食だより

ホロニクスグループ 栄養管理部 発行　2017 年 5 月号

お茶について

5月は新茶の季節です。立春から数えて 88 日目の日を『八十八夜』といい、この日に採られたお茶を飲むと 1 年間、無病息災で過ごせると言われています。
新茶の季節に緑茶を飲んで元気に過ごしましょう。
その年の最初の新芽を摘み取ったお茶を「一番茶」、茶葉を摘み取った順番により「一番茶」「二番茶」「三番茶」と呼ばれます。「一番茶」は「新茶」と呼ばれることもあります。
新茶は「二番茶」「三番茶」に比べて苦みや渋みのあるカテキン、カフェインが少なく、うま味、甘味の成分のテアニンが多い傾向にあります。

■新茶の入れ方

爽やかな香りと渋味を楽しみたい時は、80 度程度のお湯で抽出すると良いでしょう。
お湯を 70 度位まで冷ましてゆっくり抽出すると、うま味の多いお茶になります。
お茶は最後の一滴までしぼり出すのがポイントです。
美味しいお茶を味わった後は茶殻（お茶をいれた後に残ったお茶の葉）を使った料理はいかがでしょうか。

■お茶の分類

お茶は発酵度によって分類されます。緑茶は発酵を止める不発酵茶、ウーロン茶等の中国茶は半発酵茶、紅茶は発酵茶です。緑茶の中でも煎茶、玉露、かぶせ茶、茎茶、番茶、玄米茶、抹茶など種類が異なります。
煎茶、玉露、かぶせ茶はどれも同じお茶の木ですが、栽培方法によって異なります。
煎茶は日光を浴びて育てますが、玉露・かぶせ茶は日光を遮って育てます。かぶせ茶は遮光期間が玉露より短いです。
日光を浴びると光合成が行われ、苦み、渋みのカテキンが増加します。
日光を遮ると光合成が行われないためうま味成分のテアニンが増えます。
煎茶は渋みと香り、玉露とかぶせ茶はこくやうま味を楽しむことが出来ます。

診療科目　内科・外科・整形外科・皮膚科・耳鼻咽喉科・人工透析内科・人工透析室（38 床）・リハビリテーション科・泌尿器科（休診中）

診　察　日　月～金　午前診察・午後診察　/　水・木は午後休診
土　午前診察　※日曜日・祝日は休診

診療時間　午前診察　9:00 ～ 12:00（受付：11:30 まで）/ 午後診察　13:30 ～ 16:00

地域医療連携室　TEL：0748-48-5558　FAX：0748-48-5722
広報責任者　山本 寛人

医療法人医誠会
神崎中央病院
Holonics Group
〒529-1445 滋賀県東近江市五個荘清水鼻町 95
TEL:0748-48-5555　FAX:0748-48-5556
E-mail　info@kanzakihp.com　/　URL　http://kanzakihp.com

ケータイ・スマホはこちらから！

はなてんびん

医療法人医誠会
神崎中央病院
Holonics Group
Vol.105　2017.5
発行：地域医療連携室

Pick up photo

初心を胸に

大学や専門学校を卒業し、この4月から新社会人として入職した職員です。神崎中央病院で新社会人としての1歩を踏み出し、地域医療へ貢献できるよう決意を新たにし、業務に励みます。

contents

神崎最前線：ポリファーマシー
かわら版：レスパイト入院のご案内 / 看護の日 イベント開催します /
回リハ通信　vol.1
食だより：「お茶について」

神崎最前線

ポリファーマシー

薬剤科 主任　松本（まつもと） 武輝（たけてる）

　薬剤師の仕事をしていると、最近ポリファーマシーという言葉をよく耳にします。一般の方はあまり聞きなれないかもしれませんが、ポリファーマシーとは、必要以上に多くの薬剤が処方されている状態（多剤処方）をいいます。何剤以上をポリファーマシーというのかの定義はありませんが、５～６剤以上をポリファーマシーということが多いようです。

