



あ い わ

2020 秋
Vol.60

Doctors Voice

秋に想うこと～榎尾山西明寺 空海と智泉～

愛和クリニック 前川 清 院長

薬剤師のお薬豆知識コラム

「おくすりアレ・コレ」～バイオシミラーの豆知識～

管理栄養士のお手軽レシピ

いつものおかずに「もうイッピン」など

一首奏上

「 金色の ちひさき鳥の かたちして 銀杏ちるなり 夕日の岡 」
与謝野 晶子



秋に想うこと

～槇尾山西明寺 空海と智泉～

愛和クリニック
院長 前川 清

最近、日本の四季の移り変わりが曖昧になってきた感がありますが、それでもあれほど暑かった夏から秋へと季節はかわりました。

秋と言えば食欲の秋ですが、紅葉も日本人の大きな楽しみです。私は東北の紅葉が好きですが、今回は定番の京都の紅葉についてお話しします。

何年前か、『三尾の古刹』^{とがのお}と言われる、^{まきのお}梅尾山高山寺から清滝川に沿って歩いて下ってきて、槇尾山西明寺、高雄山神護寺と紅葉を巡って歩きました。

高山寺は世界遺産にもなっている『鳥獣人物戯画』で有名なお寺で、三尾の中では一番奥にあり凛としたとした空気で厳かな紅葉でした。

いちばん下流の神護寺は立派なお寺で紅葉も大きな屋根に映えていました。

さて、真ん中の槇尾山西明寺ですが、このお寺は空海の高弟の智泉によって平安時代に戒律道場として開かれました。

空海の最初の弟子で、空海からとても信頼が厚く、816年に高野山に修行場を開くにあたり空海はこの智泉に高野山創建を任じたのです。

智泉は一生懸命に高野山創建に努力しました。標高800mの、何もなかった厳しい山の上に一大寺院群を創り上げた智泉は825年、37歳の若さで高野山で亡くなりました。

実は智泉は空海の甥なのです。空海は31歳の時に、密教を学ぶために20年間の約束で中国に渡りますが、1年で密教を習得し2年で日本に帰国したため、天皇は怒り、入京を許されなかった事があり、この間、智泉に密教の教えを智泉に伝えたのでした。

空海は天才で、最澄は秀才です。その一番弟子の智泉が急逝されたため空海は非常に悲しみました。

空海は高野山に駆けつけ智泉の死を悼み、追悼文を残しました。

～哀しいかな 哀しいかな
哀れが中の哀れなり
悲しいかな 悲しいかな
悲しみが中の悲しみなり
哀しいかな 哀しいかな また哀しいかな
悲しいかな 悲しいかな 重ねて悲しいかな～

空海ほどの悟りを得た人ですが、とても人間らしくて素晴らしい人なのでしょう。

心を吐き出したいときは吐きだしていいんだ、悟りとは、悲しいこと苦しいことを封じ込めることではない、忘れようとしなくていいんだと教えてくれたのです。

その智泉が開いた西明寺の紅葉を眺めながら、37歳で密教・空海に命を捧げた智泉がどんな思いだったのかを考えさせられました。



高山寺



神護寺



西明寺 画像出典：西明寺ホームページ

おくすり「アし・コレ」

「バイオシミラー」の豆知識



南千住病院
薬剤師 月永 祥文

みなさん「ジェネリック医薬品」はご存知でしょうか。テレビコマーシャルでも紹介されているため多くの方がご存知かもしれません。

では、「バイオシミラー」はご存知でしょうか。数年前からバイオシミラーと呼ばれる薬が発売されていますが、初耳という方もいるでしょう。

ジェネリック医薬品とバイオシミラーは似ているようで異なります。

今回はその違いについて説明します。

~ジェネリック医薬品 についておさらい~

先発医薬品（つまり既存の薬）の特許期間、再審査期間が終了した後に発売される、先発医薬品と同じ有効成分で効能・効果、用法・用量が原則同一であり、先発医薬品に比べて低価格な医薬品です。

