

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

# STEP

Take  
free



特集

薬の専門家として

お伝えしたいこと

清水厚生病院 薬局

健康をつくる  
情報誌

2025. **6**

# 特集 薬の専門家としてお伝えしたいこと

あまり目立つことがない「薬剤師」ですが、お伝えしたい事がたくさんあります。ページが限られていますので、前半は「薬剤師の仕事」について、後半は「患者様へのお願い事」について説明します。

## 薬剤師は色々な所に

います。

「薬剤師って何をしている職業？」と思ったことはありませんか？

ペールに包まれているように見える薬剤師ですが、少しでもご理解いただけるように説明します。

薬剤師は「調剤、医薬品の供給その他薬事衛生をつかさどること」によって、公衆衛生の向上及び増進に寄与し、もつて国民の健康な生活を確保するものとする。」と規定された国家資格者です。

病院や調剤薬局、ドラッグストアで調剤やお薬を渡している姿を見かけることがあると思いますが、そのほか、製薬会社や食品会社で研究開発や製造管理に携わっている薬剤師、国や都道

府県で薬事関係の監視や指導、その他、申請関係の許可業務、食品などの検査や分析などの衛生・環境管理をしている薬剤師もいます。学校で環境衛生管理をしていたりもします。

医薬品の専門家という面だけでなく、様々な管理や監督、鑑査することができる資格を持っているのが薬剤師です。

## 病院の薬剤師のお仕事

### 外来患者様へ

清水厚生病院では、外来患者様に対し病院内でお薬を渡しています。お薬をお渡しするまでに、実は様々な確認をしている事をご存じですか？

薬と薬、薬と病名、年齢、性別、用法用量が正しいか？などの確認を経て患者様にお薬を渡しています。少しお待ちませする事もありますが、様々な確認を経てお薬を渡していると思っただけなら幸いです。

また、一部の注射薬については、薬剤師が準備や調整作業、ベッドサイドでの服薬指導などを行って患者様の治療の手助けをしています。

### 入院患者様へ

持参されたお薬について、内容の鑑別から始まり、医師と共働でお薬の提案・管理を行っています。

入院すると、薬剤師がベッドサイドまでお伺いし、お薬などの情報を伺う事があります。実は、薬剤師も医師、看護師、その他の職種と協議に参加し、医療チームという形で患者様の治療に関わるための情報収集を行っています。「何度も同じ話を・・・」と思わずにご協力いただけると幸いです。

### 病院内の薬局では

病院内の薬局では、薬の調剤や管理、情報整理や資料作成など様々な業務があります。病棟の薬剤師と違い、医師や看護師を後方で支える部署のイメージです。

厚生労働省や製薬会社から始まり、様々な団体等から日々膨大な情報が発信されています。集まった情報を、院内に伝達する役割は「D業務」などと呼ばれ医療のサポートを行う上で重要です。基本的に調剤と院内全体の管理業務を行っています。

清水厚生病院  
薬局長

根岸 孝光

### お知らせとお願い

静岡県では他の都道府県に比べ、病院に勤務する薬剤師が足りない状況と言われています。行政も人数を増やすために支援に乗り出していますが、全く足りていません。様々な資格が取れ、幅広い分野で活躍ができる資格です。まずは薬剤師を目指すの「第一歩」は、将来は病院で「医療人」としての「薬剤師」になるのはいかがでしょうか。

## 病院へ来院される方へ

### お願い

#### 病院では

・外来受診される際も入院される際も、他の病院やクリニックでもらっている薬を、診察時に医師へ伝えるようお願いします。できる限り病名等も教えていただくと幸いです。

#### ご自宅等で

・お薬の保管について、小さいお子様などの手の届きにくい場所を選んでください。

薬に限らず、「使用済のペットボトルで調整した農薬」や「家庭用の洗剤類」、「空き缶を使った灰皿」など、「誤飲する事故」があります。場合によっては命に関わる事になりますので、十分に注意していただきますようお願いいたします。

また、薬袋を捨てないでください。お薬を移し替えても捨てずに置いておくことで便利です。その際、お薬手帳や、薬剤情報提供文書、診察券など、診療に関わる物をまとめて整理しておくことで便利です。

