

愛和会の最新情報をお届け！

あいわ

2026

秋・冬号

vol.82

巻頭

Doctor's Voice

栗 淳一 先生

～透析患者さんが被災者になってしまったら～

特集

送迎で支える安心の通院

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



透析患者さんが 被災者になってしまったら

～いざという時に、命を守るためにできること～

備えることで
安心につながる

毎年のようにどこかで起きていて、いつ起こるか分からない災害。特に透析患者さんは、災害の影響で透析を受けられない状態が続くと生死にかかわります。災害時には、十分な透析を受けられない、定期的に処方されている薬が不足する、十分な食事が供給されないなど、さまざまな困難が予想されます。今回は、災害時に備えて知っておきたい「薬の管理」と「食事管理」についてお伝えします。

1 お薬は「1週間分」を目安に備えて

普段から、頓服の内服薬も含めて、1週間分の内服薬の予備があると安心ですが、ない場合には、主治医もしくは避難所の医師に早めに相談してください。

いつでも
持ち出せるように
まとめておきましょう



2 薬の管理で知っておきたいこと

薬には、2～3日飲まなくてもすぐには影響が出ない薬と、飲まないと早期に影響が出る薬があります。早期に影響が出る薬は欠かさず飲むことが大切です。

体調が悪いときや、分からないことがあるときは、主治医や避難所の医師に相談しましょう。

！ 早期に体に影響のある薬についての対処

心臓の薬（ニトログリセリン製剤）・インスリン・カリウム吸着剤・降圧薬などについては、災害時の対応をあらかじめ主治医と相談しておきましょう。

1. 降圧薬

避難生活の状況により、血圧が不安定になる可能性があります。
血圧上昇時の対処についても、日頃から主治医と相談しておきましょう。

2. 糖尿病治療薬

災害時は食事が不規則になるなどして、血糖値が不安定になりやすくなります。
糖尿病のある透析患者さんは、インスリン・糖尿病の飲み薬・低血糖への対処について注意が必要です。

3 避難中の糖尿病患者さんの注意点

インスリンについて

食事を全く取れない場合でも、通常、中間型インスリン・遅効型インスリンは今まで通り必要です。速効型インスリンの使用量は、その時の血糖値や少量でも食事を摂取できるかどうかなどの状況で変わります。被災時のインスリンの使用量や使用方法につき、日頃から主治医の指示を受けておきましょう。血糖自己測定用の機器は、必ず携帯を。

糖尿病の飲み薬

食事が取れない場合の内服方法について、日頃から主治医の指示を受けておきましょう。食事が摂れない場合には、服用することで低血糖になることがあり、一時的に中止する場合があります。

低血糖への備え

ブドウ糖を多く含む食品を常備しておきましょう。災害時に主治医と連絡が取れない場合は、避難所の医師に相談しましょう。



4 災害時の食事管理はいつもより重要です

災害時には、十分な透析が受けられない、定期的に処方されている薬が不足する、十分な食事が供給されない、塩分やカリウムの多い食料しか手に入らない、など、多くの困難が予想されます。

その結果、高カリウム血症や心不全の危険性が高まるため、普段よりも一層の食事管理が必要になります。あらかじめ数日分の食料を用意しておけば安心です。

災害時の食事 4つのポイント

1 エネルギーを確保する (平常時の2/3以上)

エネルギーが極度に不足すると筋肉が分解され、尿毒素やカリウムが生じます。

可能な限りエネルギーを確保しましょう。



2 たんぱく質は控えめに (平常時の2/3に)

透析不足に備え、たんぱく質を分解してできる毒素をためないようにしましょう。



3 カリウムの多い食品に注意 (平常時の半分に)

野菜ジュースや果物の食べ過ぎにより、高カリウム血症の危険性が高くなります。



4 塩分と水分は控えめに (平常時の半分程度に)

塩分を摂るとのどが渇き、水分摂取量が増え、心不全になる危険性が高まります。



※尿が出ている場合には、塩分と水分の制限は緩和されます。

5 日ごろからできる災害への備え

食事について



- ✓ 平時から水分や塩分を摂りすぎない習慣をつけておきましょう
- ✓ カリウムの多い食品を覚えておきましょう



治療上の重要な情報や資料

- ✓ お薬手帳を準備しておきましょう
- ✓ アレルギーや特異体質の情報を整理しておきましょう
- ✓ 現在のドライウェイトの分かる資料（透析情報カードなど）を準備しましょう



