

オアシスだより

「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」の話



オアシス第一病院 三倉 剛

年を重ねると、若い時には思いもしなかった身体の不具合が、あちこちに出てくるものです。一方、医師の専門化が進み、それぞれの専門家にかかろうとすると、必然的に薬の種類が増えてきます。場合によっては同じ薬や同じ種類の薬が、別の医療機関から同時に処方することさえあります。全部飲みきれず余ることもあるでしょう。こうして多種類の薬による飲み合わせで、薬による身体の不具合や不経済性が生まれてきます。

薬があちこちで処方されることは、日本の医療費がかさみ保険財政を圧迫するばかりでなく、ご自身の身体にも決してよくないことを考えると、こうしたことは改めていく必要があるでしょう。

「かかりつけ医」という言葉は聞かれたことがあるでしょう。身近な病気を気軽に相談できる医師のことです。専門家受診もそこを通して行うとスムーズにいきます。

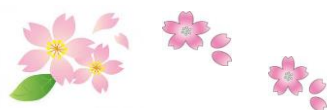
同様に新しく「かかりつけ薬剤師」というのができました。いろいろな医療機関で処方された薬を、一括して管理してくれる薬剤師さんです。

そこで患者さんそれぞれが「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」を持てば、服用する薬に関して責任をもって管理し、できれば必要最小限に薬を整理していただくことが期待できます。

多くの方が薬はなるべく少なく思っているようです。それでも調子が悪ければつい医療機関にかかり、そこで新しい薬が始まって、場合によってはそれがそのまま続いていくことがあります。

今後は信頼できる「かかりつけ医」とともに「かかりつけ薬剤師」を持ち、専門家受診もそこを通して行うと、継続投薬がそこで一本化され、今まで述べたような不具合が解消される可能性があります。

是非「かかりつけ医」「かかりつけ薬剤師」をお持ちになってください。詳しい説明を希望される方は、遠慮なく当医療法人の担当者にお聞き下さい。



第30号 平成28年4月1日発行

栄養コラム ~しらす干し・ちりめんじゃこ~

大分では4月の桜の散る頃に旬を迎えるしらす干し。いわしの稚魚「しらす」を干したのですが、しらすの乾燥の度合いによって呼び方が変わります。

水揚げされたばかりの新鮮な生のものが「生しらす」
さっと茹で上げたものが「釜揚げしらす」
茹でた後、少し干した物が「しらす干し」
もっと干した物が「ちりめんじゃこ」となります。

別府湾で採れるしらすは、おいしくて品質がよいことで知られており、今では「豊後別府湾ちりめん」の名前でブランドになっているようです。

しらす干し・ちりめんじゃこの栄養価

小さくても、いわしを頭からまるごと食べることができるので、カルシウムたっぷりです。牛乳のカルシウムの吸収率が40%くらい、小魚は33%ですから、牛乳に次いで吸収がよく、さらにしらすにはビタミンDも豊富に含まれていて、カルシウムの吸収を助けてくれます。

お料理する時は、酢や梅干し、かぼすやゆず等のかんきつ類と合わせるとカルシウムが吸収しやすい形になります。ポン酢やかぼすをかけたり、梅干しといっしょに混ぜご飯などもおすすめです。



イメージ:クックパッドから

気を付けたいのが、砂糖や精製漂白された炭水化物、また加工食品や清涼飲料水に多く含まれるリンです。これらはせっかく吸収されたカルシウムを体外に排泄してしまいます。骨や歯の健康のためにも、砂糖や加工食品はできるだけ控え、身近な旬のお魚しらすで、おいしくカルシウムをいただきましょう。

お問い合わせ

医療法人善昭会 オアシス第一病院

〒870-0103 大分市東鶴崎3丁目3-19

電話 097-527-2211 Fax 097-522-0511

