

# ちめいどうだより

住 所 上越市西城町3丁目6番31号  
電 話 025-523-2161  
F a x 025-526-1511  
発行責任者 理事長 森川 政嗣



コスモス

古川 和久さん撮影

基本理念：地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設

## 目 次

- 1頁 表紙:コスモス ※7頁<あとがき>をご覧ください
- 2頁 泌尿器科シリーズ その4「尿ケトン3+」
- 3~4頁 くすりはなし
- 5頁 職場紹介 「すてきな看護部長室」  
※ 「くびきのだより」地域包括支援センター「たかだ」通信
- 6頁 四季折々
- 7頁 エッセイ「books」
- 8頁 外来診療担当医表

※次号から心不全など心臓疾患に関わるお話をシリーズで掲載予定

## 併設施設等

訪問看護ステーション  
介護老人保健施設くびきの  
指定居宅介護支援センター  
地域包括支援センター「たかだ」



岩の原葡萄園

## 泌尿器科関連シリーズ その4

### 「尿ケトン3+」



泌尿器科部長 新屋 博之

御無沙汰しております。知命堂病院泌尿器科新屋博之です。時々この誌面をお借りして泌尿器関連のお話をさせていただいております。今回は、尿ケトン3+と題して、私の思い出の患者さんについてお話させていただきます。

25年前の夏。他院で担当した30才代の女性の方のお話をさせていただきます。夜9時頃、残業中、救急外来から電話があり駆けつけるとその女性がぐったりしてベッドに横たわっていました。ベッドサイドには付き添いの以前の職場の同僚という女性。但し最近では会っておらず詳細はわからないとのことでした。夕方、電話で調子が悪いと言っていたので様子を看に行ったらぐったりしていたので救急車を呼んだとのことでした。その日の当直は医師になって数か月の先生。当時は医師免許取得直後の医師が救急外来当番をすることも珍しくありませんでした。新人医師が相談をするための医師は決まっていたのですが、その医師は心筋梗塞患者さんの緊急カテーテル処置を行っており電話に出られないということで病棟に残っていた私に連絡がきたというわけです。彼女はぐったりしてベッド上に体を起こせず、ぼんやりしてうつろな目をしていました。なんとかここが病院だと分かるレベル、意識障害があります。緊急入院していただくことになりました。微熱があり、血圧は低く脈は遅い、口も皮膚もかさかさ乾燥しています。血液検査、尿検査、CT検査の依頼を済ませ、帰宅される前にもう一度友人の方に話を聞きました。女性の職業は作家。一日中自宅で原稿を書いているとのこと。元々痩せているけどまた一段と痩せた感じ。訪ねた時はクーラーがある涼しい書斎に倒れていたとのこと。健康意識が高く食事は自分で作りほとんど外食はせず、夏は熱中症になるといけないからと時間を見ながら水分を摂るという念の入れようだったそうです。当直の先生と相談、私が入院主治医を引き受けることになりました。この女性は約一か月後に退院されましたが、一時は集中治療室に入室、血液透析治療を必要とする非常に危険な状態になり、私もほとんど自宅に帰れない日々が続きました。私がこの患者さんを思い出したのは、先日、名古屋入国管理施設内で亡くなったスリランカ人の女性の報道を見た時でした。この女性が体調不良を訴えた時に行った検査結果に適切に対応できていたのだろうかという趣旨の報道でした。このスリランカ人の女性については、実際に診察しておらず軽々な判断は許されないと承知していますが、私が約25年前に治療した女性の検査結果と同じ項目の異常が指摘されていました。検査結果の項目は「尿ケトン3+」この検査結果は通常、極度のエネルギー不足、飢餓状態を示唆しており、急激に状態が悪くなることがあります。実際、私が診た患者さんは、入院後腎不全を発症して尿が出なくなりました。集中治療室にて、他科の先生方の応援をいただいてやっと救命という経過でしたが、基礎疾患、受診の遅れがあれば救命できない可能性があったと思い出します。痩せた若い女性、意識障害、尿ケトン3+、報道を見ていた時に25年前のあの方と今回報道があったスリランカ人の女性が重なり、言葉にならない複雑な気持ちになりました。彼女は「セーライン」とうわ言を言っていたとのこと。セーラインはおそらく生理食塩水のことでしょう。点滴してくださいとの必死の訴えではなかったのかと切なくなりました。

