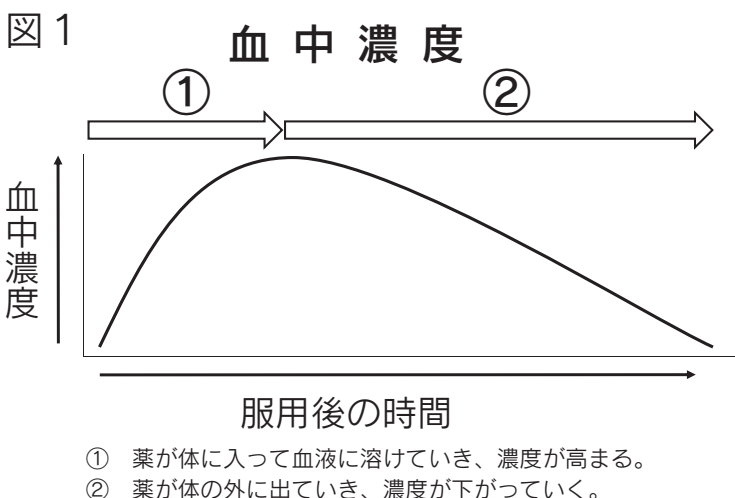


薬の飲みかた・薬のしくみ

—薬の働きを正しく理解し、安全な服薬を—



講演後、クイズで学びを確認する様子



薬の血中濃度が大事

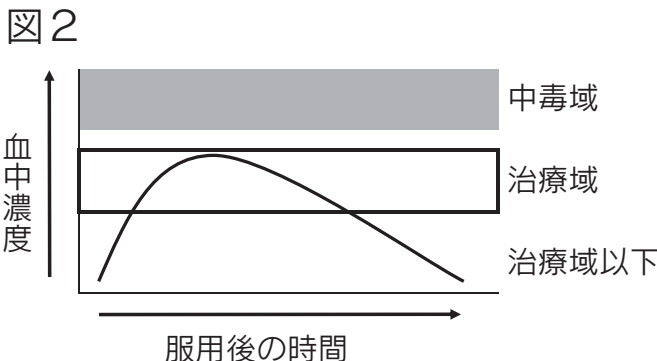
冒頭、山口さんは「口から飲んだ薬は、胃や腸で吸収された後、血液に溶けて全身をめぐる。この血液にどれだけの量の薬が溶けているかがすごく大事で、これを『血中濃度』(図1)と呼んでいます」と薬の効果と安全性を左右するキーワードを紹介しました。ちょうどよい薬の濃度の範囲

は「治療域」と呼ばれ、そこに収まるように薬の量や回数が調整されています。濃度が低すぎると効き目が不十分になり、高すぎる(中毒域)と副作用が出やすくなります。(図2)

「薬を1回飲むと、まず体内で吸収され、血液に溶けた薬がだんだん増えて血中濃度が上昇します。そして、ある時点でピークに達した後、肝臓や腎臓などの働きで薬が少しずつ体の外に出ていきます。また、薬の種類によって、血中濃度の上がり方や、排出のスピードは異なります」と説明されました。

たとえば、体から早く排出される薬は1日3回、ゆっくり排出される薬は1日1回など、薬の性質に合わせて服用スケジュールが決められています。(図3)

