



# あ い わ

2019 春  
Vol.54

～Doctors Voice～

熊の前腎クリニック

栗 淳一 院長

「熊の前と私」

## 高橋透析センター長の好評連載 「透析患者さんのココロの健康」

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

脳トレは新問題登場！

一首奏上

「 蒲公英に 春光蒸すが 如きかな 」

高浜 虚子



## 熊の前と私 ～思ひ出づ、少年時代～

熊の前腎クリニック  
院長 零 淳一

お陰さまで、熊の前腎クリニックでの勤務は6年目を迎えました。今でも熊の前に連日通っていますが、本誌2017年夏号の当欄Doctors Voice「荒川区と私」にも書かせていただいたように荒川区生まれで町屋に住んでいた私には、熊の前との関わりが愛和会への入職以前にもありました。

子ども時代の私にとって、「熊の前」とは「思わずスキップしたくなるような楽しいこと」をイメージさせる場所でした。その楽しいこととは、熊の前の商店街で開催される「縁日」と模型店「ピノキオ」にありました。

### 楽しみだった縁日の「ふろく屋」

昭和40年代の熊の前の「縁日」になると、熊の前の商店街の通り全体にずらーっと多数の夜店が出ていて、とても賑やかであったことを覚えています。

樟脳船（注1）、ハッカパイプ（注2）、型抜き（注3）、綿アメ、お好み焼き、お面、ソースせんべい、金魚すくい、アンズ飴、リンゴ飴、ベッコウ飴、甘酒、射的、輪投げなどの夜店が出ていたように記憶しています。

日が暮れてから外出するだけでもワクワクするのに、普段食べられない綿アメやお好み焼きなどの食べ物も買ってもらって、楽しく過ごしました。それだけでなく、私が特に楽しみにしていたのは、「ふろく屋」でした。

私にとって、「ふろく屋」で買い物をしたいがために縁日に行くと言っても過言ではないほど楽しみでした。「ふろく屋」とは、「小学〇年生」とか「なかよし」などといった子ども雑誌やマンガ雑誌の付録だけをバラ売りする夜店で、そこで面白そうな付録を見つけて買うのが縁日の醍醐味だったのです。しかし、雑誌本体がないので、どのようにして楽しめばいいのか、どのように組み立てればいいのかは分からないはずですが、なぜか楽しくてワクワクして仕方がなかったことだけは記憶しています。

### 小遣いをためて行った「模型店」

また小学生のころの私は、無駄遣いをしないように一生懸命に小遣いをためて、ミニプレーンを模型店「ピノキオ」に買いに行くのも楽し

みでした。ミニプレーンとは、プラスチックでできているミニカーの飛行機版のようなもので、鉄道模型で知られるバックマンの製作で玩具メーカーのトミー（現在はタカラトミー）が販売していました。あの頃毎週買い足した数々のミニプレーン、あれがどうなったのか、今となっては思い出せません。

その後引っ越しを繰り返し、巡り巡って再度舞い戻った熊の前は変わっていました。

### 変わりゆく熊の前の風景

南千住病院から熊の前腎クリニックに異動後、熊の前の商店街で開催される「縁日」にも行ってみましたが、娯楽の多様化・少子化の影響もあるのか、私の子ども時代と比べて夜店の数が減り、規模が縮小されていました。

その「縁日」の夜店の中には、昔は見たことがなかった「チキンステーキ」や「餡餅（シャープン）」（注4）のお店もありましたが、当然のことながら「ふろく屋」はありませんでした。

昭和42年に開店したという「ピノキオ」が平成20年に惜しまれつつ閉店したと知ったのは、熊の前腎クリニックに異動したあとのことでした。熊の前の変化に、時代の移ろいを感じました。

昔とは姿を変えた熊の前。私は地域の医療の一端を担うべくこの熊の前で精進していきますので、引き続きよろしくお願い致します。



熊の前の縁日

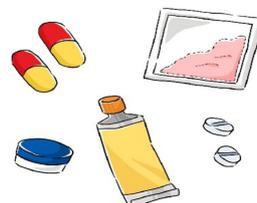
※注釈については、10ページ『「コトバ」の世界』で紹介します。



# おくすり「アし・コレ」

## 薬の豆知識

### ～錠剤について～



南千住病院

薬剤師 月永 祥文

「薬を噛んで飲んでもいいのでしょうか？」

このような質問を受けることがあります。大きい錠剤の時は半分にしたり砕いたりして服用したい場合があると思います。錠剤にはいろいろな種類があり、特殊な加工がされている錠剤もあるため質問の答えはそれぞれ異なります。今回は錠剤の様々な種類について、そして粉砕してよいのかどうかほんの少しだけ、ご紹介します。

