

## 薬局だより

## お薬、どこに保管していますか？

### お薬の 保管方法の 原則

医師や薬剤師等から、薬の保管方法について指示があった場合は、それを守ってください。特に指示がない場合は、「室温(1℃～30℃※)」で保管しましょう。

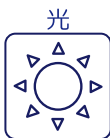
直射日光を避け、なるべく湿気の少ない涼しい所に保管して下さい。涼しい所といっても、冷蔵庫での保管には向いていません。室温で保管する薬を冷蔵庫に入れると、薬によっては結露で湿気を吸ってしまう場合があるのでご注意ください！

※医薬品の規格基準書である「日本薬局方」で、以下のように定められています。

室温 1～30℃ 冷所 1～15℃ 常温 15～25℃

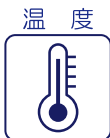


### お薬を保管する時に、気をつけたいポイント!!



光

多くの薬は光（紫外線）によって分解されてしまいます。光を遮断できる場所（容器）に保管することが大切です。遮光の必要のある目薬は、必ず付属の袋に入れて保管しましょう。



温度

高温の場合は、薬を分解する速度が速くなります。「冷蔵庫(冷所)で保管してください」と指示がある薬（シロップ剤、坐薬、目薬、未開封のインスリンなど）は冷蔵庫に保管してください。冷蔵庫で保管するよう指示のあった薬でも、凍結してしまう0℃以下での保管は避けて下さい。



湿度

薬は高い湿度によって、変色したりすることがあります。特に、粉薬や顆粒は湿気の影響を受けやすく注意が必要です。なるべく乾燥した場所に置きましょう。乾燥剤を入れた缶に密閉して保管する方法がおすすめです。



その他

小さいお子さんがいる場合には、薬を手の届くところに保管したり置きっぱなしにしたりしないように注意しましょう。誤飲などを防止するため、薬以外のものと区別して保管しましょう。

- 薬によって保管方法が異なります。
- 安全に効果のある服用のためにも、保管方法がわからない場合は遠慮なく薬剤師にお尋ね下さい。

# 結膜炎 (けつまくえん)

pinkeye



こんにちは、服部記念病院の眼科です。  
目の病気の中で一番よく耳にされるのが結膜炎ではないでしょうか？

結膜炎は、白目(しろめ)とまぶたの裏側を覆っている半透明な膜(結膜)が赤く充血して炎症をおこす病気です。

放置していても自然に治るような軽い結膜炎もありますが、学校や仕事を休まなければならないほどの症状を起こす結膜炎、また視力低下などの後遺症を残す結膜炎もあるので、油断は禁物です。

## 原因

### 《感染性》

はやり目と呼ばれるウイルス性や、微生物によるものなど他人にうつるもの

### 《アレルギー性》

花粉やハウスダスト、アトピー、コンタクトレンズによるもの

### 《外傷性》

けがやごみ、薬品などによるもの

## 症状

- ・充血・めやに・流涙感・痛み
- ・異物感・違和感・かゆみ
- ・まぶたの腫れや赤み
- ・目が開きづらい
- ・かすみ目
- …… など



## 治療

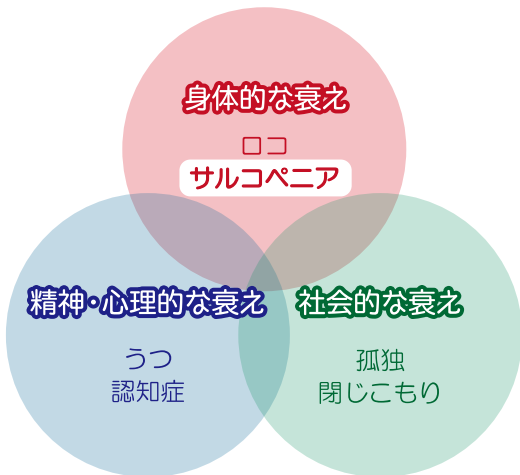
点眼治療が基本です。  
その他に眼軟膏や内服薬を処方することもあります。  
治療期間は原因や結膜炎の程度によって異なります。  
医師の指示に従って治療を続け、自己判断で治療を中断しないようにして下さい。

## ご存知ですか？

リハビリテーション科

# フレイルとサルコペニア

## フレイル



フレイルとは加齢に伴う運動機能や認知機能の低下に、慢性疾患などの影響も加わり、心身機能が弱っている状態の事を言います。

(上の図の3つの要素)

今回は身体的要素の中に含まれるサルコペニアというものに注目していきます。

## サルコペニア

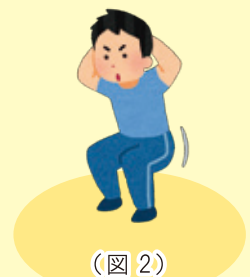
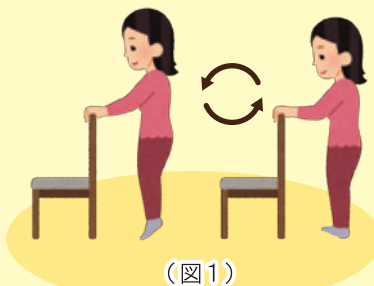
サルコペニアとは筋肉量の減少により筋力低下や、身体機能低下をきたした状態のことを言います。