山口さんは「薬の濃度管理で効果と安全性のバランスを取ります。自己判断で量を変えず、指示通りに飲むことが大切です」と強調しました。



服用後、血中濃度が治療域内にある時間が効果を期待できる。

飲みかたによる効果の変化

薬の服用タイミングには「食前」「食後」「食間」「起床時」などの医師の指示がありますが、それぞれに意味があります。

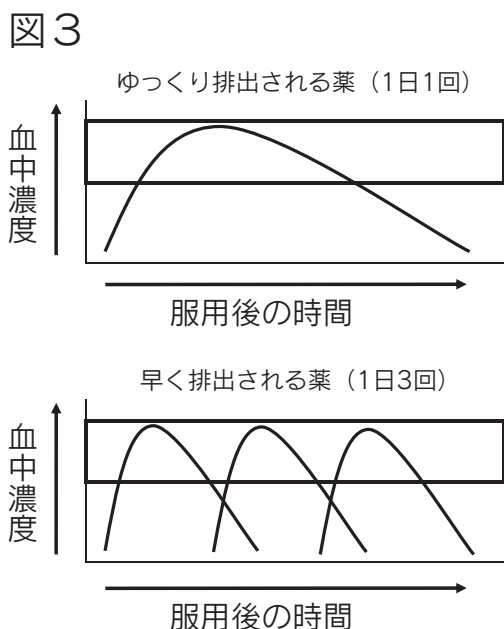
たとえば「食後」は、胃の中に食べ物があることで薬の刺激を和らげる目的があります。「食後30分」と書かれていても、山口さん

「食前」は、食事の途中ではなく、食事と食事の間の時間帯(食後2時間以上)を指します。腎臓の働きが弱っている方に使われる「毒素吸着薬」などは、食事の成分と混ざると効果が妨げられるため、空腹時に飲む必要があります。

また、骨粗鬆症治療薬などは「起床時」に飲むように指示されます。

「食間」は、食事の途中ではなく、食事と食事の間の時間帯(食後2時間以上)を指します。腎臓の働きが弱っている方に使われる「毒素吸着薬」などは、食事の成分と混ざると効果が妨げられるため、空腹時に飲む必要があります。

また、骨粗鬆症治療薬などは「起床時」に飲むように指示されます。



「食前」「食後」「食間」「起床時」などの医師の指示がありますが、それぞれに意味があります。

たとえば「食後」は、胃の中に食べ物があることで薬の刺激を和らげる目的があります。「食後30分」と書かれていても、山口さん

「食前」は、食事の途中ではなく、食事と食事の間の時間帯(食後2時間以上)を指します。腎臓の働きが弱っている方に使われる「毒素吸着薬」などは、食事の成分と混ざると効果が妨げられるため、空腹時に飲む必要があります。

また、骨粗鬆症治療薬などは「起床時」に飲むように指示されます。

飲み合わせに注意

薬は体内に入ったあと、肝臓の「代謝酵素」によって分解され、体外に排出されます。代謝酵素には複数の種類があり、それぞれが薬の成分を外に出やすい形に変えていきます。

しかし、複数の薬が同じ代謝酵素を使う場合、酵素の順番待ちが起これ、薬が代謝されずに体内に残ってしまふことがあります。これにより、薬の作用が強くなりすぎたり、副作用が起これやすくなることも。

また、サプリメントを試す際にも注意が必要です。山口さんは「サプリメントの成分が、すでに処方されている薬と似た働きを持つ

ている場合、効果が重なって効きすぎてしまうことがあります」と説明し、特に血圧や血糖値に関わる成分では過剰作用のリスクがあることを指摘しました。市販薬やサプリメントも含め、服用しているものはすべてお薬手帳に記録し、薬剤師に見せると安心です。

講演の最後に山口さんは「薬は正しく、安全で効果的に使いましょ。かかりつけの薬局があれば、薬剤師にどんな質問して欲しい」と、遠慮せずに相談することが、薬のよりよい付き合い方につながると説明しました。

友の会ニュース

道東勤医協

発行所
社会医療法人
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
太田美季
毎月1日発行

医療費でお困りの方はご相談ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用できます
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)24-6811



は「ごちそうさまのあとすぐ飲んで大丈夫」と、あまり神経質にならなくてよいことを伝えていました。

一方、「食直前」に飲む薬は、糖分を分解する酵素の働きを抑えるタイプなどがあります。食事の糖分の吸収を抑えるため、食べる直前に飲むことで効果が発揮されます。

さらに、薬の形状にも注意が必要です。山口さんは「薬によっては、ゆっくり効くようにコーティングされているため、胃酸から守られる必要があります。自己判断で潰したりすると、効果が変わったり副作用が出やすくなることもあるので、飲みにくさを感じたら薬剤師に相談してください。粉薬や液体など、別の形状への変更も可能な場合があります」と呼びかけました。