非常時の薬や持ち出し品

- ✓ 必要な薬（高カリウム治療薬、降圧薬など）を用意しておきましょう
- ✓ 非常食を準備しましょう



災害時には今から備えましょう

キノコの旨味に
ピリッとアクセント



きのこのマーボー風

栄養量：1人分

エネルギー	152 kcal
カリウム	426 mg
たんぱく質	9.5 g
リン	161 mg
水分	152 g
食塩相当量	1.1 g

材料：2人分

マイタケ	1パック
しめじ	1パック
えのき	1束
絹豆腐	1丁
豚小間	80 g
サラダ油	大さじ1
ごま油	大さじ1と1/2
青ネギ	1本

A	しょう油	大さじ1
	お酒	大さじ1
	オイスターソース	大さじ1と1/2
	豆板醤	小さじ1/2

作り方

1. まいたけは、手でほぐし、しめじは根元をおとし1本ずつ分ける。
えのきは根元を落とし、3等分に切りほぐす。
2. きのこは洗い水気を切っておく。
3. 豆腐はまな板の上にしばらく置いて、水を切りさいのめに切る。
4. フライパンに油を熱し、生姜・にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を色が変わるまで炒めたら、水気を切ったキノコを入れて十分に火を通す。
(A) の調味料を入れひと煮立ちする。
5. 4に豆腐を入れ弱火で5分程煮込む
6. 1. 全体に味がなじんだら器に盛り付け、小口にした万能ねぎをちらして出来上がり。

