



ねこだけ通信

南郷谷リハビリテーションクリニック便り

令和6年 7月発行 第17号

その薬、何で飲んでるの？

「今までは市内の病院に息子に連れて行って貰うとたばってん年取って通うとがきつうなうたけん、今月からここに通います」

時々こういった患者さんがひよこり来院されます。本来であれば掛かり付けの先生からの紹介状が必要な場面です。「わざわざ紹介状を貰いに行くのは大変だ」と言われれば、それ以上は強く言えません。

持参された「お薬手帳」を拝見すると、10数種類の薬剤が記載され、シップや目薬まで処方されていきます。手帳から顔を上げて患者さんと目を合わせると「朝は、薬で腹いっぱいになります」と冗談ほく笑われます。

「血液サラサラの薬が入っていますね。脳梗塞か心臓の治療をされたことがあるのですか」「さー、よう分らんです。先生が飲んだ方が良かと言わしたけん、飲みよるです」

「糖尿病の薬も飲んでますね。食事や運動も頑張ってますか。最近では血糖値はどのくらいでしょうか。HbA1cはどのくらいでしたか」

「うーん、先生は何てか言わしたばってん、覚えとらんです」

話が要領を得ません。掛かり付けの先生に「お宅の患者さんが今後はうちで薬をくださいと言われてますがどうしましょう」と言えるわけがありません。結局「仕切り直し」の血液検査、尿検査、胸部レントゲン、心電検査を行うことから始めることとなります。



高齢の患者さん、あるある

① 薬の種類が多い

「マルチモビティイ」という医学用語がある。日本語で「多疾患併存」と訳される。平たく言えば一人の患者さんがいくつもの慢性疾患を抱えている状態を指す。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症、慢性腎臓病、慢性心不全、不整脈、女性であれば骨粗しょう症が加わる。

それぞれの病気一つひとつに薬が処方されれば、あつという間に10種類を超えてしまう。6種類以上の薬を併用すると「ポリファーマシー」と言われる薬剤相互の作用により患者さんに有害事象が出る率が高まることが分かっている。

薬の種類を減らすために、1日2回、3回飲まなければならぬ薬を1日1回服用で済む徐放剤に切り替える。飲まなくても「死にはしない」薬は止めてみる。服用が朝夕ばらばらだった薬を朝だけに絞る。シンプルな処方を中心に、確実に服用してもらう。

② 薬の飲み忘れ、飲みすぎ、薬が見つからない

4週間前の外来で28日分の薬を処方したのに、4週間後の外来で「薬が2週間分も余っている」と言われたり、「1週間分足りない」と言われたり。時には「どこになおしたと分からないので、飲んでらんです」とも。

もしかすると認知機能の低下の兆候の一つかもしれない。ご家族に服薬状況をお聞きし、薬の管理をお願いする。「お薬カレンダー」を活用したり、場合によっては、薬剤師に訪問薬剤管理指導をお願いする。

③ 薬を「飲んだふり」

飲んでみて自分には合わなかつたので飲むのをやめたのだけれど、主治医に気兼ねないで飲んだふりをされる患者さんがいる。正直に「先生、あの薬は私には合わんこと」と言ってもらえる関係を築けていない証拠。患者さんは主治医に叱られると思っているのかもしれない。主治医の責任は重い。

『高齢者の薬物療法の勘所』
編者 松本彩加 吉村芳弘
熊本リハビリテーションクリニック



熊本リハの元同僚、松本彩加さん（病院薬剤師）と吉村芳弘先生（サルコペニア・低栄養研究センター長）（ながい）が著わされた医療者向けの本である。帯には、

「疾患ごとにガイドライン通りにすべて処方したらポリファーマシーになってしまいう飲み合わせ処方変更薬の優先度など処方の方の勘所がよくわかる！」

とある。疾患の優先順位を意識したシンプルな処方を中心に、日々の診療で活用できる「勘所」が詰まっている。この本を座右に置き、院外薬局の久永加奈子さん（薬剤師）のチェックとアドバイスを受けながら処方をしていく。正に「鬼に金棒」、今風に言えば、「虎に翼」である。