できる限りでかまいませんので、入院の際に困らないように準備をしていただければ幸いです。

## S救(エスキュー)セットについて(静岡市のみ)

### ついて(静岡市のみ)

日常生活において、「いざー」という時に対応するため、ご本人様のみならず、ご家族様も「S救セット」を準備することを検討してみたいかがでしょうか。

静岡市で行われている取り組みですが、他の市町村にお住まいの方も、「いざー」という時のために、何を準備しておくかという参考になると思います。

患者様の安全確保と、救急隊や、病院スタッフの負担軽減に繋がります。

#### S救セットの説明

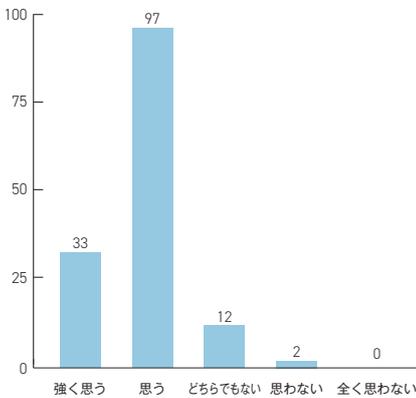
「S救セット」は、自宅で救急車を必要とするような事態に備え、筒状の容器の中に、「緊急連絡先」、「かかりつけ医」及び「服薬等の情報」を記した緊急連絡カードを入れ、冷蔵庫内に保管しておくものです。

配付を希望する方は、「S救セット配付申込書」に必要事項を記載し、静岡市の各区役所高齢介護課窓口などで申し込んでください。(無料交付)



保有表示マグネット 緊急連絡カード

S救セットを患者様に持って欲しいですか。



以下は、2018年に静岡市内の救急隊員の方々にご協力いただき、「S救セット」についてアンケートを取った際の回答の抜粋です。

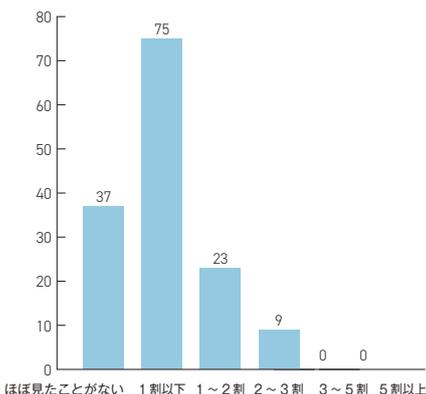
災害時にも活用できる内容ですので、準備する事を検討するのはいかがでしょうか。

#### 交付対象となる方(世帯)

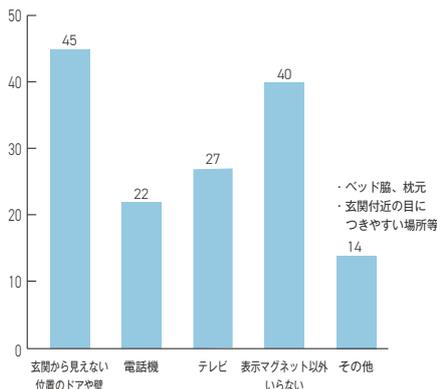
静岡市に住所を有し、次の(1)～(5)のいずれかに該当する世帯に属する65歳以上の方

- (1) 一人暮らしの高齢者世帯
- (2) 高齢者のみの世帯
- (3) 高齢者と18歳未満の同居人のみの世帯
- (4) 高齢者と同居人の世帯であって、同居人が身体的・精神的に障害があり、生活に不安がある世帯
- (5) 高齢者と同居人の世帯であって、日中又は夜間に高齢者だけの状態となり、生活に不安がある世帯

