

脳卒中予防 内服薬 血圧・脂質

院長 福田 雄高

今年は例年にも増して暑さを感じます。暑くて散歩など運動もしにくいのではないのでしょうか。そんななか脳梗塞を発症される方も多い様にも感じます。

脳梗塞発症の代表的な危険因子といえば、なんといっても高血圧、そして、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満になります。脳梗塞発症を予防するには、日々の食事・運動による上記の生活習慣に注意することが非常に重要であることは間違いありません。但し、高血圧、脂質異常症、糖尿病といった危険因子に対しては薬剤内服により管理を行い、より発症を予防する効果があります。

代表的な高血圧・脂質異常症の内服薬

◆高血圧 降圧剤

- ・ARB アンジオテンシンという血管を縮ませて血圧をあげる物質を阻害する アジルサルタン、オルメサルタンなど
- ・カルシウム拮抗薬 カルシウムチャネルの流入を抑制して、血管の平滑筋をゆるめる アムロジピン、ニフェジピンなど

◆脂質異常症

- ・スタチン 肝臓におけるコレステロール合成を抑え、主に血液中の悪玉コレステロールを低下させる ロスバスタチン、アトルバスタチンなど
- ・エゼチミブ 小腸でのコレステロール吸収を選択的に阻害
- ・ペマフィブラート 肝臓で中性脂肪の合成を抑制する。血中の中性脂肪の分解を促す。
- ・イコサペント酸エチル 魚油中からつくられた成分で、肝臓における過剰な中性脂肪合成を抑える。

勿論、薬剤内服に頼るだけでなく、日々の食事・運動にも留意したうえで内服加療を行うことが重要です。

"Agua en agosto, miel y mosto." 「8月の雨、蜂蜜とワイン」8月の雨が
良い収穫をもたらし、蜂蜜とぶどう果汁が豊富になるとのことです。
日本でも暑いときは雨降ってほしいですね。





熱中症と経口補水液の適正使用について

薬剤師 Y・N

熱中症 とは、熱い・むし暑い環境で起きる体調不良のことです。

体調不良の症状は、脱水症と異常高体温によって起こります。

脱水症になると、熱を逃がす働きが弱くなります。すると、体温が下げられなくなり、体温上昇で様々な機能障害を起こしてしまいます。

脱水症対策 には、水分補給が欠かせません。

加えて、きちんと食事をとるなど、規則正しい食生活を心がけましょう。

1食抜くと、ペットボトル1本分（500ml）の水分が不足します。

脱水症 になってしまったら

水と電解質（主に塩分）を速やかに補うことが大切です。

軽度から中等度の脱水症における水と電解質の補給方法として、経口補水液の摂取（経口補水療法）があります。

経口補水液 とは、脱水した体に必要な水と塩分に加え、必要な糖분을バランスよく含んだ組成になっています。

一般的な飲料よりもナトリウム、カリウム等の電解質が多くなっています。

経口補水液（商品名OS-1など）は、脱水症のための食事療法（経口補水療法）に用います。なので、脱水症でない方が、

水分補給として飲用するものではありません。

OS-1(500ml)は、みそ汁1杯（約150ml）のナトリウム量に相当します。



また、ナトリウム、カリウムが比較的多く含まれており、100mlあたりブドウ糖が1.8g含まれていますので、食事療法を受けていらっしゃる方は、かかりつけの医師にご相談ください。

脱水を伴う熱中症になってしまった時、食欲低下などで脱水症になってしまった時には、経口補水液の使用が推奨されます。しかし、通常の食事をとっている方が

予防などの目的で意識的に食塩の摂取を増やす必要はありません。

規則正しい食生活と適度な水分補給、室内でのエアコン等の使用で元気な夏を過ごせるといいですね。



勉強会がありました～医療安全対策委員会～

看護師 O・Y

テーマ R6 年度のインシデント・アクシデント等の振り返り ヒヤリハットの重要性について

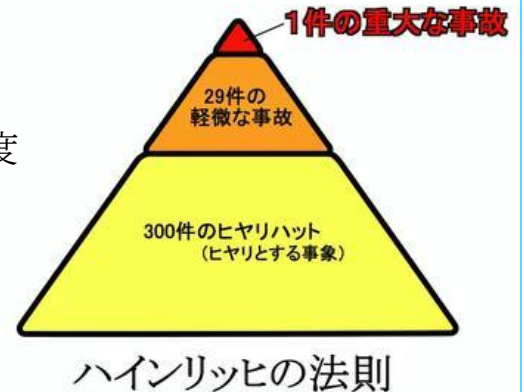
内容

R6 年度のインシデントでもっとも多かったのは、転倒転落でした。ヒヤリハットについて、は R5 年度より減少がみられていました。

実際にあった 2 つのインシデント事例について、3 つのグループに分かれて、何が原因で、

どのような対策をとった方がいいのか、話し合いを行いました。

ヒヤリハットを増やし、インシデントを現象できるように、今年度から、“一人 月 2 枚提出” を目標に取り組んでいます。



アンケート集計結果

 よく理解できた 68%  理解できた 32%  あまり理解できなかった 0%

感想

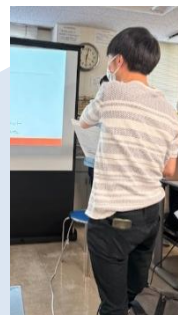
- ・日々気づきを持ちながら業務に当たることが大切と改めて感じた。
- ・インシデント、アクシデントを起こさないために、ヒヤリハットレポートを提出する重要性を感じた。



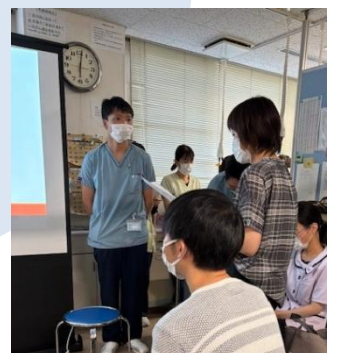
グループワーク後の
発表風景



group3



group2



group1

＊ 大多数が参加し、それぞれが意見を出し合い、より医療安全に対する意識が高まりました。
数多くの機会を持ちたいと思います。

給食室より ～暑い夏に特に注意して欲しい事～

管理栄養士 N・A

作った料理を常温に

長時間置いていませんか？

細菌は20℃～40℃の温度で増殖しやすく、カレーなどの煮込み料理を、鍋のまま室温で長時間放置するとウェルシュ菌が急激に増殖し、食中毒の原因になる場合があります。

予防方法

予防するためには、菌を増やさないことが重要です！

- ・ 常温のまま放置せず、できるだけその日のうちに食べきる。
- ・ 保存するときは、小分けするなどしてできるだけ早くあら熱を取り、冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- ・ 再加熱するときは、よく混ぜながら中心までしっかり加熱する。



煮込み料理に限らず、
調理後すぐに食べない場合は冷蔵庫で保管しましょう。

緑のカーテン

室内から撮影



久しぶりに緑のカーテンを育てています。

毎日毎日暑い日が続きますが、

緑のカーテンで涼を感じて

頂けると嬉しいです。

美化係

お知らせ

8月15日（金）休診

具合の悪い方・急患はこの限りではありません。

ご遠慮なくお電話でお尋ねください。

