

# ケアランド

令和2年  
2月  
第128号



## ケアランド通信「いきいきだより」

令和2年 2月1日(土)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

必要以上の薬が投与されている、あるいは不必要な薬が処方されている状態で、一般的には

### ポリファーマシーとは？

でも軽減するためのお話です。

今回はそのような経験を少しでも軽減するためのお話です。

薬にまつわる川柳ですが、処方薬の量ももう少し少なければ…きちんと飲んでいくつもりなのに、薬があまった…そんな経験は誰にでもあるのではないのでしょうか？

「多すぎて

どれが効いたか

わからない」

「老人会

薬自慢で

盛り上がる」

## 特集

# ポリファーマシーと残薬について

4から6種類以上を示すことが多いです。

### ポリファーマシーの問題点

薬剤費の増大に伴う医療費の高騰、薬物有害事象(薬物との因果関係がはっきりしないものを含め、薬物を投与された患者に生じたあらゆる好ましくない、あるいは意図しない徴候、症状、又は病気、副作用など)発現頻度の増加、残薬の増加などが挙げられます。

### 薬物有害事象とは

高齢入院患者さんを対象とした薬剤数と薬物有害事象との関係を解析した報告では、6種類以上の薬を服用している場合、薬物有害事象のリスクは

### 副作用とは

薬は、病気やけがを治療するなどの効果や効能がある一方で、副作用というリスクを併せ持ちます。

副作用とは本来の目的とは別の作用のことで、例えば眠気やのどの渇きといった軽いものから、肝機能障害や、アレルギー反応の一種であるアナフィラキシーなどの重い症状まで様々です。

症状を緩和したり、疾患を治療したりするために、必要な薬を正しく飲み、副作用のリスクを最小限にするためにも、薬を

## ケアランド

### 和通グループ

#### ケアランド

- 居宅介護支援(ケアマネ)
- 通所介護(デイサービス)

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 訪問介護(介護タクシー)



スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



ケアランドかつらぎ  
TEL 0736-23-1112  
伊都郡かつらぎ町大藪136-2

ケアランド高野口  
TEL 0736-42-3688  
橋本市高野口町名倉234

ケアランド和歌山  
TEL 073-474-4210  
和歌山市黒田279-4

ケアランド紀の川  
TEL 0736-77-5231  
紀の川市豊田43-5

ケアランド伊都  
TEL 0736-43-0710  
橋本市高野口町向島171-4

ケアランド橋本  
TEL 0736-32-9354  
橋本市東家1-392-5

ケアランド御坊  
TEL 0738-24-1094  
御坊市野口1184

#### シルバーハイム

住宅型有料老人ホーム

シルバーハイム太田  
TEL 073-473-0510  
和歌山市鳴神798-1

シルバーハイム新在家  
TEL 073-475-4676  
和歌山市新在家91-1

若宮シルバーハイム  
TEL 073-402-1101  
和歌山市有本653-2

御坊シルバーハイム  
TEL 0738-24-0125  
御坊市野口字小淵1351-1

#### 和歌山シルバーハイム

TEL 073-441-7455  
和歌山市三葛528-1

シルバーハイム太田Ⅱ  
TEL 073-473-5522  
和歌山市鳴神784-4

シルバーハイム市駅前  
TEL 073-428-7577  
和歌山市杉の馬場4-1-1

伊都シルバーハイム  
TEL 0736-43-2110  
橋本市高野口町向島171-4

隅田シルバーハイム  
TEL 0736-33-6660  
橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

#### ケアセクション

- 訪問介護(ヘルパー訪問)
- 通所介護(デイサービス)
- 訪問介護(介護タクシー)

- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

ケアセクションかつらぎ  
TEL 0736-22-2125  
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

ケアセクション伊都  
TEL 0736-42-3910  
橋本市高野口町名倉234

ケアセクション和歌山  
TEL 073-475-0322  
和歌山市黒田279-4

ケアセクション和歌山  
デイサービス  
TEL 073-471-5001  
和歌山市鳴神803-1

児童デイサービス  
こうさぎ  
TEL 073-475-0322  
和歌山市黒田18-4



社会福祉法人  
きのくに福祉会

ごぼうの郷  
特別養護老人ホーム  
ごぼうの郷 デイサービス  
ケアランドきのくに  
TEL 0738-22-5500  
御坊市熊野44-4

ゆあさの郷  
TEL 0737-63-3507  
有田郡湯浅町大字湯浅2834



我が家の王様 諭吉(ゆきち)くん8歳  
誰もが僕の言う事を見聞くんニャン!  
僕のことを「自己中」なんていうけどみんなメロメロ♡

## 2月 イベントのお知らせ(要予約)

### 宮北ふれあいサロン

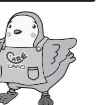
# 2月16日(日)

