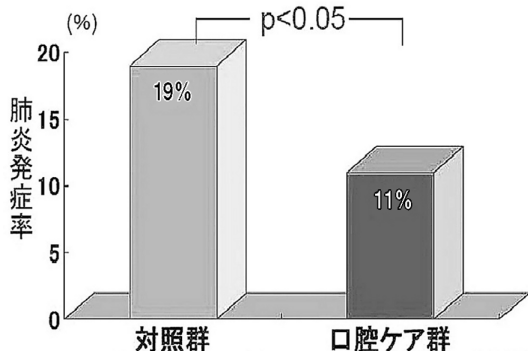
院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

院内ではワーキンググループの交流集会が行なわれ、送迎バスや駐車場、動線、イベントなどの各グループが進行状況を報告。課題などについて交流をしました。

2年間の肺炎発症率



口腔ケアを受けることで肺炎発症率が半減

米山武義 歯科医師の「後期高齢者医療による歯科医療の果たすべき役割」より抜粋

厚生労働省は、団塊の世代が75歳に達する「2025年問題」の超高齢化を考慮して、住み慣れた地域で安心して暮らせる在宅医療を推進しています。

こうした中で薬剤師は、チーム医療の一員として、地域医療を担う医師、歯科医師、訪問看護師、ケアマネジャー、介護スタッフと協働し、人の命と健康な生活を守り、ヘルスケアに取り組んでいます。地域の薬局の具体的な取り組みを紹介します。

①相談しやすいさ…地理的にも近く、休日・夜間の健康不調や健康不安、病気の予防などの相談に薬剤師が応じます。処方せん調剤では、後発医薬品の提案や、飲み残した薬を減らすよう医師に飲みやすい処方提案をします。

②幅広い問題についてこの対応…住民の健康相談や、医師への受診が良いか、市販薬で対応できるかなどの相談に応じます。また、健康食品や漢方薬に関するアドバイスや、生活習慣病予防のためのアドバイスなども行います。近年、相談者の自己穿刺による血糖測定が可能になりました。受診や介護保険の利用な

③チーム医療を展開…処方された薬の効果や副作用、相互作用、服薬状況などをチェックして医師に伝えます。この目的のために、必要に応じて血圧や脈拍を測ったりすることもあります。また患者さんに服薬指導、自己注射指導を行ない、患者さんの声を担当の医師や看

④子供から大人まで、また健康な時も病気になることから、切れ目なく幅広く住民への医療・健康サービスを提供します。患者さんが外来入院↓在宅入院と繰り返す際、服薬がスムーズにできるよう病院薬剤師とも連絡を取り合います。

⑤薬剤師の専門家としての役割…調剤においては、処方監査、疑義照会、調剤、服薬支援など、適正な医薬品を提供する責任を負っています。

この他、退院後の中心静脈栄養輸液などの無菌調剤や、がん疼痛などの緩和医療などに対応し、またこの病院、診療所の処方せんにも対応できる地域の薬局をめざしたいと思っています。

③チーム医療を展開…処方された薬の効果や副作用、相互作用、服薬状況などをチェックして医師に伝えます。この目的のために、必要に応じて血圧や脈拍を測ったりすることもあります。また患者さんに服薬指導、自己注射指導を行ない、患者さんの声を担当の医師や看

④子供から大人まで、また健康な時も病気になることから、切れ目なく幅広く住民への医療・健康サービスを提供します。患者さんが外来入院↓在宅入院と繰り返す際、服薬がスムーズにできるよう病院薬剤師とも連絡を取り合います。

⑤薬剤師の専門家としての役割…調剤においては、処方監査、疑義照会、調剤、服薬支援など、適正な医薬品を提供する責任を負っています。

この他、退院後の中心静脈栄養輸液などの無菌調剤や、がん疼痛などの緩和医療などに対応し、またこの病院、診療所の処方せんにも対応できる地域の薬局をめざしたいと思っています。

③チーム医療を展開…処方された薬の効果や副作用、相互作用、服薬状況などをチェックして医師に伝えます。この目的のために、必要に応じて血圧や脈拍を測ったりすることもあります。また患者さんに服薬指導、自己注射指導を行ない、患者さんの声を担当の医師や看