最後に。状態が安定してから、患者さんに受診前の様子を詳しく聞くことができました。彼女は健康やスタイル維持に強い思いがあり、炭水化物を制限するダイエットに励んでいました。そして、搬送される前しばらくはやせ薬として利尿剤を定期内服していたと教えてくれました。徹底したダイエット食を継続してエネルギー不足になっている所に、利尿剤を内服して強制利尿を行った。この二つの負荷が彼女の病気？の原因でした。彼女が転居してその後お会いしていませんが、過剰なダイエットと適応外の利尿剤の内服は危険だと念を押して退院していただいたことを覚えております。最後まで読んでいただいております。ありがとうございました。

# くすりのはなし

## ～注意が必要な 薬と飲食物の組み合わせ～

薬剤科 今西 裕美

私たちが普段使用している薬には、薬の効果を十分に発揮するための適正な用法用量が定められています。

しかし、適正な用法用量で薬を使用していても、その薬と一緒に飲食すると薬の効果が強く出してしまう、逆に効果が弱くなってしてしまう飲食物との組み合わせがあることをご存知でしょうか？

今回は「注意が必要な薬と飲食物の組み合わせ(相互作用)」について代表的なものをいくつかご紹介させていただきます。

### ①ワルファリンカリウムとビタミンK

ワルファリンカリウム(商品名：ワーファリン など)は、血液を固まらせるビタミンKの働きを抑えて血液を固まりにくくする薬のため、ワルファリンを服用中にビタミンKを多く含む食品を摂取すると、ワルファリンの効果が弱められてしまいます。

★ワルファリンを服用している間はビタミンKを多く含む食品の摂取は控えるようにしましょう。



【ビタミンKを多く含む食品の例】

- ・納豆、クロレア、青汁、抹茶、わかめ、海苔、ひじき など
- ・緑黄色野菜\*

(パセリ、しそ、明日葉、ほうれん草、モロヘイヤ、バジル、春菊、小松菜、にら など)

※通常の食生活で大量の緑黄色野菜を摂取することは無いので気にする必要はほとんどありませんが、大量摂取は避けましょう。

### ②降圧薬と柑橘類



グレープフルーツのような一部の柑橘類に含まれるフラノクマリンという物質はCYP3A4という代謝に関わる酵素の働きを妨げます。そのため、この酵素で代謝される薬剤(降圧薬であるカルシウム拮抗薬や脂質異常症治療薬など)とグレープフルーツと一緒に摂取すると、薬の効果が強められてしまいます。

★柑橘類(主にグレープフルーツ)の影響は一般的に24時間程度に及ぶと言われているため、飲み合わせの悪い薬を服用している間はグレープフルーツの摂取は控えるようにしましょう。

【柑橘類との飲み合わせが良くない薬の例】

- ・ニフェジピン(商品名：アダラート、セパミット など)
- ・アゼルニジピン(商品名：カルブロック など)

次ページにつづく

### ③薬とアルコール



★多くの薬剤の吸収・代謝などの段階でアルコールは影響し、薬の血中濃度を大きく変動させるため、薬と一緒にアルコールを飲むのは避けましょう。

【特に注意が必要な薬の例】

- ・抗アレルギー薬・・・眠気などの副作用が強く現れることがある
- ・睡眠薬、精神安定薬・・・薬の効果が強く出ることがある
- ・降圧薬・・・血圧が下がりすぎることがある
- ・糖尿病治療薬・・・低血糖を起こすことがある
- ・解熱鎮痛薬・・・胃や肝臓への副作用が起こりやすくなる

### ④抗生物質とミネラルを多く含むもの

ミネラル(カルシウム、マグネシウム など)を多く含む食品や薬と、一部の抗生物質と一緒に服用すると、薬の成分がミネラルと結合し、薬の効果が弱まることがあります。

★飲み合わせの悪い薬とミネラルを多く含む食品と一緒に飲むのは避けましょう。

【特に注意が必要な抗生物質の例】

分類	薬剤名	飲み合わせが良くないミネラル
テトラサイクリン系	ミノサイクリン (商品名：ミノマイシン)	マグネシウム、カルシウム、鉄、アルミニウムを多く含むもの
キノロン系	ガレノキサシン (商品名：ジェニナック)	マグネシウム、カルシウム、鉄、アルミニウム、亜鉛を多く含むもの
	レボフロキサシン (商品名：クラビット)	マグネシウム、鉄、アルミニウムを多く含むもの
セフェム系	セフジニル (商品名：セフゾン)	マグネシウム、鉄、アルミニウムを多く含むもの

【ミネラルを多く含む食品の例】

- ・牛乳、ミネラルウォーター



薬に影響する食べ物や薬同士の注意を要する飲み合わせなどは他にもありますので、相互作用を未然に防ぐためにも、一緒に飲んでいる薬やサプリメント、その他特に偏って摂っている食べ物などがあれば、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

