

診療所の良さを失わず 診療を続けていきたい

代々木病院 内科 町田詩子



2月より代々木病院で金曜日と土曜日に、一般内科外来をさせて頂いております。それまでは外苑診療所に勤務させて頂いておりました。外苑診療所終了にあたっては、患者様方には大変な迷惑とご不便をおかけしましたことを心より申し訳なく思っております。代々木病院に移った後も変わらず受診にいらして下さる方々のお顔を拝見しますと、元気を頂くような心持ちがいたします。些細なことでも気軽に受診できた診療所の良さを失うことなく、診療を続けたいと思います。病院ということは何となく敷居が高くなったと感じられる必要はありません。引き続き、宜しくお願い申し上げます。



歯科医師
上田英範
(代々木歯科)

今月は虫歯になってしまった原因についてお伝えします。「いつもしっかりと歯磨きをしているのに虫歯になってしまった」という経験をされた方は多いのではないのでしょうか？

虫歯になりやすくなってきた!?

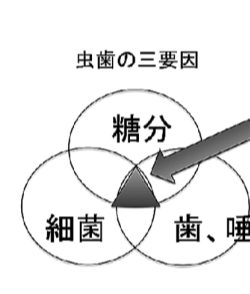
歯磨き習慣を見直しましょう

—その37—

虫歯は虫歯原因菌によって引き起こされる感染症です。残念ながらこの虫歯原因菌は皆さんの口の中にすでに潜んでいま

す。虫歯は虫歯原因菌によって引き起こされる感染症です。残念ながらこの虫歯原因菌は皆さんの口の中にすでに潜んでいま

す。虫歯は虫歯原因菌によって引き起こされる感染症です。残念ながらこの虫歯原因菌は皆さんの口の中にすでに潜んでいま



この歯垢を、食後の歯磨きによって取り除いたり、唾液によって酸を中和したりすることで虫歯の発生を防いでいます。

歯垢除去して酸を中和し虫歯を防ぐ。では、なぜ虫歯原因菌が感染しているのに虫歯にならないのでしょうか？その理由は口の中の環境に左右されます。

食後、お口の中では細菌が食事に含まれていた糖分を餌にして酸を排出し歯を溶かします。その際、細菌は歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌塊を形成します。これは歯医者に行く「磨き残しがありますね」と指摘され

ます。また細かな歯ブラシの動きができなくなったり、磨き残しが増えてしまう傾向があります。それから、お口が乾くように感じている方も多

いかに思いますが、唾液の量が減少してしまい酸を中和する能力が低下していることもあります。

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

話題のもととなった2007年の医学論文では水素ガスの吸入でしたが、水素水を飲むようになってい



す。しかし、まだ

最近、「水素水」が話題になり、300mlで200円を超える値段の水が売られています。大手メーカーが販売の前面に出ていることが特徴です。

水素水は、以前「アルカリイオン水」としてブームになった電解水が源流です。水素が、体に悪い活性酸素を除去する「抗酸化作用」をもつ

という研究をもとに、水素水製造器が10万円を越える価格で売られていま

「機能を表示しなくても売れる水素水」。基礎研究の段階で、人間に有用な効果があることを実証するレベルではありません。

たとえ水素に健康効果があったとしても、水に溶ける量は1gの水に1マイクログラムと少な

く、口から飲んだ水素が全身に行き渡ることを期待するには無理があります。

国民生活センターが、「ガンが治る」等と勧められて商品を購入したものの、本当に効果があるだろうか」という消費

者からの相談が続くことから、水素水製造装置を調べ、3月に「飲用による効果を表したものではありません」と発表しま

した。

2016年4月の調剤報酬改定で、「かかりつけ薬剤師指導料」が新設されました。これは、自分を担当する薬剤師を患者さんが指名できる制度で、いわば美容室で美容師を指名して散髪してもらうのと同じようなものです。従って、料金がかるのですが、窓口負担の増額は1回あたり20、100円(保険の負担割合により差あり)くらいです。

指名された薬剤師は単に窓口を担当するだけでなく、患者さんに関わる様々なことをするようになります。具体的なには患者様から同意書に署名をもらい保管する、お薬手帳にかかりつけ薬剤師名を記入する、24時間対応できる連絡先と勤務表を患者様に渡す、患者様が受診している医療機関の情報(服薬内容など)を全て把握する、必要ならば自宅を訪問し薬の整理をする、などです。

さらに、薬剤師側にはかかりつけ薬剤師になるための最低条件があり、3年以上の薬局勤務経験、週32時間以上勤務、同一薬局に半年以上勤務、日本薬剤師研修センター等の研修認定を取得している、医療に関わる地域活動に参画している、などです。

水を十分とることで、脱水症状を防ぐ効果は期待できますが、そのために高価な水を購入するのはムダです。

メーカーの宣伝には、体験談だけで水素の効能は書かれていません。それでも売れるのは、サプリメントと同じ健康イメージづくりに消費者が乗せられているのではないのでしょうか。

企業には、きちんとした臨床試験を実施して販売する、社会的責任があると思えます。

色々あげてみました。が、実はこれらのことは、今でも薬局としてはすでにやっていることなのです。同意書がなくても、指名されれば担当になりますし、24時間対応(夜間休日の電話対応や必要に応じて処方箋調剤)も薬局として実施しているところが多

いですが、昔から何か心配事があれば「町の薬局に相談」という流れはあったのではないかと思います。

医師にはなかなか話づらい、伝えられなかったことなど、ぜひ薬局で打ち明けてみてください。処方せんがなくても、今飲んでる薬のことや、もっとからだに合う薬はないかなど、窓口でも電話でもいつでも相談にのります。薬のことだけでなく、からだのことや家のことなど、不安なことがあれば話してみてください。お薬以外のことに限っては、直接アドバイザーが出来ることも、適切な相談先を提案するなど次につながる窓口になればと思っております。

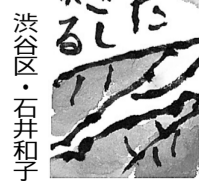


くすりの話あれこれ

かかりつけ薬剤師とは？
神谷麻里 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

は薬剤師の仕事です。まずは、「かかりつけ薬局」を決めて気軽に相談してみたいかがでしょうか。制度としては今年度から新たに始まったものですが、昔から何か心配事があれば「町の薬局に相談」という流れはあったのではないかと思います。

医師にはなかなか話づらい、伝えられなかったことなど、ぜひ薬局で打ち明けてみてください。処方せんがなくても、今飲んでる薬のことや、もっとからだに合う薬はないかなど、窓口でも電話でもいつでも相談にのります。薬のことだけでなく、からだのことや家のことなど、不安なことがあれば話してみてください。お薬以外のことに限っては、直接アドバイザーが出来ることも、適切な相談先を提案するなど次につながる窓口になればと思っております。



渋谷区・石井和子