友の会のつながり生かし 地域ぐるみで守ろう医療と介護

道東勤医協と友の会は、地域医療を守るための署名運動に取り組んでいます。

「病院がなくなったら困る」

10月8・11日、友の会愛国支部の会員と釧路協立病院の職員が地域訪問を行い



署名のお願いに「頑張つて」と励ましの声も

釧路町議会で意見書採択

道東勤医協で集めた「地域医療を守る署名」は2200筆を超えました。はがきの投書欄には「安心して老後をすごせる社会にしてほしい」「もつと医療に税金を使つて」などの声が寄せられています。

また、「介護保険制度の抜本的改善、大幅な処遇改善を求める請願署名」は、介護事業所の職員とその家族、利用者を中心に600筆以上が集まっています。

介護の現場からは「人手が足りず、スタッフが疲弊している」「入所者や利用者」が安心できる介護のためにも、介護保険の見直しと

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとお聞かせください～

日時/11月26日(水)13:30～15:00

場所/協立病院1階 相談室

※協立病院の受付窓口にお声がけください

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院

問合先/釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811 (代表)

会では、9月にこの意見書が全会一致で採択されました。少子高齢化が進む地方で安心して暮らすために、医療機関や介護施設の存在は欠かせません。引き続き声をあげましょう。

るために医療機関の維持継続への支援を求める請願署名(以下、地域医療を守る署名)への協力をお願い。「通い難れた病院がなくなつたら困る」など、友の会に未入会の方からの賛同も多く、地域医療への関心の高さがうかがえました。2日間で142軒を訪ねて100筆が集まり、新たな会員も5人増えました。

訪問に参加した釧路協立病院の谷本あゆみ総看護長は「協立病院や友の会が愛されていることを実感した。顔が見える関係を築くために訪問行動は大切」と話し、愛国支部の亀井武支部長は「地域の信頼が自信につながる。職員はどんな外へ出て」と呼びかけました。

ねむろ医院・桜ヶ岡医院で健康まつり

寺前医師のクイズ人気

9月21日に第24回ねむろ医院健康まつりが行われ、200人が集まりました。「ジュニアアンサンブルねむろ」による弦楽器の演奏と合唱で開会し、「健康増進クイズ大会」では、寺前晃介院長が健康についてのクイズを出題。ユーモアを交えて解説しました。この



盛り上がったクイズ大会

吹奏楽や運動会など楽しむ

桜ヶ岡医院では10月5日に桜ヶ岡健康まつりを開催。地域から180人が集まりました。桜ヶ岡地域の友の会5支部と青年ジャンボリーによる、焼きそばや豚汁などの出店が大盛況。

ほか、ステージでは初参加の「オカリナシスターズ」がオカリナを演奏。「根室民謡研究会」の子どもたちはソーラン節やこきりこ節を披露しました。

また、頸部エコーや「ふまねつと」の体験コーナーも好評だったほか、地元のお土産物やお菓子などの物産展も大にぎわい。参加した職員は「地域とのつながりを深める良い機会になった」と話しました。

インフルエンザ予防接種実施中

	協立病院 すこやか クリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種対象	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	2,800円
一般	3,170円	3,170円	3,000円

※予約などの詳細は各病院・診療所にお問い合わせください。

※65歳以上の公費接種の料金は自治体によって異なります。

带状疱疹ワクチン(シングリックス) 公費接種料金のご案内

病院・医院	対 象 (過去に接種を受けたことがない方)	料 金 (自己負担額)
釧路協立病院	釧路市・釧路町に居住 ・65/70/75/80/ 85/90/95/100歳 ・101歳以上	1回あたり ¥10,900
桜ヶ岡医院		
ねむろ医院	根室市に居住 ・50歳以上	1回あたり ¥9,900