栄養士メモ

カリウム制限のある方へ。

きのこ類は、鍋にお湯を沸かして茹でて、ザルにあげて水さらしにしてから調理を行います。

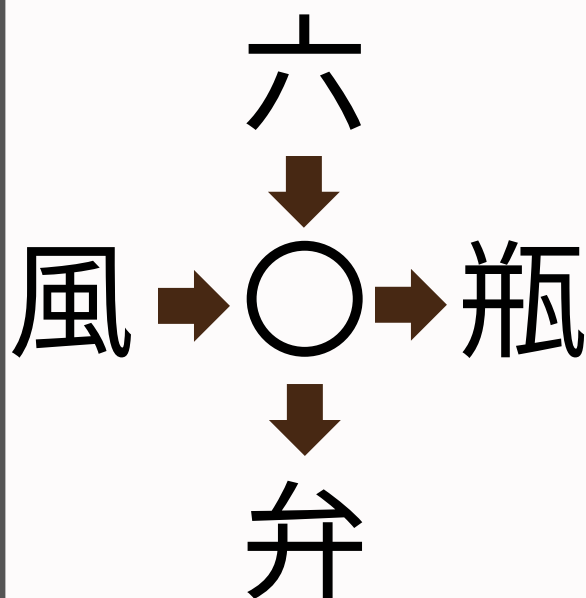
BREAKTIME

あたまのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まった頭のストレッチをしましょう！

参考：脳トレ.com
<https://nou-tore.com/>

○の中に入る
漢字一文字はなあに？



答え：花

文字を並び替えて
言葉を作ってみよう

もじりがみ

答え：もみじがり

①なんて読む？

困

②なんて読む？

土竜

答え：①：こむ ②：どりゅう

さかさまに書かれた
質問の答えは？

おはようございます
おはようございます
おはようございます

答え：祖母

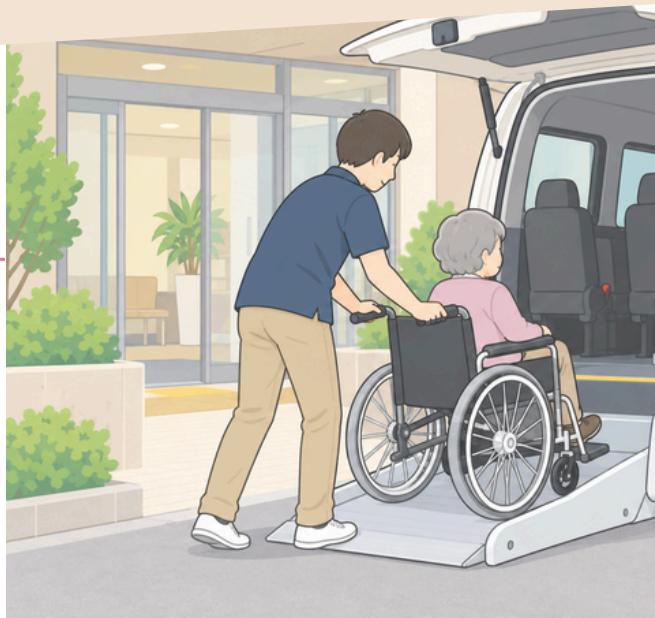
送迎で支える 安心の通院

透析医療を、通院の面からサポートしています

透析治療では、定期的な通院は欠かせません。

当院では、ご自身での通院が困難な透析患者さんを対象に、無料の送迎を行っています。

できる限りご自宅の前まで送迎し、「車いす」の患者様には車いす対応のリフト付き送迎車で対応するなど、安全に、気持ちよく利用していただける送迎を心がけています



送迎サービスの特徴



送迎料金

無料



車いす対応

車いすをご利用の方には、リフト付き送迎車で対応しています



送迎車両

南千住病院	2台
熊の前腎クリニック	2台

送迎対象となる患者様の条件

- ✓ ご自身での通院が困難で、当院が必要かつ可能と判断した方
- ✓ 独立歩行または車いすで移動できる方
- ✓ 乗車中、座席または車椅子で座った姿勢を保持できる方



主な送迎エリア（おおよその目安）

南千住病院

- ・南千住 1～8丁目
- ・荒川 1～4丁目・7丁目・8丁目
- ・町屋 1丁目・7丁目・8丁目
- ・東日暮里 1～6丁目
- ・西日暮里 1丁目～3丁目・5丁目
- ・台東区日本堤・清川・根岸・竜泉・今戸の一部

熊の前腎クリニック

- ・荒川 5丁目・6丁目
- ・町屋 2～6丁目
- ・東尾久 1～8丁目
- ・西尾久 1～8丁目
- ・西日暮里 1丁目・4～6丁目
- ・足立区の一部、北区の一部

※送迎の可否については、患者さんの状況や送迎ルート等を確認のうえ判断します



運行時間について

運行時間は透析スケジュールや、送迎ルートによって異なります。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。

安全で気持ちの良い送迎を目指して

患者さんに安心してご利用いただけるよう、日々の運行で次のようなことを心掛けています。

① 乗り降りするとき



周囲を運行する歩行者や自転車に気を付けています。
乗降中にステップでつまづかないよう確認しています。

② 走行するとき



患者さんへの身体の負担をできるだけ少なくするため、ソフトな発進とブレーキングを心掛けています。

③ 車内では



走行中もミラーを通して、患者さんの様子を確認しています。

④ 体調に異変があったとき



安全な場所に車を止め、南千住病院透析センターに連絡をして、指示を受け対応します。

送迎スタッフから

常に温かい気持ちで患者様に寄り添うよう心がけています。



これからも、安心して通院していただけるよう努めてまいります。

おくすり 「アレ・コレ」

薬局長 月永祥文

～市販薬の販売ルールの豆知識～



2026年5月以降、市販薬の買い方が変更になったことはご存知でしょうか。風邪薬をドラッグストアで購入しようとする、薬剤師により使用目的や他に使用している薬の状況を確認することがあります。これには法改正により販売ルールが厳格化された影響があります。

今回の薬の豆知識では、市販薬の販売ルールの変更について紹介します。

🔍 「指定濫用防止医薬品」の販売方法の厳格化 🗣️

若年を中心に社会問題化している市販薬のオーバードーズ対策として、2026年5月から「指定乱用防止医薬品」の制度が始まりました。以前は「乱用等のある医薬品」として6成分が指定され規制されていましたが、制度改正によりさらに2成分を追加し、8成分が指定濫用防止医薬品という呼び名に変わりました。

改正により指定乱用防止医薬品の購入者への販売ルール・確認・情報提供が厳格化されました。

指定乱用防止医薬品	
エフェドリン	プソイドエフェドリン
コデイン	メチルエフェドリン
ジヒドロコデイン	デキストロメトर्फアン
ブロムバレリル尿素	ジフェンヒドラミン

表1 指定乱用防止医薬品の成分

🔍 新制度の背景「オーバードーズ」 🗣️

医薬品を本来の目的以外に使用すること、特に過量に服用するオーバードーズが深刻な社会問題になっています。

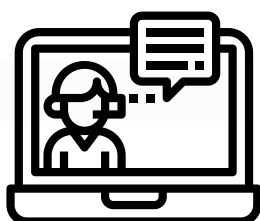
薬物乱用、かつては覚醒剤等が主流でしたが、ドラッグストアで簡単に購入可能な市販薬による事例が急増しています。背景にはSNSを介した情報の拡散が強く影響しています。