#### 【錠剤の種類】

##### ①素錠

有効成分と添加物を機械で成型した錠剤。

##### ②糖衣錠

素錠に糖を含むコーティング剤で覆っている錠剤。

##### ③フィルムコーティング錠

素錠を水溶性のコーティング剤で覆っている錠剤。

糖衣錠とフィルムコーティング錠は素錠のままでは苦味や臭いがある薬をコーティングすることで飲みやすくするように設計された錠剤です。

##### ④口腔内崩壊錠

口腔内で速やかに溶解または崩壊させて服用できる錠剤。

この類の錠剤にはOD錠やD錠といった名前がついています。薬は口の中で溶けても口の中で吸収されるのではなく、唾液を飲み込むことで胃に到達し吸収されます。

ちなみに「OD」と名の付くものは錠剤だ

けでなく、なんと「フィルム」もあり、舌の上にフィルムを載せて唾液で溶かして飲みこむ薬剤もあります。図1のようなイメージです。

気になる方は薬局にお問い合わせください。



図1 ODフィルムの使い方の例

#### ～よくある誤解～

OD錠は口の中で速やかに溶けるため普通の錠剤と比べて早く効くのでは？と誤解される場合があります。

実際は普通の錠剤と同じように胃に到達して吸収されるため、効果発現までの時間、効き目は同じです。

### ⑤腸溶錠

有効成分が胃で分解されるのを防ぐ、または胃を荒らすのを防ぐことを目的として腸で溶ける腸溶性コーティング剤で覆い、腸で放出されるように設計された製剤。



粉砕してしまうと胃で成分が溶け出してしまい効果が減弱、または副作用が出たりすることがあるので、**粉砕してはいけません。**

バイアスピリン、パリエットなどが代表的な腸溶錠です。

### ⑥徐放錠

薬が長く効くように成分の放出する速度、時間、部位を調節した錠剤。

名前にCR、LA、SR、L、LA、Rといった文字が名前に入っています。

アダラートCR錠が代表的な薬です。

Controlled Releaseの略語で、日本語では「放出制御」と言います。長時間お薬の効果を発揮するため1日1回の服用ですみます。

このような設計がされている錠剤を**徐放錠**といいます。徐放錠は様々な徐放機構により設計されていますが、粉砕してしまうとゆっくり溶け出す薬が一気に溶け出し吸収されてしまいます。**原則として粉砕してはいけなのお薬**です。

### ⑦チュアブル錠

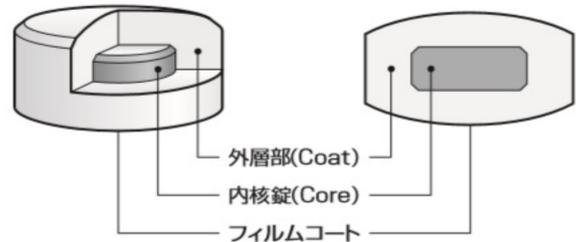
咀嚼して服用する錠剤。

つまり口の中で溶かすか、噛み砕いて服用します。子供が薬を嫌がらずおかし感覚で食べる事のできる、水を制限できる（例えば透析患者様）などの目的で作られています。

リン吸着薬のホスレノールチュアブル錠、ピートルチュアブル錠などが代表例ですが、これらはかなり大きいのでそのまま服用す

ると窒息や副作用の原因となる可能性があります。**必ず噛み砕いて服用してください。**

#### ■ アダラートCR錠の構造



有効成分であるニフェジピンを一定速度で放出する「外層部」と外層部に比べ放出速度が速やかな「内核錠」の2つの徐放性部分から成る有核二層錠でアダラートCR錠はできています。

#### ～チュアブル錠とOD錠の違いは？～

OD錠は口に入れて速やかに溶けるため水なしで服用することができる、そして口腔内で溶かすことなくそのまま水で服用することもできます。チュアブル錠は口に入れても自然には溶けにくく、噛み砕く必要があります。そして、水でそのまま服用する事は基本的にできません。