具体的には、歩くスピードの低下に伴い足がおぼつかなくなり、転倒や骨折に繋がることが考えられます。

サルコペニアを予防する為、リハビリ科では特に筋力低下しやすい下肢・体幹等の筋力維持・向上に向けて運動指導を行っています。

例として【つま先・踵上げ運動(図1)】や【スクワット(図2)】等の運動が挙げられます。

リハビリで個人に合わせた環境で行ったり、自主トレーニングとして日常生活の中に取り入れて頂いたり適切な運動を心がけて日常生活を送ることが大切であると考えられます。

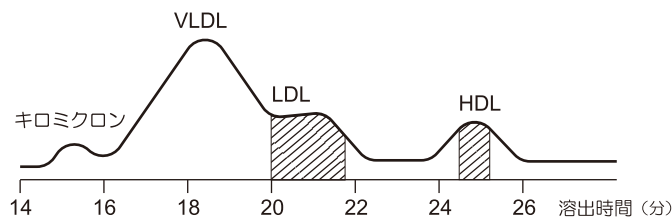


少し前まで”高脂血症”と言っていたのが、”脂質異常症”に変わって久しい。

総コレステロール(T-Cho)と中性脂肪(TG)と善玉コレステロール(HDL-C)を検査していたが、昨今では悪玉コレステロール(LDL-C)を測定するようになり、T-Choを測らなくなった。

以前はLDL-CといえばFriedewald式で計算したものだった。

血清脂質は液体の血液には溶けないがゆえに、アポ蛋白がTGとChoを包み込んだリポ蛋白という複合体を作って、血中に溶け込んでいる。複合体の密度が高い(High)や低い(Low)と言っているだけで、1つの密度の複合体を指すものではない。密度は含有される脂質の種類と量で決まり、連続的に変化するものである。



元来HDL-CにせよLDL-Cにせよ、連続的に変化する密度の”ある範囲”に含まれるリポ蛋白全てを指している(左図)。

HDLでの『High』とされる領域や、LDLでの『Low』とされる領域には、一定の幅があり(図中斜線部)、その中に含まれるリポ蛋白全てを指す。HDL-CやLDL-Cは、1つの密度を持つ1つのリポ蛋白を指すのではない。

現に動脈硬化疾患予防ガイドライン2017では『non HDL-C血症』を定義しているのは、この概念の現れとみる。

HDL-Cを直接測定はやむを得ないが、T-ChoからHDL-CとTG/5を引く計算式(TG400以下:Friedewald式)で求めた

LDL-Cは、non HDL-Cと同等にファジーな意味合いを持ち、なかなか捨て難いように思える。

古いものがなかなか捨てられずにいる老人のひがみかもしれない。

一方で、悪者にされるLDL-Cだが、”真の悪玉”はSD-LDL (small dense LDL)である。

この測定法は、これだけ生化学が進歩しても、なかなか出てこない。

”残り物”(レムナント:RLP-C レムナント様リポ蛋白)や”非”(ノン:nonHDL-C)は既に測定できるようになっている。SD-LDLもピンポイントに1つのものを指すのではないので、測定できないのであろう。

SD-LDLは、中性脂肪が多い環境下でLDLから誘導されることがわかっているので、私はLDL-C単独高値より、TG高値を伴う”ダブル脂質異常症”を問題視するように、診療の場では心掛けている。

