

思いやりと優しさのある、良質で安全な医療を提供いたします。

HOKUTO TIMES

社会医療法人北斗会 大洲中央病院広報誌「ホクトタイムス」

No.

85

2026/4



患者さんが安心して治療を受けられるように、
薬剤師が薬の効果や注射の使い方を丁寧にご説明します。

Zoom Up!
OzuCentral Hospital



【お薬の話】

日本では、薬局の薬でも病院の薬でも、これまで一度も薬を使用したことがないという人は少ないのではないのでしょうか。OTC医薬品(医師の処方無くても薬局やドラッグストアで購入できる薬)の中にも、病院で処方される薬と同じ成分を含むものが発売されており、医療の進歩により選択肢の幅が広がっています。病院で処方される薬は、医師が患者さんの状態を把握し、検査値や内服による症状の変化を確認しながら処方しています。薬は用法・用量が決められており、きちんと服用できていないと、効果が出ていないと判断され、必要以上に薬が増えたり、薬剤が変更されたりして、治療に支障をきたすことがあります。今号は、薬を正しく内服・使用するために知っておいていただきたいことをご説明します。

内服の基本ルールとその理由

薬を飲むタイミングを守りましょう。

薬は決められたタイミングで服用しないと十分な効果が得られなかったり、副作用が出やすくなったりすることがあります。必ず決められたタイミングで服用しましょう。薬の説明書をよく読み、心配なことや疑問がある場合は、薬を受け取る際に薬剤師にご相談ください。薬は決められた量より多く飲めば効果が高くなるものではありません。多く服用することで、副作用や中毒症状が現れることもあります。また、症状が良くなったからといって自己判断で服用を中止すると、病気が再発したり、治りにくくなったりすることがあります。自分で判断せず、医師または薬剤師に相談しましょう。

飲み忘れない為の工夫と注意

薬を飲む事が、食事のように生活の一部になれば、飲み忘れを減らす事ができます。「朝の薬は飲んだかな?」という言葉は、年齢関係なくよく聞かれます。特に旅行に行くときや来客があるときなど、普段と違う生活になると飲み忘れが起こりやすくなります。生活の流れの中に薬を飲む行動を組み込むことで、飲み忘れを減らすことができます。

また、認知症の方は薬を飲んだことを忘れてしまい、同じお薬を何度も服用したり、薬の飲み方が分からなくなり、シートごと口に入れたりすることもあります。このようなことが続くと、ご本人はとても不安になります。決して責めたりせず、優しく声掛けを行ってください。周囲の方がサポートして、用法・用量通りに内服ができる環境を整えることが大切です。

【工夫の例】

①お薬カレンダーの活用

曜日や日にち毎のポケットに、その時に内服する薬を入れておきます。飲み忘れや飲み間違いが一目でわかります。

②薬のシートに日付を記入する

錠剤が小さいと難しいこともありますが、ヒートシートの裏に服用する日付を書いておくと、日付通りに内服できます。

③スマートフォンのアラーム機能を使用する

飲むタイミングを思い出すきっかけになります。

よくある疑問Q&A

①食前、食後、食間、就寝前、屯服の違いってなに?

- 食 前 / 胃の中に食べ物が入っていないとき
(食事の約1時間~30分前)
- 食 後 / 胃の中に食べ物が入っているとき
(食後約30分以内)
- 食 間 / 食事と食事の間(食後約2時間後)
*食事の途中で飲む事ではありません
- 就寝前 / 就寝の約30分前
- 屯 服 / 発作時や症状が強いとき

②薬の量が多くて飲みにくい時は?

薬を1包化することで、1回1袋のみ開ければよいので飲みやすくなります。また、カプセル剤や錠剤が大きいなど、薬剤の形によっても飲みにくい場合があります。同じ薬でもメーカーによって形が異なることがあり、場合によっては、カプセル剤から錠剤に変更できることもあります。飲みにくいと感じた場合は、薬を受

け取った調剤薬局で薬剤師にご相談ください。

③副作用がでたらどうしたらいい?

医師または薬剤師に、症状を詳しく伝えて相談をしてください。

④飲み忘れたらどうしたらいい?

薬によって対応が異なります。思い出したらすぐ服用する薬もあれば、1回分とばす薬もあります。薬によって異なりますので、薬を受け取る際にあらかじめ確認しておきましょう。

⑤症状がなくなったらやめてもいい?

医師が必要と判断して処方した薬です。特に医師の指示のない場合は、症状がなくなっても自己判断で服用を中止しないようにしましょう。

⑥市販薬やサプリメントと一緒に飲んでもいい?

複数の薬を使用している場合、飲み合わせによっては薬の効果が強く出すぎたり、逆に十分な効果が得られなかったりすることがあります。食品(サプリメントを含む)の中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。現在使用している薬や健康食品・サプリメントは、必ず医師や薬剤師に伝えましょう。

<一緒に飲むことを避けた方がよい組み合わせ>

ワルファリン(血液を固まりにくくする薬)+納豆・青汁・クロレラ食品(ビタミンKを多く含む食品)

⑦お酒と一緒に飲んでも大丈夫?