他にも様々な種類の錠剤があり特殊な服用方法の錠剤もあります。薬は原則として粉砕せず、噛み砕かず（チュアブル錠は除く）、そのまま服用してください。

特に腸溶錠、徐放錠は薬の効果が変わる、副作用が出るため注意が必要です。医師の指示が特別出ている場合などは指示に従ってください。



参考資料：調剤指針（13改訂）、アダラートCR錠インタビューフォーム、製品情報概要

# 南千住病院 防災訓練を実施

4月17日、南千住病院にて防災訓練が実施されました。

今回の訓練は「災害対策マニュアル」で規定されている発災直後の「被害状況報告書」の作成と病棟等への職員派遣が定められている支援部署の支援先確認を目的として行いました。

職員の派遣が定められているのは、医事課や放射線科などのコメディカルが中心となっています。

訓練は発災直後の状況が書かれた「シナリオ」を封筒に入れ、各部署に渡し訓練開始を知らせる院内放送が流れると同時に開封するという南千住病院では初めての方法が試みられました。

シナリオの作成にあたった、総務課の戸田課長にねらいを聞いたところ「災害は予期せずに起こります。封筒を開けるまで被害状況が分からないようにすることで、予期せぬ事

態を疑似的に体験してもらう点。また、各職員が様々な想定を考え、事前にマニュアルや備品のチェックをするなど、病院全体の防災意識の向上をねらいとしました」

5月には今回の訓練結果から分かった、マニュアルの問題点やアクションカードの見直しを協議する災害対策委員会の開催が予定されています。

愛和会では常に備え、常に見直し「想定外」の無いよう災害対策を整えていきます。



防災訓練の様子

## 大学からの栄養士実習生を受け入れ

南千住病院栄養科では2月18日から3月8日までの3週間、大学から栄養士の臨地実習生2名の受け入れを行いました。

11年ぶりの受け入れということで、事前に大学へ人事担当の職員が打ち合わせに出向くなどの受け入れ準備も行い、ブログでも取り上げさせていただきました。

2人は小学生の頃から栄養士になることを考え始めていたとの事で、担当者は「初心にかえった」と実習生が職員に良い影響を与えてくれたようです。

実習最終日前の3月5日には実習生が考え

たメニューで職員食が提供されました。



実習生メニュー

当日の職員食は大変美味しく、当院での経験が2人はもとより、多くの人に役立ってくれればと願っています。

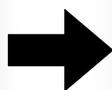
# 透析患者さんのココロの健康 「 自宅での運動 」

南千住病院透析センター長  
高橋 正毅

ココロの健康にも役立ち、からだの機能維持、筋力の維持にも継続することで効果が期待できる運動。今回は、自宅でも簡単に取り組み、透析中でも簡単に行える運動をお伝えします。昨年の愛和ミーティングでもお伝えした内容ですが、ぜひ取り入れて頂き、運動の習慣化を目指してもらえればと思います。