特定の市販薬で得られる「高揚感」や「多幸感」、あるいは「嫌なことを忘れられる」といった薬物乱用による体験談が共有され社会問題化しています。



研究によると、乱用の対象となる市販薬には「ジヒドロコデイン」が最も多く、ついで「デキストロメトルフアン」、「ジフェンヒドラミン」が多かったと報告しています。ジヒドロコデイン、デキストロメトルフアンは鎮咳去痰薬として、ジフェンヒドラミンはアレルギー用薬や催眠鎮静薬に、市販薬でも多く使用されている成分になります。デキストロメトルフアンの過量投与により酩酊感、興奮状態、多幸感が生じ、幻覚、記憶障害、さらには心停止や呼吸停止による死亡例があります。

🔍 販売ルール 🗣️



以前から「乱用等のおそれのある医薬品」として販売数の制限、大量購入時の確認などが指示されていましたが、制度改正により厳格化されました。

薬剤師または登録販売者が「**他の薬剤の使用状況**」、「**他店での購入状況**」、「**使用目的や症状**」を確認し、書面を用いて**乱用防止のための情報提供**を行います。

18歳以上は複数・大容量製品を購入するには対面又はビデオ通話等を利用したオンラインでの情報提供が必要になります。18歳未満には複数・大容量製品の販売が禁止されました。

表2 制度改正後の販売ルール

	18歳未満	18歳以上
小容量製品	購入可 (対面またはオンライン*)	購入可
複数又は 大容量製品	購入不可	購入可 (対面またはオンライン*)
確認事項	・年齢（必要に応じて身分証等の確認） ・18歳未満の場合は氏名 ・他の薬剤の使用状況 ・指定濫用防止医薬品の購入状況 ・大容量製品又は複数個の購入に該当する場合、その理由 ・適正な使用を確認するために必要な事項（使用目的、症状など） ・その他情報提供を行うために必要な事項	
情報提供	・乱用した場合における保険衛生上の危害の発生の恐れがあること ・購入者が情報提供内容を理解したことおよび質問の有無による確認	

*オンラインはビデオ通話などリアルタイムでの双方向通信が必要

販売店によって陳列方法は異なり、空箱を陳列している店舗、カウンター近くの目につく場所に陳列するなど、目の届かない場所に陳列しています。POPなどで「18歳未満の複数購入不可」と書かれているなど、指定濫用防止医薬品であることがわかるようになっているかと思います。

最後に

今回の制度改正によって、特に18歳未満の方については複数大量購入に制限が設けられました。一方、18歳以上の方については禁止されていません。薬剤師や登録販売者が、年齢や他の薬の使用状況、購入状況、購入する理由などを確認したうえで、適正な使用につなげる仕組みになっています。

市販薬なのに購入時に確認や説明が必要なのは、オーバードーズを防止する背景にあり、思わぬ健康被害を防ぐためにも大切な確認です。

参考資料：

- ・厚生労働省：医薬品を安全に使うために～医薬品の販売制度に関する法改正をわかりやすく解説～
- ・濫用等のおそれのある医薬品の成分指定に係る研究

2026

秋・冬

aiwa diary

2026年
10月1日発行

愛和会のホットなニュースをお届け！

インフルエンザ 予防接種のご案内



当院では、インフルエンザ予防接種を実施しています。

接種をご希望の方は、お電話にてご予約・お問合せください。



接種期間

2026年 **9月24日** (木) — 2027年 **1月29日** (金)

接種料金

3,500 円

※任意接種の場合の料金です

※公費助成の対象となる方は、自己負担料金が異なる場合があります。詳しくは窓口までお問い合わせください。

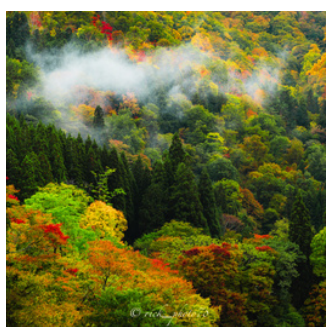
ご予約・
お問い合わせ

ご予約専用番号

03-3806-2271

受付時間 9:00～17:00 (月～金・祝日除く)

その他のお問合せは 南千住病院 代表 03-3806-2232 まで



発行日 2026/10/1

あいわ vol.82 秋・冬号

発行日 医療法人社団愛和会 南千住病院

〒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 <https://www.aiwakai.or.jp/>

医療法人社団 愛和会 南千住病院
〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1
TEL：03-3806-2232
<https://www.aiwakai.or.jp/>
2026年10月1日発行（vol.82）