思い起こせば大真面目で『卵は1日1個まで』と説明していた。 — いつからかこれも言わなくなった。

内因性コレステロールが広く知れ渡ったためだろうか？ そうとも思えない。

コレステロールが多く含まれるものの代表が卵？ と一般には思われている。

私のような『胆道屋』は、コレステロールといえば胆汁である。

コレステロール胆石は有名だが、胆汁中コレステロールは影が薄い。

小腸で吸収されるコレステロールは1日1.5~2gである。

これらは食事由来の『外因性』400~500mg/日と、胆汁由来800~2,000mg/日・脱落小腸粘膜由来約300mg/日の『内因性』に分けられる。

外因性は1/4でしかない。吸収される3/4のコレステロールは内因性で、その大部分が胆汁由来である。加えて肝臓では1日400mgのコレステロールが合成されている。

つまり血中には1日2~2.5gのコレステロールが入って来る。

仮に脂質の全くない食事を食べたとしても、0.5g減らせるのがいいところである。

卵1個や2個食べたところで大きな影響はない。

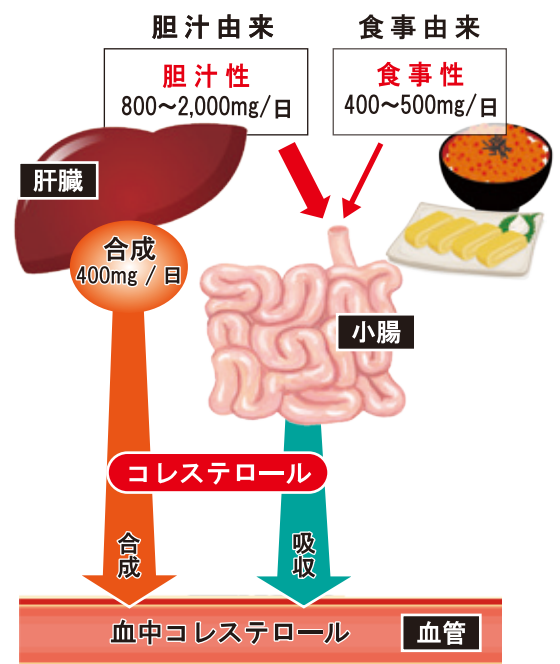
この事実を誰もが理解したとは思えない。

長く使われてきたレギュラースタチンに加え、より強力なストロングスタチンの登場が原因の様に思える。

思えばコレステロールやリパロが登場した平成15年頃より、卵の話はしなくなった。

薬を服用してでも、好きなものを食べ、脂質異常がコントロールできた方がいいに決まっている。

医師の人生観の変化が、卵の話をしなくなった理由ではなかろうか。



# 外来診察表

2021年 9月1日現在

※変更がある場合がございますので受付にてご確認ください

		月	火	水	木	金	土
午前診療	内科	林	小林	中本	林	林	畠中
		西川	林	西川	西川	中本	中村(第2・4)
		山入		大澤	小林		森安
	循環器・高血圧内科					河野 副理事長	河野 副理事長
	外科	多羅尾	上田	多羅尾	多羅尾	藪内	坂東
		上田	坂東	坂東	上田		
	整形外科	劉	木下	大見	劉	木下	劉(第1・3・5) 上松(第2・4)
	予 歯科口腔外科	露木	露木	露木	露木	村上	露木
		石田	村上	村上	村上	石田	村上
			石田		石田		石田
予 眼科	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	渡邊	担当医	
精神科		大塚					
婦人科		島本					
午後診療	予 歯科口腔外科	露木	露木	露木	露木	村上	
		石田	村上	村上	村上	石田	
	予 眼科	渡邊(要確認)		渡邊(要確認)		渡邊(要確認)	

## 交通案内

Access

### 無料駐車場完備 (3カ所)

当院前の第1駐車場、サン薬局の東隣の第2駐車場、そして約250m先の職員駐車場がございます。

※第2駐車場と職員駐車場は出庫用のコインが必要です。お帰りの際は必ず医事課窓口でコインをお受け取り下さい。



お車

電車・バス

### 当院 無料送迎バス

- JR 志都美駅 東口
- JR 王寺駅 南口
- 近鉄五位堂駅 北口

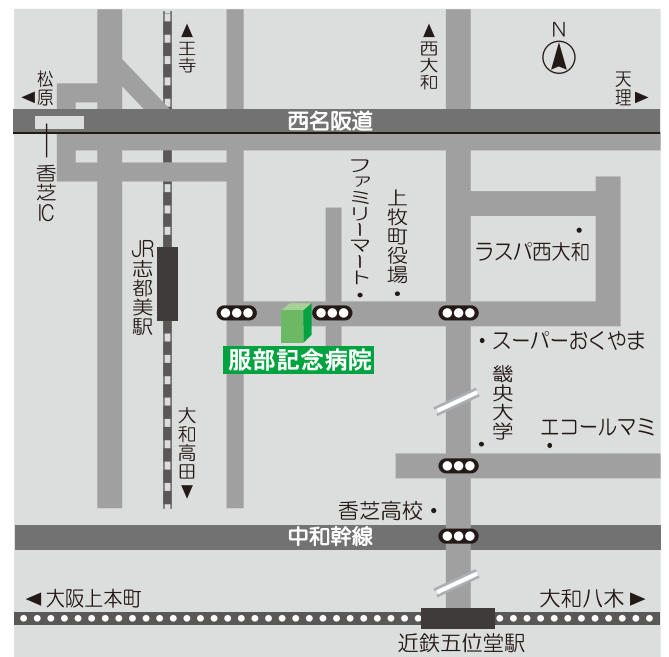
上牧町コミュニティバスもご利用いただけます。(町民間わず無料です)

服部記念病院

### 奈良交通 路線バス

王寺駅南口2番のりば【服部記念病院】行き

無料送迎バス  
時刻表  
QRコード



広報 HATTORI はっとり 2021年 9月号 vol.38

医療法人 郁慈会 服部記念病院 広報委員会  
〒639-0214 奈良県北葛城郡上牧町上牧4244

TEL 0745-77-1333 URL http://www.hattorin.jp



今年の中秋の名月は、敬老の日の翌日、9月21日です。ススキや萩の花を用意し、お団子をお供えする習慣が一般的ですよ。地域によっては収穫祭と合わせて、お芋もお供えすることから「芋名月」とも呼ばれるようです。どちらにしても美しい月を眺め、美味しい物が頂けるのは有り難いですね。(お)



編集後記