薬の効果に影響したり、副作用が強くなり出す可能性があります。基本的には控えましょう。

⑧薬を正しく保管するためのポイント

<湿気・日光・高温をさけて保管>

特に夏は高温になるため、薬の品質が低下する可能性があります。温度変化の少ない場所で保管しましょう。

<子どもの手の届かない所に保管する>

間違えて飲むことがないように、必ず子供の手の届かない場所に置きましょう。

⑨ジェネリック医薬品って効くの?

医薬品メーカーにおいて様々な試験が行われており、先発薬と同等の効果と安全性が証明されています。

⑩最近話題のマンジャロ注射とは?(一般名:チルゼパチド)

週1回自己注射する2型糖尿病の薬です。強力な血

糖降下作用に加え、満腹中枢への作用と胃排出の遅延作用により食欲を抑え満腹感が持続することで、体重減少(ダイエット)効果が出る場合があります。医師の処方が必要な薬ですが、近年、糖尿病ではない方が美容クリニックでダイエット目的に使用するケースもあり、話題になっています。効果がクローズアップされていますが、ダイエット効果をもたらす作用は、時に重篤な副作用につながる可能性もあります。医師の診察や検査を受けながら使用することが重要な薬で、本来必要な患者さんが、検査を受けながら使用するのであればとても良い薬です。インターネットなどの美容系広告で見かけることもありますが、ダイエット目的では使用しないでください。

お薬手帳の紹介

最近では、マイナンバーカードに同意いただくことで、処方内容を確認できるようになりました。しかし、直近の処方内容を確認できないこともあります。病院を受診する際には、必ずお薬手帳をご持参ください。

薬は正しく服用することが大切です。困ったことや分からないことがあれば、一人で判断せず、主治医や薬剤師にご相談ください。医療の進歩は目覚ましく、毎年新しい薬が開発されています。その時々合った医療を受けるためにも、ご不明な点があれば遠慮なくご相談ください。

*本記事は2026年4月現在の内容です。今後、変更される可能性があることをご了承ください。

ふれあい看護体験参加者募集

ふれあい看護体験

募集のご案内

開催日：2026年7月13日(月)
場所：大洲中央病院
募集締切：2026年6月19日(金)
中学生・高校生、主婦、お勤めの方など、是非、ご参加ください。

申し込み方法
はがきに右の内容をご記入の上、下記まで申し込みください。

申し込み先
〒795-8507 大洲市東大洲5番地
大洲中央病院 看護部
TEL: 0893-24-4551(代)

申し込みはがき記載内容

1. 住所
2. 氏名(フリガナ)
3. 年齢
4. 性別
5. 職業(学生は学校名と学年)
6. 電話番号
7. ユニフォーム体験希望の有無(有の場合は洋服のサイズ)
8. 中学生・高校生の場合は学校の許可の有無
9. 病院食体験があるため、食物アレルギーの有無(有の場合は内容)

当院では「看護の日」の記念行事の一環として、「ふれあい看護体験」を開催しています。

今年度は、令和8年7月13日(月)に開催予定としています。対象者は中学生から社会人の方まで幅広く募集しておりますので、院内に掲示してあるポスターをご参照の上、ふるってご応募ください。たくさんのご参加をお待ちしています。

すぐそばにある絵画 院内美術館 ④7



『釈迦十大弟子二菩薩
(目犍連、摩訶迦葉)』
棟方志巧 作

“世界のムナカタ”とならしめた 全12点の大作

1Fエレベーター横にある版画は、全12点からなる棟方志功の代表作『釈迦十大弟子二菩薩』。今回ご紹介するのは「羅睺羅」と「阿難陀」です。棟方の真骨頂である白と黒の絶対的対比で、二菩薩と釈迦の10人の高弟の姿を彫った力強い版画をぜひ一度ご覧ください。



棟方志功(むなかたしこう)/1903年青森県生まれ/1956年 ヴェネツィア・ビエンナーレ国際版画大賞受賞

次号は「棟方志巧」作『釈迦十大弟子二菩薩(普賢菩薩、文殊菩薩)』をご紹介します。

愛媛マラソンに参加しました

2月1日に開催された第63回愛媛マラソンに参加しました。私が愛媛マラソン(フルマラソン)を走るのは今回が初めてですが、ジョギングが好きで、去年は自分で立てた目標として200km/月を走り続けていたので、4時間切りを目標に臨みました。

当日は天候に恵まれ、体も最高のコンディションでスタートをすることができました。順調に走り続け、30km地点で2時間40分くらいだったので、このままのペースなら4時間切りは可能だと思っていました。しかし、30kmを過ぎてから両足に痛みが出てきて、一気にペースダウンしてしまいました。仲間から「30kmを過ぎてからがキツイよ」とは聞いていましたが、それでも沿道の応援に励まされ、何とかゴールまでたどり着くことができました。タイムは4時間3分という結果で、初マラソン・初完走の喜びよりも4時間を切れなかった悔しさが残る大会となりました。