　では、なぜポリファーマシーが問題になっているのでしょう。まず１つ目の問題点として、高齢者において多くの薬剤が処方されていると、副作用発現率の増加、転倒・骨折の増加、合併症の増加、入院期間の延長などが指摘されています。５剤以上になると薬剤の有害事象（副作用、飲み間違い、飲み忘れなど）が増加するとの報告もあります。

　もう１つの問題点として、医療費の増加が挙げられます。国の医療費の増加は主に薬剤費の増加が原因といわれています。高齢者の多剤処方が問題となっていることを踏まえて、厚生労働省は薬の副作用を調べるデータベースを稼働させ、処方や副作用の実態を調査し、２０１８年度末を目途に薬の処方適正化に向けた医療者向けのガイドラインの策定を目指しています。また、医師、薬剤師が服薬状況を共有して薬の処方を減らす体制つくりも進めるとのことです。

　そこで注意したいのが、薬の多剤処方が問題であると、患者さん自身が不要と判断した薬を勝手に中止してしまう可能性があることです。処方された薬を患者さんの自己判断で中止してしまうと、かえって病状が悪化したり、薬を急にやめたことによる有害事象（副作用など）があらわれたりすることがありますので、絶対にしないようにして下さい。医師は薬をきっちり飲んでいるものとして診察しますので、患者さんの自己判断で中止してしまうと新たな薬を処方されてしまい、さらに処方数が増加してしまうかもしれません。もし、薬を減らしたいと思ったり、薬を飲んで調子が悪くなったりするようなことがあれば、必ず医師、薬剤師に相談するようにして下さい。

　ポリファーマシーの解消は、何でもかんでも薬を削減するのではなく、医師、薬剤師、患者さんが一体となって、不要な薬を一つずつ見直すことにあります。

　私たち薬剤師は薬の専門家として、医師へ薬の情報提供や処方提案を行い、また患者さんの薬の相談相手として、皆様の役に立てるよう努力していきたいと考えています。

参考文献　北和也編著：実践！さよならポリファーマシー　読売新聞 2017.4.18 付記事

らか坂わ

レスパイト入院のご案内

レスパイト入院とは、在宅で介護にあたっている介護者のリフレッシュを目的に、医学的管理や処置を受けている患者さんの入院を医療保険で受け入れる制度です。医療行為が必要で介護施設での受け入れが難しい場合や、どこかで定期的に受け入れてほしい、近親者の冠婚葬祭や介護者の病気・出産・旅行などの事情で一時的に在宅療養生活が困難になった場合等にご利用いただくことができます。

●入院期間　2日～1か月程度●

※医師の判断により受け入れができない場合もあります。
　詳しくは**地域医療連携室**（0748-48-5558）にお問い合わせください。

看護の日

イベント開催します

日時：平成 29 年5月 10 日（水）　9：00 ～ 11：30
会場：神崎中央病院　正面玄関ロビー
内容：院内保育所の子ども達の絵展示、骨密度測定、肥満度測定、
　　看護師の健康相談、薬剤師のお薬相談　　など

たくさんのご来場お待ちしております。

回リハ通信 Vol.1

看護部副部長 兼 3B病棟師長
髙野（たかの） 真由美（まゆみ）

今年、2月より新体制となりました、ベッド数３２床の回復期リハビリテーション病棟です。２０２５年の、超高齢化時代に向けて大変重要な役割をになう病棟だと思っています。患者さん、ご家族におかれましても、現実に向き合い、社会復帰にむけて日々頑張っておられます。そんな方々に、寄り添い良いタイミングで支援させていただくために、この病院に、この病棟にお世話になってよかったと少しでも思っていただけることを目指して、他職種と連携をとり元気一杯頑張っている病棟です。

毎日のレクリエーションでは、
ラジオ体操をしたり季節の
展示物を作ったりします。