## 【ご自宅で行う“ふくらはぎ”の運動】

足を肩幅くらいに開き、テーブルなどにつかまりながら立ちます。ゆっくりとかかとを持ち上げてつまさき立ちになり、ゆっくりと戻します。ご自身のペースで構いません。



出来る方は

10回  
×3セット

## 【透析中に行える“ふくらはぎ”の運動】

つま先をまっすぐに下に伸ばし、その後、足の甲側に引っ張ります。



ゆっくりと

5回~10回  
×3セット

## 【透析中にも行える“太もも”の運動】

片足のひざを立てます。

反対の足をひざを伸ばしたまま上に持ち上げゆっくりと下ろします。

10センチぐらいあげましょう。

※痛みなどなくもう少しあげられる方は50～60センチを目標にしてみてください。

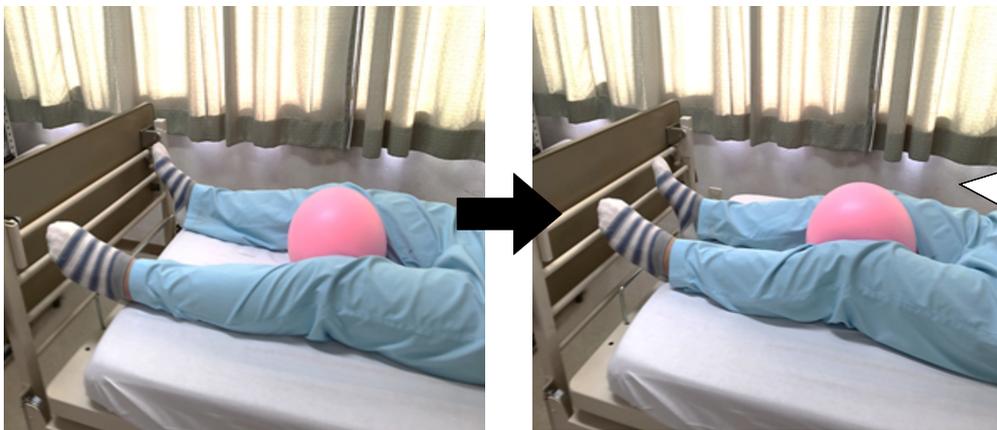


出来る方は

10回  
×3セット

## 【透析中に行える“太もも”の内側の筋肉（内転筋）の運動】

両太ももでタオルやボールをはさみ、1分間そのままにします。



出来る方は

5回

簡単に取り組める運動をあげてみました。もちろんこの他にも、ラジオ体操やストレッチ運動、ウォーキングなども、とても良いです。ぜひご自身にあった運動習慣を身につけて下さい！

～透析患者さんのココロと健康をご覧になられてきた皆様へ～

これまで数年に渡り様々なテーマを連載してまいりましたが、今回で一度終了とさせていただきます。また違う形で、皆さんに情報を発信できればと思っておりますので、楽しみにお待ち下さい。

高橋 正毅



いつものおかずに  
もうイッピン

体の中からアンチエイジング！

今日のレシピは君に決マリネ



## 鰹のドレッシングマリネ



### 【栄養成分】 1人分

エネルギー	172kcal
たんぱく質	8.2g
カリウム	279mg
リン	121mg
水分	96.4g
塩分相当量	0.9g

### 【材料】 2人分

鰹(刺身用三枚おろし)・・・60g  
 玉葱(新玉葱)・・・60g  
 人参・・・20g  
 ブロッコリー・・・40g

マヨネーズ・・・大さじ2杯  
 酢・・・大さじ2杯  
 A 粒マスタード・・・小さじ1杯  
 味噌・・・小さじ1杯  
 砂糖・・・小さじ1/2杯

### 【作り方】

- ① 玉葱は薄くスライスし水にさらす。  
人参は千切りにしさっとゆで水にさらす。  
ブロッコリーは小房に切り茹でて冷ましておく。
- ② 鰹はそぎ切りにしお酢を少々ふっておく。  
(お刺身でも可)。
- ③ ①の玉葱・人参・ブロッコリーはしっかり水を切りAのドレッシング液に漬け込みなじませる。
- ④ ②の鰹と混ぜ合わせ器に盛り付ける。

作り置きで  
簡単常備菜♪

### ★玉葱の酢漬け★

うすくスライスした玉葱をリンゴ酢と砂糖大さじ1の液に漬けておき、サラダドレッシングやポテトサラダ、酢の物、刻んで薬味に入れるとグンと美味しくなります。冷蔵庫で2週間ほど保存可能です。

# 鰹とブロッコリーは食べ合わせ抜群♪ 万能食材「玉葱」は捨てることもない！



## 鰹

青魚の中では淡泊ですが、旨味成分のグルタミン酸やイノシン酸を多く含んでいます。また、タウリンが豊富です。そして、血中脂質のバランスを整える不飽和脂肪酸EPA、DHAが脂に含まれるため、生食がもっとも効率よく摂取できます。



## ブロッコリー

抗酸化力や解毒作用が高く老化やガン予防に効果的なイオウ化合物の一種、スルフォラファンが多く含まれています。ビタミンCとカロテンが豊富で、その含有量はキャベツの4倍とされています。

### 鰹とブロッコリーの食べ合わせは◎

ブロッコリーのβカロテンと鰹に含まれるDHA、EPAが合わさることで、血管を強くして動脈硬化を防いだり、脳を活性化させたり、アンチエイジングに効果があるといわれています。



成分でもっとも多いのは糖質で、ビタミン類やミネラル類はそれほど多くはありません。

しかし、涙の原因となる硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助けて新陳代謝を活発にします。コレステロールの代謝を促し、動脈硬化、高血圧、糖尿病、脳血栓などを予防します。

予防効果を期待するには、生食がおすすめです。

## 玉葱

### 【豆知識】

一般的な玉葱は長期保存を目的とするため収穫後1ヶ月乾燥させて出荷させます。対して新玉葱は収穫後すぐに出荷させるため長期保存には向きませんが、水分量が多く辛みが少ないため生食に向いています。