「バイオシミラーとは？」

ざっくりと説明するとバイオ医薬品のジェネリック医薬品をバイオシミラーと言いますが、正確には異なります。

バイオ医薬品とは、微生物や細胞による生合成過程を利用して製造される、ホルモンや抗体といった、構造が非常に大きく複雑な医薬品のことを指します。

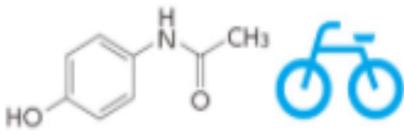
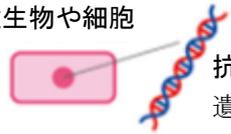
	一般的な医薬品	バイオ医薬品
大きさ・複雑さ (イメージ)	単純な構造 	複雑な構造 
製造方 (イメージ)	化学合成 	微生物や細胞の中で合流 微生物や細胞  抗体などの 遺伝子
生産の安定性	安定	不安定（生産物が変わり得る）

表1 バイオ医薬品の特徴

先発バイオ医薬品（つまり既存のバイオ医薬品）と品質がほとんど同じで、同じ効果と安全性が確認された薬剤のことを「バイオシミラー」と言います。

バイオシミラーはバイオ後続品とも呼ばれ、臨床試験を含む多くのデータによって、先発医薬品と同じように使えることが示されています。

バイオ医薬品は高額な薬が多いのですが、バイオシミラーは低価格であり、経済的負担や医療費の軽減が期待されます。

バイオシミラーは効果があるの？安全なの？

ジェネリック医薬品は先発品と「同じ」と表現するのに対して、バイオシミラーの場合は「ほとんど同じ」と表現しています。

それで本当に大丈夫なのかと心配になる方もいるかもしれません。

化学合成で作る一般的な医薬品とは異なり、バイオシミラーは微生物や細胞から作られ、非常に複雑な構造をもちます。基本構造であるアミノ酸配列は同一ですが、細かな構造で差や不純物の違いがあり、先発バイオ医薬品と「同一」ではありません。

そこでバイオシミラーは物理的・化学的性質、

生物学的性質を検証して高い類似性を確認し、さらに臨床試験(※)をすることで実際に人に投与し、先発バイオ医薬品と有効性、安全性が同等であることを検証しています。

このように、先発バイオ医薬品と完全に同一ではありませんが、同等/同質であることを確認しているので安心して使用することができます。

※ジェネリック医薬品は同一有効成分を含有するため、人での血中濃度を測定する試験は必要ですが、有効性・安全性を確認するための臨床試験は不要です。

当院で採用されているバイオシミラー製剤

エポエチンアルファBS注750~3000シリンジ「JCR」
(エリスロポエチン製剤)



インスリン グラルギンBS注キット「FFP」
(持効型インスリン製剤)



現在上市されているバイオシミラー製剤は、インスリン製剤、エリスロポエチン製剤、成長ホルモン製剤、骨粗鬆症治療薬、抗リウマチ薬、抗がん剤などがあります。

気になる方は医師、薬剤師にご相談ください。

参考文献

厚生労働省HPより「バイオ医薬品・バイオシミラーを正しく理解していただくために」

日本バイオシミラー協議会HPより「バイオシミラーについて」



ちんげんさい
青梗菜とエリンギの中華炒め



【栄養成分】	1人分
エネルギー	90kcal
たんぱく質	4.9g
カリウム	266mg
リン	66mg
水分	102g
塩分相当量	1.3g

【作り方】

- ① 青梗菜は根元を少し落とし、長さ3cm～4cmに切る。根元は縦に短冊に切る。葉と根元の部分をわけておく。
- ② エリンギは半分の長さに切り5mm幅に切る。
- ③ かに風味かまぼこは、好みの大きさにほぐしておく。
- ④ 生姜はみじん切りに、長ネギは縦半分にして5mm幅の斜め切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、長ネギ・生姜を炒める。
次に青梗菜の根元を入れて炒めしんなりしたら、エリンギ・葉の順に手早く炒める。
かに風味かまぼこを入れ軽く炒め、Aの調味料を入れて炒め合わせる。
最後にゴマ油を回しかけて出来上がり。