ここからまた1年間しっかりトレーニングをして、来年また参加できるようにであれば、次こそは4時間切りを達成したいと思います。



施設管理 筒井 盟久

消火器の取り扱い訓練に参加しました

3月2日に行われた消火器の取り扱い訓練に参加しました。訓練では、消火器の使い方や初期消火のポイントについて説明を受けたあと、実際に消火器を使用して消火する訓練を行いました。普段消火器を目にすることは多くありますが、実際に触れる機会は少なく、使用前は不安がありました。しかし、実際に体験することで使い方の流れを理解することができました。火災が発生した際には、落ち着いて行動する事や初期消火の大切さを改めて実感する良い機会となりました。また、今回の訓練を通して防災について考えるきっかけにもなりました。これからも患者さんや職員が安心して過ごせる環境づくりにつながるよう、日頃から防災への意識を大切にしていきたいと思っています。



本館5階病棟 田淵 彩乃

災害訓練に参加しました

3月9日に実施された、伊予灘沖を震源としたM7震度6強の地震を想定した災害訓練に参加しました。この訓練は、災害発生時に迅速な対応ができること、職員の災害意識や知識の向上につなげることを目的として行われています。災害時では、想定外のことが起こると言われています。そのような状況の中で、冷静かつ迅速に対応できるかどうか、命を守ることに繋がります。事務部では、あらかじめ災害時における役割ごとに係りを決めていきます。今回の訓練の際は、各係の初動手順マニュアルに沿って訓練を行いました。本部では、災害対策本部の立ち上げと、人的・物的・ライフラインに分けて情報収集を行いました。立ち上げ準備から情報収集までの訓練を実施しましたが、訓練後の振り返りでは、職員にどのように伝え、どのように行動して貰うかについて、更に検討する必要があると実感しました。今後もこのような訓練を通して、患者さんや職員の命を守るために、災害時に必要な知識のアップデートと意識の向上に努めていきます。



医事課課長 矢野 万奈

外来診療医師一覧表

診療科目	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
内科	1診	上原 貴秀	休診日	大久保啓二	大久保啓二	上原 貴秀	大久保啓二
	2診	岡本 傳男		岡本 傳男	上原 貴秀	岡本 傳男	岡本 傳男
	3診	井上 明子		井上 明子	井上 明子	大久保啓二	非常勤
	4診	浅川 建史		清家 愛理	清家 愛理	非常勤	浅川 建史
外科	1診	森岡 徹	休診日	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹	森岡 徹
	2診	満谷 臨		満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨	満谷 臨
整形外科	1診	山下 優嗣	休診日	山下 優嗣	山下 優嗣	非常勤	山下 優嗣
	2診						非常勤
泌尿器科		清水 公治		清水 公治	清水 公治	清水 公治	清水 公治
脳神経外科	1診(新患)	西原 潤		西原 潤	後出 一郎	非常勤	非常勤
	2診(再診)	後出 一郎		後出 一郎	西原 潤	非常勤	西原 潤
形成外科						非常勤	

◎大洲・喜多地区の一週間の救急当番

- 金～日曜日…大洲中央病院
(日は18:00まで)
- 日曜日…市立八幡浜総合病院(18:00～)
- 月曜日…市立大洲病院
- 火曜日…市立大洲病院
- 水曜日…加戸病院(昼)、
喜多医師会病院(夜)
- 木曜日…大洲記念病院(昼)、
市立八幡浜総合病院(夜)

編集後記

新年度を迎え、新しい生活が始まった方も多いのではないのでしょうか。

私はこの春、勤続20年の節目を迎えました。長かったようで、あっという間の20年でしたが、振り返ると、多くの出会いと支えに恵まれた日々だったと感じています。私は長年筆を続けていますが、長くすればするほど、基本の大切さや日々の積み重ねの重要性を実感します。仕事も同様で、一つひとつを丁寧に重ねていくことが信頼に繋がるのだと思います。これからも心を込めて広報誌をお届けして参りますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

発行/社会医療法人 北斗会 大洲中央病院

編集/広報委員会

東 研志(事務部長)

京河 雅史(放射線科科長)

道休 由佳里(看護副部長)

竹岡 照枝(看護師長)

黒田 都(医事課主任)

谷口 明日香(看護主任)

村上 直也(リハビリテーション科)

大西 修平(リハビリテーション科)

藤岡 真里子(栄養科)

井上 喜久子(栄養科)

受付時間 午前8時00分～午前11時30分

診療開始時間 午前9時00分～

担当医師は緊急手術等で変更する場合(休診になる場合)がありますので、事前にお問い合わせ下さい。
整形外科は外来診療、救急対応、手術、入院管理等を常勤医師1名で行っています。
状況により外来休診、予約患者のみの受付となる日があることを予めご了承下さい。

休診日 救急診療のみ…5月3日(日)

休診日… 火曜、水曜、5月4日(月)、7月20日(月)

お見舞い面会時間 午後2時00分～午後5時00分

(感染症予防のため変更になる可能性がありますので、事前にお問い合わせください。)



社会医療法人 北斗会
大洲中央病院