※乾燥組み換え带状疱疹ワクチン「シングリックス」(筋肉内注射)は2回接種(1回目の接種から2か月後～6か月以内に2回目を接種)です。

※釧路市・釧路町・根室市以外にお住まいで、公費接種をご希望の場合、詳細はお住まいの自治体にお問い合わせください。

健康まつり川柳

入選作発表

裏金も表の金もない庶民
笹崎フミ子さん (東京都)

その検査年金出る日の後にして
山内明子さん (釧路市)

友の会脳トレ筋トレ若がえる
一森道子さん (釧路市)

この夏は気温と体温いい勝負
野上ミチ子さん (東京都)



楽しみながらも真剣勝負



市民講座終了後に（前列中央が近藤教授）

市民講演会 134人集う 友の会連合会40周年記念

10月18日、友の会連合会は結成40周年を記念し「活動交流集会」を開催し、134人が参加しました。京都大学大学院の近藤尚己教授が「健康の社会的決定要因」誰しもが自然と健康になれる社会づくりを」をテーマに記念講演。その後、結成40周年を振り返る報告、分散会が行われました。

記念講演ー 誰もが健康になれる社会を

記念講演では近藤尚己教授が「健康の社会的決定要因」誰しもが自然と健康になれる社会づくりを」をテーマに、健康が個人の努力だけでなく、社会的なつながりや環境によって大きく左右されることを、具体的なデータや事例と共に解説しました。

特に「人とのつながり」の重要性を挙げ、「孤立」は1日15本の喫煙に匹敵する健康リスク、逆に豊かな人

分散会ー

地域の実情つかみつながら

討論では会員と職員が日々の活動を語り、訪問行動で会員が孤立状態であることがわかった、近所で孤独死があった、など地域の実情が見えづらくなっているという共通の課題が見えました。

友の会のつながりの力で、居場所を作り、困りごとを拾いあげ、職員とともに社

しがちな患者に対し、地域の活動を「処方」する「社会的処方」を紹介し、医療と地域をつなぐ新しい仕組みの必要性を訴えました。近藤教授は最後に、「意識せずとも「自然と健康になれる」社会を目指し、生活の動線上に居場所を作り「おせっかい」の輪を広げることが、誰もが健康に暮らせる社会づくりの鍵になる」と締めくくりました。

「能登半島地震被災者の医療・介護費負担軽減の再開を求める署名」にご協力ください

能登半島は昨年1月の地震と夏季の大雨土砂災害で大きな被害を受けました。石川県は、財政難などを理由に今年6月で医療費の窓口負担や介護サービス利用料の免除を打ち切りましたが、未だに復興とは程遠い状況です。道東勤医協が加盟する全日本民医連では、石川県に独自の対応を求めるとともに、国に対して被災地への財政支援再開を求める署名に取り組んでいます。ぜひご協力ください。

※署名は道東勤医協の事業所や友の会連合会にご持参をお願い致します。

問い合わせ先
道東勤医協法人事務局 TEL0154-25-6479



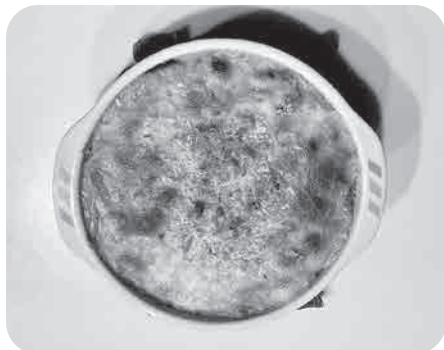
管理栄養士の 今月一品

なめこの和風ドリア

第80回 (1人分) エネルギー 673kcal たんぱく質 28.4g
脂質 31.0g 塩分 2.3g 食物繊維 5.3g



なめこは栄養成分のなかでもとくに便通を良くする不溶性食物繊維が豊富です。最近では石づきのついたなめこもスーパーで見かけます。定番の味噌汁以外にも、しめじや舞茸のように炒め物や洋食にも利用できるの、料理に取り入れる機会を増やしてみたいかがでしょうか？