**【材料】
1人分**

- 青梗菜・・・30g
- エリンギ・・・25g
- かに風味かまぼこ・・・30g
- 長ネギ・・・5g
- 生姜・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・適宜
- A { しょう油・・・小さじ1/2
- 中華だし・・・小さじ1/2
- みりん・・・少々
- 酒・・・少々
- ゴマ油・・・小さじ1/2



《カリウム制限が必要な方へ》

青梗菜とエリンギは切ってから、茹でこぼしをして水にさらします。よく水気を切って調理を行いましょう。

青梗菜はβカロテン豊富な緑黄色野菜 高たんぱく低脂肪なカニカマ



青梗菜

おいしい時期は9月から1月です。
カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で、強い抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防効果もあると言われていています。

また、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。

アクが少ないので下茹での必要なく、油と一緒に摂ることで、ビタミン、ミネラルの吸収率がアップします。

また、たんぱく質と組み合わせることで、カロテンやカルシウムの吸収率が高まります。



カニカマ

主原料はスケトウダラで、カニ肉のように、食感、形状、色調、香味などカニの風味が楽しめる練り物です。

特徴としては、高たんぱく・低脂肪の食品です。

魚特有の匂いもないため、幅広く料理に活用できるかと思います。

注意点としては、塩分も含まれていますので、気になる方は、しょう油などの調味料を減らし、生姜やゴマ油のような香りのある油を加えることで塩分を減らす事が出来ます。



エリンギ

原産地はイタリアや南フランスなどの地中海沿岸で、白く太い柄に傘が平たくコリコリとした食感が特徴のきのこです。

その食感がアワビに似ていることから日本では「白あわびたけ」とも呼ばれます。

きのこの中でも食物繊維が多く便秘解消や肥満抑制に効果があると言えます。また、ビタミンB、Dも含んでおり傘の部分にはトレハロースと言われる糖の一種が含まれています。

これらは、骨粗鬆症予防に効果があると言われています。

Check!

カニカマの豆知識

通常スティック状のカニカマですが熱湯をかけると。。。
キレイにほどけて真っ平になる！とSNS上で話題になっています！

愛和会 院内感染防止の取組み

前号に引き続き、当院での院内感染防止の取組みをご紹介します。

①「正面玄関での検温の実施」

9月1日より院内感染防止のため、患者様の入室が多い時間帯に、正面玄関にて検温と手指消毒を実施しております。



患者様に、体温・体調を書いたチェック表をお渡しして入館いただきます。

検温時に熱が37.0以上あった方は玄関脇の椅子にて少し休んで頂き再度検温いたします。

それでも変わらない場合は、医師による診察を行わせていただきます。

②「開錠時間の変更」

受付・診療時間の変更はありませんが、正面玄関の開錠時間を8:00~18:00までとさせていただきます。

18:00以降や日曜日は施錠させていただきます。

ご用の方は、正面口左側のインターフォンを押してください。



上記2つは、当面の間行う予定です。他の取組みにつきましても、随時紹介できたらと思います。

ご理解・ご協力の程宜しくお願い致します。

編集後記

さてさて、季節は芸術の秋です。

実は私、9月の半ばに仲間内でショートムービーを撮ってきました。私自身前々から脚本・監督・編集を自分でやってみたいと思っておりまして、細かいところは協力をしてもらいながら、何とか撮影を終えました。

思っていたよりも大変で、嫌になるぐらいに自分の至らないところが山ほど見えました。

ですが、その何倍も楽しく達成感があったので次も取り組みたいと思っています！

難点は、それなりにお金がかかることです。。



どんな内容なのか気になる方は、お声かけください(笑)

あいわ vol.60 秋号

発行日 2020/11/4

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/>