# 職場紹介

## 看護部長室

### ～すてきな看護部長室～

副看護部長 大島則子

こんにちは、副看護部長の大島です。今年6月1日より知命堂病院の看護部の一員として勤務させていただいています。

小さいころから好奇心旺盛のいたずらっ子、何でもやってみたくて隠れてやっては、見つかって叱られていました。河童のぬいぐるみが大好きでいつも小脇に抱えて遊んでいました。ある日、テレビで河童が泳いでいる映像を見て、自分の河童が泳ぐところを見たくなりました。試してみようとこっそり風呂場に行くと、母が洗濯をしていました。「まずい!」と思い急いで河童を抱えて外に出ると、雨上がりで丁度いい水たまりがあるではないですか。「チャンスだ!」と思い大好きな河童を浮かべてみると、残念なことに泥水の中にブクブク沈んでしまいました。慌てて河童を抱き上げて自分も泥だらけになりながら、自分の河童が泳げないことに対するショックと、泥だらけになってしまった河童が可哀そうになって泣いたことを覚えています。今となっては恥ずかしい笑い話ですが、今も変わらず好奇心旺盛で天然な私です。

そんな私は、「地域の皆様の健康と生命を守り、心のこもった医療と福祉を提供できる施設」という知命堂病院の基本理念に魅力を感じ、アットホームな雰囲気と職員の気持ちのいい挨拶、多職種連携と協力体制の良さに惹かれています。

何より魅力的なのは、わが上司である看護部長です。いつも明るい笑顔と思いやりのある言葉かけ、優しさの中にも凛とした姿勢はみんなのお母さんのような存在です。

頼りになるのは、妹のような看護部事務の吉田さんです。パソコンの苦手な私、そして当院にとってなくてはならない存在です。看護部の書類作成やパソコン入力、購入物品の価格交渉から手配など、どんなお願い事も笑顔で即対応してくれる「正確!かつ早い!」困りごとはいつも吉田さんにお願ひです。

このように素敵で魅力的なお二人に助けていただきながら看護部長室で楽しく勤務しています。明るく元気に他部署と連携をとりながら看護部を盛り上げていきたいと考えています。今後ともよろしくお願ひします。



ちなみに私の趣味は人形作り、お気に入りのトトロです。毛糸を丸めてチョコチョコと長さを調節しながら、形を作っていきます♥

## 四季折々

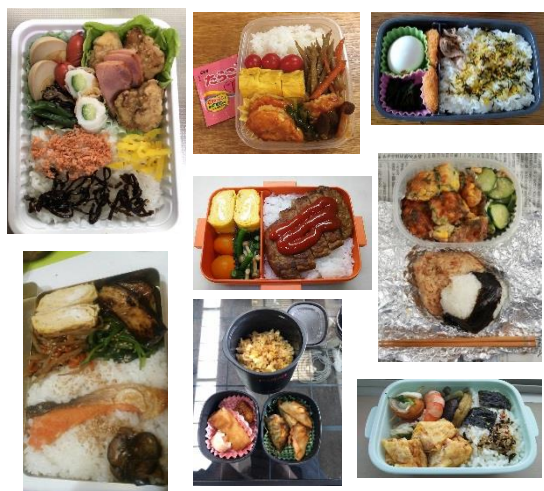
栄養科長 根立 路子

夏は食事作りが大変です。汗だくで料理しても、食べるのはあっという間。皆はどんなものを作って、食べているのか、興味はありますか？

私は、NHKの「サラメシ」を見るのが好き！です。

お昼ごはん何食べました？あの～お弁当ちょっと見せて下さい。ただ、それだけの事なのに…

中井貴一さんの軽快なナレーションで笑ったり、共感したり、時にはホロっときて胸が熱くなったりします。



数々のお弁当を拝見。みんな凄い！

忙しい中、朝起きてこのお弁当を作る事、本当に感心します。お弁当箱に詰められた、いや？乗せられたおかず達は、<sup>あるし</sup>主に食べられる事を待っているようにしか見えないし、本当美味しそう！

『誰かに見せるためのお弁当ではない』  
そこが胸にしみて、どんな主なのか想像してみたりして…

そして、います！います！大御所の玉子焼き

作り手によって、甘くもしょっぱくもなり、和風に洋風に中華にと七変化、その上黄色が色を添えてくれ、明るく元気な仕上がりになります。卵は栄養学的にも大変優秀です。アミノ酸のバランスが良い良質の蛋白質と、それが体内で代謝されるときに必要なビタミン B6 や、必須脂肪酸とそれを代謝するのに必要なビタミン B2 が含まれており、卵黄には脂溶性ビタミンの A・D・E・K が多く、人体に必要な無機質もバランスよく含んでいるので、『完全食品』との評価もあります。一方、ビタミン C と食物繊維は含まれていません。