作り方(調理時間 30分)

- ①牛乳は常温に出しておく。
なめこは水洗い、玉葱は薄切りにする。
鍋にツナ缶(汁ごと)と玉葱を入れて炒め、しんなりしたらなめこを加えて火を通す。
- ②①にめんつゆ、顆粒和風だしを入れて味付けし、バターを加えて溶かす。バターが溶けきったら小麦粉を全体にまぶすように加えて混ぜ合わせ、牛乳を3回に分けて加えて、ゆっくり馴染ませる。
- ③☆を混ぜあわせてグラタン用耐熱皿に敷き、②を流し入れる。
その上からチーズを散らし、パン粉を広げる。
- ④予熱したオーブンに入れ、180℃・10分でパン粉がきつね色になるまで焼き上げて完成。

材料 2人前

なめこ	2袋(160g)	小麦粉	大さじ2
玉葱	1/2個	牛乳	200ml
ツナ缶(油漬け)	1缶	☆白飯	300g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2	☆バター	5g
顆粒和風だし	小さじ1/2	ピザ用チーズ	30g
バター	5g	パン粉	大さじ2

第31回反核平和自転車リレー 平和への思い道東から全国へ

道東勤医協青年ジャンボリーは、今年も9月27・28日の2日間で反核平和自転車リレーを開催。のべ30人以上が参加して、納沙布岬から釧路協立病院までの約146kmを走りました。



スタート地点の納沙布岬で

初めて参加した釧路協立病院リハビリ室の理学療法士・濱彩名さんは、「平和の実現には周囲への思いや

りが大切。自転車リレーの成功も多くの人の助けがあってこそ。人はひとりでは生きていけないと改めて実感した」と話しました。同じく初参加の釧路協立病院事務課の事務員・佐藤彩乃さんからは「30年以上続けられているこの活動も平和の象徴」との言葉がありました。

道東勤医協青年ジャンボリーは、平和への思いをたすきに託して全国各地の民医連につなぐ取り組みを始めた。スローガンは「心走らせ、つながるへいわ」

で、動画の撮影も予定しています。自転車リレーをきっかけに、平和を願う輪が全国に広がっています。

いっぽう いっぽう ワンピース

最新兵器使った訓練に危機感

レゾリュート・ドラゴン25
陸上自衛隊と米軍は9月11日から24日にかけて、矢白別演習場で共同訓練を実施。16日には約3年ぶりに道内へオスブレイが飛来しましたが、事前に飛行時間の連絡はありませんでした。21日から24日の3日間には射撃訓練が行われ、りゅう弾砲663発、ロケット砲(写真) 24発の発射音が確認されました。

現地で「米軍来るな！鉦根連絡会」の監視行動に参加した釧路協立病院事務課の事務員・辻本康之さんは「矢白別に米軍の最新兵器が持ち込まれ、訓練が高度化していることに危機感がある。米軍のやりたい放題にさせないためにも、監視を続け、周囲に現状を伝えたい」と話しました。



30周年パークゴルフ大会



阿寒支部
9月16日、阿寒支部がパークゴルフ大会を開き、21人が腕を競いました。「うわーたくさん打ったわ」楽しけりゃいいんだ！なんぼ打ったっていいのよ！とスコアに関係なく和気あいあいとパークゴルフを楽しみました。終了後には結果発表と賞品贈呈、さらに30周年記念の紅白饅頭が配られました。

この大会をきっかけに2人が友の会に入会。荒木千枝子事務局長は「景品も高くなり準備が大変ですが、喜んでもらえた。来年も企画したい」と話していました。

温泉十ごちそう十カラオケ

春採支部
10月12日、春採支部の旅行会が催され11人が参加しました。

送迎バスでグリーンパークつるいに向かい、まずは温泉で温まり、豪華な食事に舌鼓を打ち、最後はカラオケで盛り上がりました。参加者からは「普段は家で一人。にぎやかで楽しい」と喜ぶ声や「すごく近所なのに『はじめまして』なんて不思議ね！」など初対面の相手と交流が深まる場面がありました。