院長 拝



当院の取り組み

リハ部
理学療法士 坂田 翔吾

本格的な夏が今年もやってきました。皆様、熱中症対策はしつかり出来ているでしょうか。さて、今回は当院の診療(リハビリ)部が取り組んでいる総合事業(通所型サービスC)をご紹介します。通所型サービスCとは、保健・医療の専門職等が公民館等で生活機能を改善するための運動器の機能向上や栄養改善等のプログラムを3~6か月の短期間で行い、セルフマネジメント力を高め、生活機能の向上を目指すサービスです。

通所型サービスCの対象者は、体力の改善に向けた支援が必要な方、健康管理の維持・改善が必要な方、閉じこもりに対する支援が必要な方など日常生活の改善に向けた支援が必要な方に行います。内容としては利用者の課題やニーズに合わせて、改善したい目標を把握したうえで期限を明確に設定して、日常生活に支障のある生活行為を改善するプログラムを複合的に行います。

- ①運動器の機能向上
- ②栄養改善
- ③口腔機能の向上
- ④膝痛・腰痛対策
- ⑤閉じこもり予防・支援
- ⑥認知機能の低下予防・支援
- ⑦うつ予防・支援等の項目や他にも

必要とあれば様々な項目を追加して行っております。

当院では高森町にある朋遊館で毎週水曜日の午後ヤマメの会という形で実施しております。まず参加者の体調のチェックを行い、日頃自主的に運動ができていたかの確認を一人一人行っています。プログラムは隔週で違う内容を実施しており、ヤマメの会前半は内容に応じた資料を毎回お配りして資料の説明や解説、効果的な体操を自宅でも継続してできるようにポイントも解説しながらご利用者全員で数回大きな声で数えながら一緒に体操を行います。ヤマメの会後半はレクリエーションや机上課題等を時にはご利用者全員で相談し考えながらゲーム感覚で行い、気が付けば終わりの時間を迎えていることがあるくらい盛り上がりがあります。



毎回楽しみ
にしています

参加されているご利用者から「ここに来るのが楽しみ」や「教わった内容を近所の人に教えた」等の大変嬉しいお言葉を頂きました。今後も期待に応えられるように一杯頑張つて参ります。

スタッフ紹介

はじめまして

リハ部
理学療法士 高木 美幸

初めまして。今年5月から南郷谷リハビリテーションクリニックのスタッフになりました。高木美幸(タカキ ミユキ)と申します。

当院のスタッフとなつて3ヶ月が経ちますので見かけた方もいらつしやるかもしれません。

実は3年ほど前にもリハビリ助手として当院で働いておりました。その時に顔や名前を覚えていた方がいたのだととても嬉しく思います。

ここで少し自己紹介をさせていただきます。幼少期は菊池の山の上で過ごし、物心つく頃に菊陽へ引っ越してきて現在も菊陽に住んでいます。小中高はスポーツに専念し、そのとき怪我をしてリハビリをしてもらったのをきっかけに理学療法学科のある専門学校へ進学しました。今年、理学療法士の国家資格を取得し当院へ戻ってきました。

趣味や特技はないのですが、最近では美味しそうなカフェやご飯屋さんを探してお友達と食べに行くことが楽しみになっています。

先月は南阿蘇にあるカフェへ行き、赤牛ハンバーグのランチを食べました。



店内がとてもおしゃれで、ハンバーグ自体がとても柔らかく驚きました。スープやサラダもとても美味しかったですよ。

まだまだたくさん美味しそうなお店があるので、みなさんのおすすめるお店屋さんなどありましたらぜひ教えてください。

私が南郷谷リハビリテーションクリニックに戻りたいと思ったのは、①通勤時間が長くても自然豊かで綺麗な景色をみられるのでストレスにならないこと

②以前当院のスタッフだったときに関わった患者様・利用者様・スタッフが温かかったこと

③評判のいいリハビリスタッフがいること、この3つが主な理由です。また当院で働けることができてとても嬉しく思います。

これから色々なことを覚えながらリハビリを通じて関わっていただきたいと思います。今は主に通所リハビリの方を担当させていただいており、少ないですが気軽に話しかけていただけるととても嬉しいです。これからどうぞよろしくお願いたします。