④子供から大人まで、また健康な時も病気になることから、切れ目なく幅広く住民への医療・健康サービスを提供します。患者さんが外来入院↓在宅入院と繰り返す際、服薬がスムーズにできるよう病院薬剤師とも連絡を取り合います。

⑤薬剤師の専門家としての役割…調剤においては、処方監査、疑義照会、調剤、服薬支援など、適正な医薬品を提供する責任を負っています。

この他、退院後の中心静脈栄養輸液などの無菌調剤や、がん疼痛などの緩和医療などに対応し、またこの病院、診療所の処方せんにも対応できる地域の薬局をめざしたいと思っています。

くすりの話あれこれ 100

チーム医療の一員としての薬剤師の役割

一由久美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



護師に届けます。特に訪問薬指導においては、医師、訪問看護師の他、介護スタッフとも連携します。

④子供から大人まで、また健康な時も病気になることから、切れ目なく幅広く住民への医療・健康サービスを提供します。患者さんが外来入院↓在宅入院と繰り返す際、服薬がスムーズにできるよう病院薬剤師とも連絡を取り合います。

⑤薬剤師の専門家としての役割…調剤においては、処方監査、疑義照会、調剤、服薬支援など、適正な医薬品を提供する責任を負っています。

この他、退院後の中心静脈栄養輸液などの無菌調剤や、がん疼痛などの緩和医療などに対応し、またこの病院、診療所の処方せんにも対応できる地域の薬局をめざしたいと思っています。

③チーム医療を展開…処方された薬の効果や副作用、相互作用、服薬状況などをチェックして医師に伝えます。この目的のために、必要に応じて血圧や脈拍を測ったりすることもあります。また患者さんに服薬指導、自己注射指導を行ない、患者さんの声を担当の医師や看

④子供から大人まで、また健康な時も病気になることから、切れ目なく幅広く住民への医療・健康サービスを提供します。患者さんが外来入院↓在宅入院と繰り返す際、服薬がスムーズにできるよう病院薬剤師とも連絡を取り合います。

⑤薬剤師の専門家としての役割…調剤においては、処方監査、疑義照会、調剤、服薬支援など、適正な医薬品を提供する責任を負っています。

この他、退院後の中心静脈栄養輸液などの無菌調剤や、がん疼痛などの緩和医療などに対応し、またこの病院、診療所の処方せんにも対応できる地域の薬局をめざしたいと思っています。

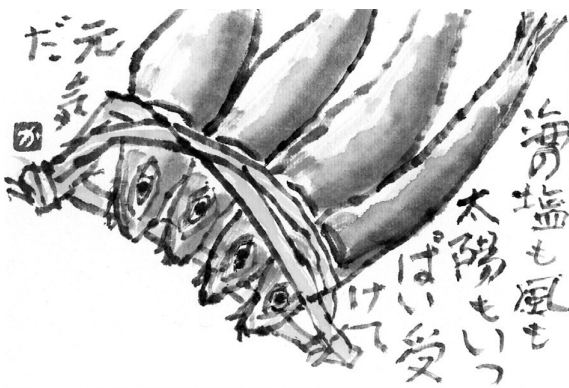
③チーム医療を展開…処方された薬の効果や副作用、相互作用、服薬状況などをチェックして医師に伝えます。この目的のために、必要に応じて血圧や脈拍を測ったりすることもあります。また患者さんに服薬指導、自己注射指導を行ない、患者さんの声を担当の医師や看

④子供から大人まで、また健康な時も病気になることから、切れ目なく幅広く住民への医療・健康サービスを提供します。患者さんが外来入院↓在宅入院と繰り返す際、服薬がスムーズにできるよう病院薬剤師とも連絡を取り合います。

⑤薬剤師の専門家としての役割…調剤においては、処方監査、疑義照会、調剤、服薬支援など、適正な医薬品を提供する責任を負っています。

この他、退院後の中心静脈栄養輸液などの無菌調剤や、がん疼痛などの緩和医療などに対応し、またこの病院、診療所の処方せんにも対応できる地域の薬局をめざしたいと思っています。

③チーム医療を展開…処方された薬の効果や副作用、相互作用、服薬状況などをチェックして医師に伝えます。この目的のために、必要に応じて血圧や脈拍を測ったりすることもあります。また患者さんに服薬指導、自己注射指導を行ない、患者さんの声を担当の医師や看



渋谷区・石井和子