

おくすりコラム



高血圧の治療薬について ②



今回は、高血圧の治療薬で、注意しなければならないことを説明します。

薬を飲み忘れた時の対応（目安です）

1日1回服用	朝食後：寝る前までに、気が付いたら服用
1日2回服用	朝食後：昼～夕までに、気が付いたら服用 夕食後：寝る前までに、気が付いたら服用
1日3回服用	朝食後：昼までに、気が付いたら服用。昼の分は夕食後に、夕の分は寝る前に。

薬の飲み合わせについて

「カルシウム拮抗剤」に分類される薬は、グレープフルーツジュースと飲み合わせが悪いといわれています。グレープフルーツジュースの成分は、カルシウム拮抗剤の小腸での代謝を遅らせることがわかっています。一緒に飲むと、薬の代謝が遅れることで薬の成分がたくさん吸収され、血圧が下がりすぎたり、顔のほてり、頭痛、めまい、ふらつきなどの副作用があらわれる可能性があります。

* グレープフルーツの果肉を食べる時も注意が必要です。

薬を飲む時間と、食べ飲みする時間をずらしても、影響が出ることがあります。

* オレンジ・デコポン・レモン・みかん・かぼす・りんごは特に影響しませんが、**スウィーティー・ザボン・文旦・甘夏**などはグレープフルーツと同様の作用があらわれる可能性があります。（薬剤科長：佐藤 ゆかり）



編集後記

東日本大震災の発災から、10年の月日が経過しました。

2021年2月13日、3月20日には大きな地震が続けて起き、当院のある仙台市宮城野区では2度とも震度5強の揺れに見舞われました。病院内では物が落下したり、一部設備が損傷するなどしました。日頃より、「次への備え」をしておくことが大切だと改めて感じました。

また、新型コロナウイルス感染症は、宮城県内で初めて感染が確認されてから1年余りが経過しましたが、コロナ禍は終息するどころか、県内では2月末より感染が拡大し、3月末時点では大変厳しい状況におかれています。何かと制限・制約の多い日常が続いておりますが、皆さまには、どうか心身とも健やかに過ごしてくださいませよう、お祈り申し上げます。

（地域医療連携室：佐藤 誠之）

仙台東脳神経外科病院

〒983-0821

宮城県仙台市宮城野区岩切1丁目12番1号

Tel：022-255-7117（代表） Fax：022-255-7760

【関連施設】

仙台リハビリテーション病院

〒981-3341

宮城県富谷市成田1丁目3番1号

Tel：022-351-8118（代表） Fax：022-351-8126

医療法人社団 脳健会

仙台東脳外だより

編集：仙台東脳神経外科病院 広報部 / 発行：2021年4月

VOL.9
2021.春

ご自由にお持ちください

これからの仙台東脳外の発展を目指して

当院は脳神経外科専門病院として1988年9月に開院し、その後、神経内科・脊髄外科をメインとした整形外科が加わり、脳神経領域の専門病院として発展してきました。仙台における、地域に密接した最新の脳神経疾患の治療をいつでも受けることができる病院をモットーとして頑張ってきました。

本年4月からは、仙台医療センターより脊髄脳神経外科専門医の鈴木晋介先生が赴任され、さらに体制が充実致します。開院より32年余を経過し、建物や設備に改修が必要な所が出てきており、外壁や院内の補修工事を始めたところです。しかし、病院機能の充実・発展のためには、近い将来には病院の新築も考えなければならない時期にもなっています。

一方、世界に目を向ければ、昨年に引き続き、世界中が新型コロナに振り回されています。特に、宮城県は人口10万人当たりの患者数が日本一多く、（2021年3月末時点）終息には少なくとも1年以上掛かると言われています。当院は脳神経系に特化した病院のため、直接コロナの患者さんの診療は行っていません。しかし、患者さん・職員を守るため、厳しいチェック体制を取っておりますし、コロナ禍が収まるまで続けなければなりません。皆さまには、今後ともご協力をいただきますよう、引き続きお願い致します。

院長
脳神経外科
やすいのぶゆき
安井 信之



私は2013年4月に当病院に赴任し、2015年から病院長となり現在に至っておりますが、昨年5月頃に体調が悪くなり、5月28日に仙台オープン病院を受診、6月1日に初回入院、精査を受け6月29日に再入院、7月初めに手術を受け7月26日まで入院、その後も数回の入退院を繰り返したため、長期間の休務・加療が必要となりましたが、昨年11月から週2回の外来診療を再開しました。その後も廃用による機能低下・体力回復のため週に3回程度のリハビリテーションを続けながら、診療日を制限させていただいておりました。その成果もあって体力は戻ってきており、リハビリテーションの威力をこの歳になり実感しているところです。