### 玉葱の皮にも栄養素！？

玉葱の褐色の外皮にはポリフェノールの一種ケルセチンが含まれています。ケルセチンには抗酸化作用や抗炎症作用があるといわれており、動脈硬化予防、毛細血管の増強、花粉症抑制などの効果がうたわれています。今では健康食品として玉葱の皮の粉末もあるようです。なお、玉葱の外皮は天然染色の原料としても知られています。



# アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！



<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>

ナナ  
カケル  
サン

第1問「カタカナ掛け算」  
カタカナを数字にかえ  
ると答えはいくつ？

土田又  
臣クハ

第2問「バラバラ漢字」  
食べてもよし、出汁を  
とってもよし。

こいんぼう？  
のちやんこ  
しんまのひ

第3問「鏡文字クイズ」  
ひな祭りと違って葉っ  
ぱは食べられません。

## 帰ってきたシラベニストT 「コトバ」の世界

## Doctors Noteに登場した コトバを解説！



**注1「樟脳船」**はセルロイド製の全長3～4センチほどの小さな船で、防虫剤の樟脳の小片を船尾に挟んで水に浮かべると、すすいと音もなく走り回ります。樟脳が溶けるのに従って変化する水の表面張力を利用しています。そもそも「セルロイド」が今の若者には分からないかも・・・。

今の縁日でもたまに見かけるのが、**注2「ハッカパイプ」**。ウルトラマンなどのキャラクターをかたどった笛付きのパイプが付いたソフトビニール人形に砂糖やハッカ糖を入れ、パイプから吸うことにより砂糖やハッカの味が楽しめます。その味を楽しんだ後は首掛け用のヒモが付いているのでホイッスルとしても楽しめるのです。

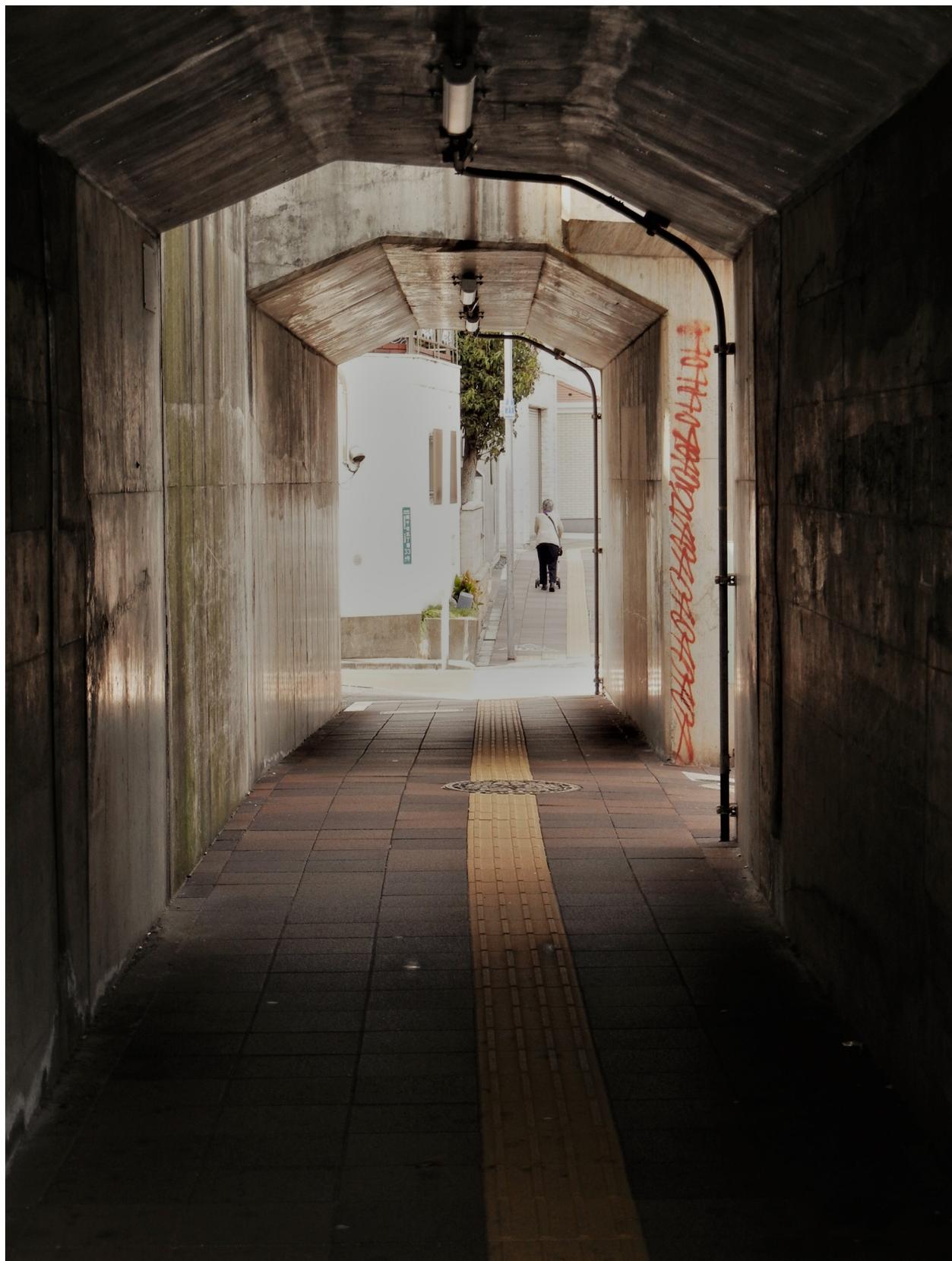
**注3「型抜き」**は男子が燃える出店ですね。デンプンに砂糖を混ぜて板状に固め色づけされたものに、さまざまなイラスト（動物、星、桜など）が溝を掘って描かれていて、非常に割れやすい材質のもの。針や爪楊枝などを使い外側を削りとり、形を崩さず内側の絵だけをくりぬくという縁日の遊戯。形を崩さずに上手にくりぬくことができれば、景品がもらえる！