ところが、写真のお弁当には、キンピラごぼうやプチトマト、海苔や昆布の佃煮等の海藻類、きのこ類と一緒に詰められていて、知らず知らずの内に、きちんとバランスが保たれていて素晴らしい。

それぞれの個性あふれるお弁当を食べながら、ワイワイおしゃべり出来る日が早くきてほしいと思います。

# books

総務課 安藤実佐子

芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋…いろいろありますが、読書の秋はいかがでしょう。私の好きなことのひとつに読書があります。

と言っても私の場合、小説も読みますが、絵本や漫画も読書のうちで、紙で作られた本を1ページずつめくって読む（みる）ことが好きです。電子書籍があふれるこの時代に、乾いた指先で紙をめくり、活字を目で追う…このアナログ感がいいのです。

さて、そんな私の一番古い記憶に残る本はというと…小学生の頃、図書委員になって本の整理をしていたときに手にした童話でしょうか。

赤い表紙に男の子とくまの絵、白い文字で「いやいやえん」その本を読んで、童話の世界に引き込まれたことが本を好きになったきっかけだと思います。

すっかり大人になった今でも童話や絵本は大好きで本屋さんの絵本コーナーでは、子どもたちに混じってにやにやしなからページをめくっています。

今一番のお気に入りには、“工藤ノリコ”さんの作品で「いつかきっと、全作品を大人買いしよう！」と夢見ています。

忙しく時間に追われる毎日ですが、絵本は見ているだけで心が“ふわっ”とゆるくなります。大人だからこそ、絵本の癒しを体験してみたいはかがでしょう。



絵本や漫画もそうですが、本って純粹におもしろいと思います。

ミステリー小説を読んでドキドキしたり、登場人物の顔や声を想像したり、知らないことを知ることができたり、悩んでいるときに欲しい言葉に出会えたり、読み終えたときの満たされた気持ちや、充足感が次の本へと手を伸ばさせるのかなと思います。

幸い上越市には二つの図書館があるので、まずは図書館で借りて読むことをお勧めします。みなさんもぜひ、秋の夜長に気に入った一冊を手にとってみてください。

## 《あとがき》 コスモス 薬剤科 古川和久

黒姫の黄色いコスモス

定番の赤・白・ピンク色とはまた違った趣のある色でした。

後ろを振り向けば、野尻湖が淡々と水を蓄えている姿が見えます。



(医)知命堂病院 診療担当表

外来診療

2021年9月1日

			月	火	水	木	金
内科	午前	1診(再来)	森川 (予約)	森川	石橋	森川	石橋
		再来・予約			磯貝	阿部	森川
	午後	新患・予約外	磯貝	石橋	磯貝	阿部 第3:石橋	磯貝
		新患・予約外	磯貝 林	石橋	石橋	石橋 第3:阿部	磯貝
神経内科	午後	3診(再来・新患)				14:00~ 15:00 完全予約制 県中病院医師	
外科	午前	4診(再来・新患)		羽尾			
		5診(再来・新患)	藤田 (予約制)		藤田	藤田	藤田
	午後	2診(呼吸器心臓血管)			矢澤		
		急患	藤田	羽尾	矢澤	藤田	藤田
婦人科	午前	再来・新患	磯貝			磯貝	
泌尿器科	午前	再来・新患		9:00~ 11:30 新屋	9:00~ 11:30 新屋		9:00~ 11:30 新屋
	午後			13:30 ~15:00 新屋			13:30~ 15:00 新屋

内視鏡検査

			月	火	水	木	金
内視鏡	胃カメラ		藤田 林				

診療時間 9:00~17:00 (月曜日から金曜日)

外来診療受付時間 8:30~11:30 (医事課窓口)

面会時間 午前10時から12時 午後3時から8時 ※現在は面会禁止となっています。

休診日 土曜日・日曜日、国民の祝日、創立記念日(4月1日)、お盆(8月15・16日)

年末年始(12月31日~1月3日)

※ただし、急患の場合はこの限りではありません。

☆介護員急募集☆

~高齢化社会の一躍を担う私たちと一緒に働きませんか~

勤務場所: 介護老人保健施設「くびきの」

資格: 介護福祉士、ヘルパー2級以上(初任者研修)

問い合わせ先: 電話 025-526-2161(直通) 事務長 早津

