

秋津鴻池病院 精神科デイケア

新聞

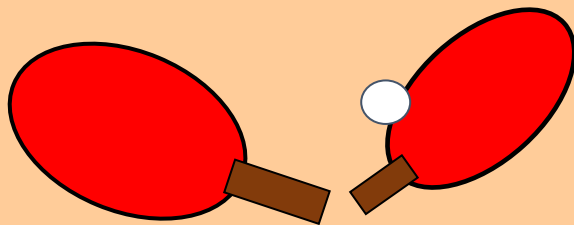
平成28年9月号

ゲームレク ～夏だ！温泉だ！ピンポンまつり～

8月のゲームレクは“温泉旅行に行った気分でピンポンを楽しもう！”というテーマで行いました。ただ、普通にピンポンをしたのでは卓球プログラムと変わりありません。男性・女性や卓球の上手・下手など関係なく皆さんに勝つチャンスがあるようにルールを2点工夫しました。

まず、ラケットは使用せず男性は金魚すくいを使用する“ポイ”で、女性はCDにアルミ箔を張ったものでボールを打ちます。ポイは張ってある紙が破れるとその時点で負けとなります。力いっぱい打てば破れてしまうし、力が弱ければボールは相手の所まで届きません。絶妙な力加減が必要です。CDは硬くて折れる心配がないので力いっぱい打てますが、丸くて持ち手がないので持ちにくいから、狙ったところへなかなか打てません。

もう1つは、普通はワンバウンドで返球しますがツーバウンドで返球するルールにしました。ついついワンバウンドで返球してしまうのですが、皆さん悪戦苦闘しながら楽しんでいました。





農園便り

昼間はまだ暑さが残っていますが、朝・夕は涼しくなり過ごしやすくなってきました。デイケア農園は夏野菜の収穫が終わり、たくさんの玉ねぎやじゃがいもなどが取れデイケアで料理やお菓子作りに利用しました。これからはサツマイモの収穫が楽しみで、こちらもさつまいもケーキなどにして秋の味覚を楽しみたいと思います。

冬野菜用の畝も作りました。白菜・ブロッコリーの苗植え、大根の種まきをしました。秋雨や台風の影響で雨が続いたので少し心配ですが、草引きや追肥などしっかり手入れをしていきます。今年はどんな立派な白菜・大根が収穫できるか今から楽しみです。

農園の花壇ではコスモスが台風の影響で倒れてしまったりしましたが、なんとか持ち直しキレイな花を咲かせてくれ見ごろとなっています。



健康教室 ～薬のQ & A～

8月の健康教室は、当院の薬剤部のスタッフを講師に招き、薬についてみんなからの質問に答える形で行いました。

Q 薬を飲み忘れたらどうすればいいの？

A **忘れたからと2回分を一緒に飲まないこと。**次の分からきちんと服用すれば大丈夫です。次に飲むまでに時間が空いていれば気付いた時に服用してもいいです。

3回／日の場合 4時間以上

2回／日の場合 5から6時間以上

1回／日の場合 8時間以上

を目安にしてください。

Q 薬をずっと飲み続けても大丈夫か？副作用は？

A **長く飲み続けても安全です。**体に蓄積したり、依存する危険性はほとんどありません。副作用は飲み始めや量の変更後に出やすいので、特に気をつけましょう。

ずっと飲んでいる薬でも肝機能や年齢などで急に副作用が出ることもあるので、定期的に血液検査をして血中濃度を確認すると良いでしょう。

Q どんな薬にもジェネリックは存在するのか？病院で処方される薬と薬局(ドラッグストア)で売られている薬に違いはあるのか？

A **ジェネリック医薬品の無い薬もあります。どちらも効果は同じで、安心して服用できます。**

病院で処方される薬は医療用医薬品といわれその人の症状に合わせて処方されます。薬局で売られている薬は一般用医薬品(市販薬・大衆薬)といわれほとんどの人にあうように作られています。以前は病院でしか処方されなかった薬でも安全性が確保された薬は薬局でも売られるようになってきています。

Q 薬を飲む時の水分や食べ物で効き方に違いはあるのか？

A **水が良いですが、お茶でも利き方に影響のある薬は少ないのでお茶でも良いです。**ジュース・牛乳は一部相性が悪く効き方に影響がある薬があるのでお勧めできません。アルコールで飲むことは絶対に止めましょう。

血圧の薬(Ca拮抗剤)はグレープフルーツジュースで効き過ぎたり、血栓を出来にくくする薬はクロレラ・納豆・緑黄色野菜で、睡眠導入剤はカフェインで効きが悪くなったりするので注意しましょう。説明書をよく読んで注意事項の記載がなければほぼ大丈夫です。

Q 大きい錠剤は飲みにくいので細かく砕いてもよいのか？

A 原則細かく砕くのは良くありません。

- (1) 苦味が強い薬であるためコーティングすることで飲みやすくしている
- (2) 吸湿性が高い薬であるためコーティングすることで吸湿しないようにしている
- (3) ゆっくり溶けて長時間効くようにしてあったり、吸収量には上限があるため時間を延ばして吸収量を増やすようにしている
- (4) 胃酸に弱く腸で溶けやすいようにしている

などの理由があります。

Q 漢方薬は副作用が出ないのか？

A 漢方薬でも副作用はあります。多いものは

- ・ 胃腸障害 胸やけ・胃もたれ・嘔気・下痢など
- ・ むくみ 体質に合わない生薬や多量に飲むことでむくみやすい
- ・ 血圧上昇 交感神経を興奮させる作用のあるものがある
- ・ 間質性肺炎 息苦しさ・空咳・発熱など風邪に似た症状がでる。服用して2～4週間後に出やすい
- ・ 尿量の減少 男性に多くみられる などです。

処方された薬は用法・用量を守り、きちんと飲むようにしましょう。副作用かな？今の症状に合っているのかな？など疑問に思うことがあれば主治医や薬剤師に相談しましょう。自分の判断で多く飲んだり中断はしないようにしてください。

精神科デイケアとは・・・

レクリエーション・スポーツ・創作活動などさまざまな個人活動や集団活動を通して、治療や社会生活の訓練・支援などを行う通院リハビリテーションです。

デイケアに通う目的は・・・

一人ひとりの目標に合わせて参加しています。

「退院したてで地域での生活に不安がある」「仲間が欲しい」「日中の居場所が欲しい」「体力をつけたい」「病気や薬について知りたい」「働きたい」「働きながら時々通所して息抜きしたい」 などなど。

《お問い合わせ》

秋津鴻池病院 精神科デイケア

開所日：月・水・金（祝祭日・年末年始は除く）

火・土（祝祭日・年末年始は除く）

時間：9:15～16:00

住所：〒639-2273

奈良県御所市池ノ内1064

TEL：0745-63-0601