ようやく、この4月から通常の外来診療に復帰できる状態となりました。この間、皆さまにはご心配とご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。これからは、その分を含み頑張りますので、改めてよろしくお願い致します。

院内トピックス

病院建物の外壁等改修工事を実施しております

当院では現在、病院建物の外壁等改修工事を実施しております。
工事期間中も、変わらず通常診療を行っております。
皆さま方の御理解・御協力をよろしくお願い申し上げます。

工事期間：令和3年3月1日～6月30日 予定



外 観



正 面 入 口

部 署 紹 介

外 来 看 護 部



外来には、頭痛やめまい、手足の麻痺やしびれなどを自覚して「脳の病気になっているかもしれない」という不安を抱いて来院される患者さんが多くいらっしゃいます。看護師が問診する際、患者さんからよく聞かれる言葉でもあり、「早く診察を受けて安心したい」という願いがあることと思います。問診は症状を伺うだけでなく、患者さんが自分のことを語れるように対話することが大切であり、患者さんの身体的・精神的な状態を把握するために必要な看護ケアの一つです。そして、診察前に医師へ情報を伝達することで、安心して診察を受けていただけるように働きかけています。診察の結果、異常がなく帰宅される患者さんも多いですが、症状再発への不安や再受診のタイミング、日常生活を送るうえでの様々な心配ごとなどを話してくださる患者さんも多くおられ、傾聴を心がけています。

私たち外来看護師は、問診から診察終了後までの外来診療の流れの中で、患者さんが安心して診察を受けていただけるように外来診療業務に携わっております。今後、さらに患者さんの高齢化、高齢の方おひとりでの受診なども増えることが予測され、今以上に外来看護師の果たすべき役割は大きくなると考えます。当院を受診される患者さんが安心して診察を受けて頂けるよう、より一層努力してまいりたいと思います。

(外来・手術室 看護師長：阿部 章子)

栄 養 ひとくちメモ

動 脈 硬 化 を 予 防 す る 食 事 の ポ イ ン ト

脳梗塞の原因のひとつに動脈硬化があります。動脈硬化とは、血管の壁にプラークと呼ばれるかたまりができ、徐々に血管の壁が厚くなることで血管の内側が狭くなり、血管の「しなやかさ」が低下した状態です。今回は、動脈硬化を予防する食事のポイントを紹介します。

～8つのポイント～

- ① 脂身の多い肉やバター、生クリームは控えめにしましょう
- ② 魚を1日1切れとりましょう
- ③ 食物繊維をたっぷりとりましょう（野菜や海藻、きのこ類）
- ④ 大豆製品を摂取しましょう（1日の目安：豆腐100g、納豆1パック）
- ⑤ 果物を1日1回摂取しましょう（1日の目安：りんご1/2個、みかん2個）
※果物の摂り過ぎは、中性脂肪が上がりますので注意が必要です
- ⑥ 減塩を心がけましょう（味付けの濃い食事は控えましょう）
- ⑦ 菓子類・甘い飲料の摂り過ぎに注意しましょう
- ⑧ アルコールは適量を守りましょう（1日の目安：日本酒1合、ビール500mL）



◆ 鮭のちゃんちゃん焼き ◆

材料（1人分）
鮭……………80 g
塩……………少々
酒……………小さじ1/3
油……………小さじ1/2
人参…………1/8本（10 g）
しいたけ……1枚（10 g）
玉ねぎ……1/8玉（20 g）
【A】みそ 小さじ1強
酒 小さじ1/2
みりん 小さじ1/3
砂糖 小さじ2/3

栄養量（1人分）エネルギー191kcal
蛋白質19.2g／脂質5.6g／塩分1.2g

鮭にはn-3系脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれており、動脈硬化の予防に役立ちます。

また、鮭の赤い色素成分「アスタキサンチン」の強い抗酸化力で、老化防止効果が期待できます。

📖 作り方

- ① 鮭に塩と酒をふっておく。
- ② 人参は短冊切りに、しいたけは薄切りにする。玉ねぎは1cm幅に細切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、鮭を両面焼く。
- ④ 鮭の周りに野菜をのせ、混ぜ合わせた【A】を回し入れ、ふたをして蒸し焼きにする。



当院では、管理栄養士による栄養指導を行っております。

食事療法は、病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が患者さんの症状に合わせ、食事をどうしたら良いのか、分かりやすくご説明します。
栄養指導をご希望の患者さんは、予約制のため、主治医または看護師にご相談ください。
(管理栄養士：矢野 香代子)

