

新ひだか町立病院コラム Vol. 38

三石国保病院 薬剤師のご着任

令和6年4月1日から三石国保病院で薬剤師として勤務しています、佐藤です。

これまで20年以上、病院薬剤師としていろいろな病院で薬や治療などについて学んできました。今後も経験を生かして、地域住民皆さんのお役に立ちたいと思っています。

薬剤師の仕事 — 病院薬剤師とは

さて、皆さんは「薬剤師」と聞いてどのような仕事を思い浮かべますか？

「処方せんの薬を袋に詰めて渡すだけの人？」「薬の調剤を行う人？」

薬剤師は医療系ドラマにもめったに出ない「裏方」ですから、そう思われていても仕方ないですね。私が薬剤師に成りたての頃、「調剤だけなら学生でもできる」と上司から言われたことがあります。たとえば「アスピリン錠 1日3錠、7日分」という処方が出れば、「それを21錠出すだけ」ですから。

調剤薬局で聞かれる情報について

調剤薬局で薬剤師から体調などを聞かれてわざわざわしい、と思われた方いませんか。

調剤薬局が病院から得られる情報は、患者さんから受け取る「処方せん」のみです。

なので、薬局にいる薬剤師は、患者さんからの聞き取りが必要なのです。

調剤薬局と病院の薬剤師では役割が違うのかもしれませんが、私が思う薬剤師の一番大切なことは「患者さまにあった処方せんやお薬がしっかりと処方されているか確認すること」だと思っています。この薬は何の目的で処方されているのか？ 薬の飲み合わせに問題はないか？ 量や飲み方は正しいのか？ 有害な作用は出ていないか？などなど。

そのために必要なのは、まず患者さん自身の情報です。

面倒だと思わずに話してくださいね。それがあなた自身を守ることに繋がります。

それから、薬に対する膨大な知識が薬剤師には必須です。よく使われる薬がどのような仕組みで効果を現すのか。薬同士の相性。食事の影響。これらの知識は薬剤師に大切です。

医療や薬の世界はとても進歩が速いので、常に勉強していかなければなりません。

当院の外来は院外処方ですが、ご相談があれば「当院の薬局」までお越しください!!

栄養成分と商品表示

最近、機能性表示食品が目立っています。今回は不足する栄養素を効率よく摂れる栄養機能食品（サプリメントなど）の栄養強調表示を紹介します。

たとえば、「カルシウムが**豊富**」や「ビタミンC**たっぷり**」「**高**食物繊維」と表示されているものは国が定めた栄養成分量の基準に達しているため、期待通りの栄養成分が摂取出来ます。（日本人の食事摂取基準の約 1/3 日分）

しかし、「**鉄分**」と**栄養成分名**が目立つように記載していてもごく少量の可能性有り。

無機質（カルシウム・鉄・亜鉛など）や、ビタミン・食物繊維などの栄養成分量を商品に表示するかどうかはメーカーの自由だからです。

逆に栄養成分が多くても「〇〇が豊富」などの目立つ表示をしていない商品もたくさんあります。

以前、勤務していた病院では、患者さんが気軽に「栄養士さんに見て欲しい」と健康食品の箱を持って質問にいらっしゃいました。「これはぜひ続けるといいですよ」と言えるものもありますが、「食べても悪さはしません」などと言葉を濁してしまい、がっかりさせてしまうこともありました。

今、摂取している食品や商品の栄養成分量がどの程度か知りたい方は、食品の袋や箱の栄養成分表示を見るか、三石国保病院 管理栄養士まで食品の外箱など数字がいくつも記載されている部分を見せていただければ説明いたします。

💡 お勧め別栄養成分と1日の摂取目安値 💡

ごはんや麺は大盛り・お菓子大好き → ビタミンB1 1.2 mg

魚は食べない → ビタミンD 8.5 μg

肉は嫌い・貧血が気になる → 鉄7mgと葉酸240μg・蛋白質60g(アミノ酸6万 mg)

便秘ぎみ・野菜不足 → 食物繊維 20g

しょっぱいものが好き・漬物や汁物は毎食 → カリウム 2000 mg

牛乳やヨーグルト嫌い → カルシウム 700 mg

❁ 町立静内病院 0146-42-0181 (代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁ 三石国保病院 0146-33-2231 (代表)

新ひだか町三石本町214番地