私も大好きな**注4「餡餅（シャーペン）」**。

日本の焼き餃子に入れる様な肉と野菜の餡を小麦粉で出来た生地で包み、それを平たく伸ばし油をひいた鉄板で焼いた食べ物。

丸いお餅を焼いたような外観で、中国発祥とされています。

# 愛和寫眞俱樂部



「 光と影のトンネル 」

## 新しい未来へ

4月1日に新元号が発表されました。

南千住病院は今年開院35周年。愛和クリニックは30周年となり、愛和会は「平成」と共に歩んできたこと改めて思うと感慨深いものがあります。

「昭和」から「平成」に変わったとき私は1歳に満たなかったもので、今回こうして記憶に焼き付けられることを嬉しく思いました。

新元号の名前は「令和（れいわ）」。

安倍首相は会見で「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味が込められている。日本の国柄をしっかりと次の時代へと引き継ぎ、日本人がそれぞれの花を大きく咲かせることができる日本でありたいとの願いを込めた」と話されていました。

初めて聞く言葉には違和感が生まれるものですが、私が違和感なく感じたのは「愛和（あいわ）」と語呂が似ているからなのかも

しれません。

元号が新しく変わったように愛和会も新しくなっていきます。

南千住病院では昨年からの内装・外装工事に始まり、今年3月には病室内の床頭台を総入れ替えさせていただきました。

また、新たに多くの入職者が各部署へと配属され、これから更に活気ある愛和会になっていきます。

「愛和」と「令和」これから共に歩んでいく未来がより良いものになっていくそんな願いを込めて。

余談ですが、私は昭和最後の生まれなのですが、平成生まれの新入社員が入ってきて私も、「お兄さん」のような感覚で仕事をしていました。それが、18年後に令和生まれが入ってくるとなると、50歳。「お兄さん」から「おじさん」と寂しく思いました。(I)

## 編集後記

早いもので、この4月で入職から6年となりました。取材を通じて多くの人に出会えたこと、学ばせていただいたことに感謝しています。

新年度の広報部門は私の一人編集体制から新たにI君を加え複数編集者による体制へと変わります。I君、ブログをかなりのペースで更新してくれています。偉人の名言を取り入れた新しい感覚のAiwalogになっていますので、ご一読いただければ幸いです。(T)



上野まで歩くことがありますが、今年は電車と桜というシチュエーションで撮影ができました。

あいわ vol.54 春号

発行日 2019/4/30

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

日本医療機能評価機構認定病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <http://www.aiwakai.or.jp/>