会の終わりに松永俊雄支部長は「今度は花見や新年会を企画しましょう」と呼びかけました。



❖11月 友の会支部の行事予定

標茶支部	医療懇談会「高齢者に多い病気と対処法」	1(土) 13:30	福祉センター
鳥取支部	湿原ロードウォーキング	7(金) 10:00	鳥取ドーム駐車場集合
鳥取支部	観楓会&温泉小旅行	12(水) 10:00	山花温泉リフレ
釧路町支部	「ボケてたまるか!もの忘れと認知症」	15(土) 10:00	誉会館
美原支部	医療懇談会「地域の医療情勢と道東勤医協」	15(土) 13:30	美原地区会館
阿寒支部	医療懇談会「高齢者の健康と食事のバランス」	19(水) 13:30	阿寒町公民館
厚岸支部	医療懇談会「歯とお口の健康のおはなし」	22(土) 10:00	住之江地区集会所
文苑支部	医療懇談会「眠れてますか? 睡眠と健康の話」	29(土) 14:00	文苑会館

❖11月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと&ポツチャ	20(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと&ポツチャ	3(月)・16(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	モルツク	14(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	28(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶芸教室	5(水)・19(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
		6(木)・20(木)	13:30	第1・3木曜	
		7(金)・21(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	たんぼぼ会	6(木)・20(木)	13:00	第1・3木曜	鶴風荘
	ポツチャ鳥取	12(水)・26(水)	13:00	第2・4水曜	(祝日は休止)
	百人一首の会	13(木)・27(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	17(月)・25(火)	10:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔 (えがお)	10(月)・24(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	3(月)・17(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	10(月)・24(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	19(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	13(木)・27(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	8(土)	10:00	第2土曜	ひぶな幼稚園裏
	ふまねつと+ポツチャ	17(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	25(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	28(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
	ポツチャ	14(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	11(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポツチャ・お茶会	25(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	24(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	8(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	14(金)・28(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねつと例会	10(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		20(木)	13:30	第3木曜	河畔地区会館
		26(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	18(火)	10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	ふまねつと	A 1(土)・15(土)	9:30	第1・3土曜	ねむろ医院
	ストレッチ	B 1(土)・15(土)	10:30	第1・3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポツチャ	16(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●詳しくは、道東勤医協法人事務局 (0154-25-6479) までお問い合わせください。

声・こえ・VOICE

中標津町 戸村美弥さん
自覚症状がなくても検診を受け、受診することが大切だとわかりました。

釧路市 竹内貞子さん
友の会に健康づくりなどいろいろなサークルがあることに驚いています。



釧路市 吉岡淑子さん

釧路市 松橋清子さん
今年は野菜づくりを楽しみました。来年もお隣さんから教わりながら無理のないように頑張ってみます。

札幌市 森本淳さん
ようやく秋らしくなりましたが、市内にヒグマが出没しているので心配です。



帯広市 山口京子さん

中標津町 小崎啓二さん
90代の方々から戦時中の苦しい生活をうかがうと、現在の生活がいかに幸せなのかを痛切に感じます。戦いのない平和な世界を願うばかりです。



釧路市 高橋明子さん

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…あなたの骨は大丈夫？
締切り 12月10日。発表は2026年1月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号

道東勤医協本部パズル係

FAX 0154-22-0275 E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

※絵手紙や本紙への意見・要望、地域の話題などを寄せてください。

英語の「window」

鍋料理などに入れる団

子状の練りもの

応募のきまり 二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答は、ハガキ・FAX・Eメール二次元コードから。住所・氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

【6月号の正解発表】

正解「もちまき」

当選者(敬称略) 金子道明、北口毅、山本孝子、菊地修司、赤代咲美、和島栄美子、戸田修、石井静香、佐藤勝司、中尾利都子 応募88通 正解82通

