

## JULY 7月



## 7月のカレンダー



- 1日 国民安全の日  
7日 小暑・七夕  
17日 京都祇園祭  
20日 海の日  
23日 大暑  
24日 土用の丑



入梅してから暑さは一休みのようです。梅雨前線が停滞し、西日本では雨が多く局所的な豪雨で被害も出ています。今年は冷夏の予想？27℃ほどの気温ではエアコンなしでも過ごせています。電力節減で冷房の設定温度は28℃といいながら24℃に設定していた夏もありましたが、身体が馴順する至敵気温が高くなったのかしらとも思います。箱根、口永良部島に続いて浅間山の噴火など日本列島の地殻活動が気になりますが、隣の韓国での中東呼吸器症候群MERSコロナウィルス感染拡大も要警戒です。天変地異の発生には人知の及ばないこともあります。MERS感染の日本上陸は何としても阻止しなければなりません。韓国では初期対応の遅れが指摘されています。日本は数年前のSARS対応の経験を生かし、検疫を強化して感染ゼロで終息して欲しいものです。

## 残薬

家庭に残っていて使われていない薬が年間約500億円もあるという。加齢とともに、複数の疾患を抱え、診療科や医療機関も複数となり、1日の服薬数が10種類以上もあると、薬の管理がむずかしくなる。服薬時間帯も毎食の前や寝る前などさまざまであり、毎食後服用で1日3回分が処方されていても一日2食だったりすると飲み残しや飲み忘れとなり薬が残ってくる。毎月の定期受診時に同様に薬が処方されると、だんだんに残薬が増えてくる。医療機関受診時は必ずお薬手帳を持参し、受診前には残薬を確認して医師に伝えるようにしましょう。

## 診察室から

## ジェネリック医薬品

病院で処方される医薬品には、先発医薬品とジェネリック医薬品があります。先発医薬品は、薬品会社が多大な研究費と時間を要して開発した新薬です。その特許期間の終了後に新薬と同様な成分や効果を持つ薬剤を他の製薬会社が製造販売する医薬品を後発医薬品（ジェネリック医薬品）といいます。医薬品には国が定めた薬価があり、後発医薬品は先発医薬品より安価です。国は高額化する医療費や患者負担を軽減するために、ジェネリック医薬品の使用促進を推進しています。TVでのCMや市町村から送られた比較表を持って来院され、ジェネリック医薬品への変更を希望する患者さんも多くなりました。有効成分が同じ医薬品（先発品とジェネリック医薬品）間で、服用後、崩壊→溶出→吸収→分布→代謝→排泄という過程において、血中に入る薬物の速度と量が同等である場合、生物学的同等性があるとされ、治療学的にも同等性が保証されています。しかし、薬剤の大きさや形・色などの外観や飲みやすさ、供給の安定性、添加物や適応疾患などに違いもあります。患者・医師・薬剤師が連携し安全で有効な医薬品を選択しましょう。—ミニ知識—

## 今月の栄養教室

テーマ：「糖尿病と食事について」  
日時：7月27日(月)  
11:40～  
場所：1階食堂

どなたでもご参加ください。

## 夏バテ予防・解消の食材

暑い季節がやってきました。夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1・B2とクエン酸です。暑い夏は冷やし麺などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは夏バテには有効なエネルギー源ですが、それだけではエネルギーに変わりません。炭水化物をエネルギーに変えるためには、消化の際にビタミンB1・B2とクエン酸が必要です！



- ・ビタミンB1・B2を多く含む食材  
豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、いわし、ゆず、玄米など。
- ・クエン酸を多く含む食材  
酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干しなど。  
夏バテにはこれらをしっかりとって、疲れの元をどんどん消費してエネルギーに代えていきましょう！

管理栄養士 畑山

患者様の欄ももうけたいと思います。  
患者様からのご意見・ご投稿をお待ちしています。