午前11:00(開場 午前10:50)から午後2:00まで

次回 宮北ふれあいサロン 3月15日(日) 午前11:00から

ふれあいサロンは地域での孤立・引きこもり防止や健康生きがいづくりを目的に楽しく仲間づくり、ふれあい交流を行う場所です。

軽食・飲料・カラオケ、すべて無料です。楽しい時間を一緒に! 場所: 和歌山市黒田279-4 和通ビル1F ケアランド和歌山



お問合せ ケアランド和歌山 0120-75-0309

# 季節のおすすめレシピ

## 簡単☆節分豆の炊き込みご飯

節分豆が残ったらご飯に♪材料入れるだけなのに絶品♡  
あっという間になくなる炊き込みご飯です\(^o^)/



### 材料(3合分)

- ゴボウ.....1/2本
- 油揚げ.....1枚
- 人参.....1/2本
- 節分豆.....余り物
- 塩昆布.....1/2袋
- お米.....3合

byトモコ

### 作り方

- お米を研いで、通常の白米を炊く水の量にする。ゴボウ・人参・油揚げを千切りなど好みの大きさに切る。
- 切った材料と、余った節分豆を入れて塩昆布を一袋の半分ほど入れてよく混ぜ炊飯スイッチを入れる。
- 炊きあがれば出来上がり♪味が薄い場合は、炊きあがったご飯に塩昆布を混ぜて調節して下さい♪



※コツ・ポイント  
豆は皮付きのままでも、炊けたらやわらかくなるので気にしないで大丈夫です♪

### 残薬

日本薬剤師会は、2007年に薬剤師がケアを続ける在宅患者812人の残薬調査しました。その結果、患者の4割以上に薬の飲み残しや飲み忘れがあり、1人あたり1ヵ月で320円分の薬が服用されていなかったとしています。

これは処方されていた薬全体の24%にあたり、厚生労働省がまとめた75歳以上の患者の薬剤費から推計すると、残薬の年総額は475億円にまでのぼると言われています。

### おくすり手帳

「おくすり手帳」を有効に使いましょう。手帳の所有者に関する基本情報、アレルギー！副作用歴の有無、過去の病歴、かかりつけ医・薬局、服用薬に関する情報、処方された薬の名前、使用量、服用回数・方法・期間等を記載します。

医療機関を受診する際や薬局に行く際には「おくすり手帳」を携帯しましょう。

普段使用している薬や薬に関する情報を正しく知る事で、副作用や誤飲の防止等につながり薬によるアレルギー経験等も医師や薬剤師へ正確に伝える事ができます。

災害などの緊急時の備えにも有効です。病院や薬局ごとに手帳を分けずに1冊にまとめておくことをお勧めします。

薬を飲むときは、出来るだけ自分で判断せず、不明な点がある場合には、医師又は薬剤師にご相談しながら上手に薬と付き合ってください。



【文責】 ケアランド高野口

ケアマネジャー 辻 康彦

【参考文書】

東京医科大学病院 薬剤部 ニューズ

## Q クイズ

# 128号クイズ

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
(下欄を切り抜いてご利用ください。)

締切り：2月29日(土)当日消印有効  
※当選者は次々号にて発表します。  
【宛先】  
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341  
和歌山市黒田279-4  
ケアランド和歌山  
「いきいきだより  
クイズ係」

○の中に漢字を入れ、答えを完成させてください。

- 一石○鳥 1つのことをして2つ以上の利益を得ることのたとえ
- 一を聞いて○を知る 物事の一部をきいただけで、全体を理解するという意味
- 死に一生を得る どうてい助からないだろうと思われた危険な状態に陥りながらろうじて助かることのとえ
- 思い立ったのが吉○ 何かしようと思ったら、その日が吉日としてすぐに始めるのがよいということ

今年は4年に1度のうるう年  
2月の日数は? 答え ○ ○ ○ ○

126号の答え  
126号の当選者様  
井原 真男様 西野 靖一様  
大杉 正明様 宮林 誠一郎様  
筒井 すみ子様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん  
ヘルパーさん  
募集

ケアランド各事業所  
0120-75-0309

## 住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田



和歌山市鳴神 798-1  
Tel.073-473-0510

▲写真はイメージです。

## 住宅型有料老人ホーム シルバーハイム太田II



和歌山市鳴神 784-4  
Tel.073-473-5522

▲写真はイメージです。

## 入居者募集中!

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。  
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ  
ハイム運営 株式会社 和通

Tel.073-475-0310

介護 ケアランド和歌山 Tel.073-474-4210