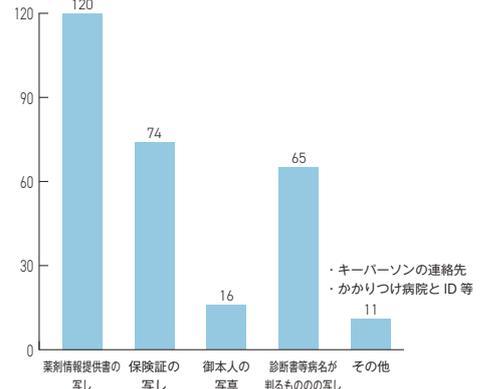
S救セットを持っているご家庭はどのくらいありましたか。



S救セットの表示シールの貼付場所として冷蔵庫以外にどこが良いですか。



S救セットの中に「緊急連絡カード以外」に入れておいて欲しい物は何かですか。



# おうちde 体操



腰痛を予防する簡単な体操で、  
毎日を快適に過ごしましょう

遠州病院リハビリテーション科  
理学療法士 太田 和希

## 腰痛撃退!

最大限の力を発揮できていますか?

腰痛は人生で約80%の人が経験するといわれています。発生する要因はさまざま、長時間同じ姿勢での作業、整理されていない作業環境、精神的ストレスなどが挙げられます。腰痛が起こると、動くことに不安を感じて活動量が減り、慢性化しやすくなります。そうならないためには、日頃から腰痛を予防することが大切です。予防には、腰だけでなく全身を使った運動が効果的とされています。今回は、ご自宅でも手軽に行える腰痛予防体操をご紹介します。日々の生活に取り入れて、痛みのない快適な体づくりを目指しましょう。

case  
01

## 猫と犬のポーズ

1セット 10~15回 × 2~3セットを  
週に 2~3回を目安に行いましょう。

### 効果

- ☑ 背中筋肉をストレッチし、血流を改善
- ☑ お腹のインナーマッスルを強化



開始肢位  
四つ這いになります。手は肩の真下に、  
膝は股関節の真下に置きましょう。

①息を大きく吐きながら  
背中を丸めます。

②息を吸いながら  
背中を反らせます。

繰り返し  
しましょう!

case  
02

## 骨盤並行運動

1セット 10~15回 × 2~3セットを  
週に 2~3回を目安に行いましょう。

### 効果

- ☑ 骨盤の傾きやねじれなどのアンバランスを改善
- ☑ お腹のインナーマッスルを強化

開始肢位



椅子に座り、丸めた  
バスタオルをお尻の  
真ん中に置き、背筋を  
伸ばします。



まとめ

腰痛はさまざまな要因で発症します。「これをすれば腰痛が必ず良くなる」という特効法はありませんが、今回ご紹介した体操は手軽に取り組める内容です。継続することで腰まわりの筋力を高め、予防につなげていきましょう。体操中に痛みやしびれを感じた場合は、無理をせず、専門の医療機関に相談してください。

やり方



- ①左右どちらかのお尻に体重をかけます。
- ②バランスが崩れそうなギリギリのところまでストップ。
- ③ゆっくりと反対の方向も同様に行います。

気になるアレコレ

# 病院に聞いてみました

紫外線って、  
対策の方がいいですか？



日頃からの対策が  
必要です！

回答者

中伊豆温泉病院  
健康管理課 保健師  
鈴木 佑佳



## 紫外線の影響

皮膚が紫外線に長時間さらされると、日焼け・しみ・しわ、さらには皮膚がんの発症につながるということがわかっています。また、紫外線が目に入ることによって白内障などの目の病気や障害を引き起こす可能性があります。

## 紫外線の予防方法

### 01 日傘や帽子を使用する

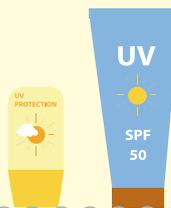


日差しが強い日の外出には、日傘や帽子を使用しましょう。紫外線防御機能の高い日傘や、つばの広い帽子を使用することでより高い紫外線防止効果が期待できます。



### 02 日焼け止めを使用する

顔など衣類で覆うことができないところには日焼け止めを使うのが効果的です。日焼け止めは外出する前に塗ります。一度塗った日焼け止めも、手や衣類に触れたり、汗をかいたりすることで簡単に落ちてしまいますので、2、3時間おきに塗り直しをしましょう。



### 03 その他の対策

できるだけ紫外線が強い正午前後の時間帯の外出は避け、外出する際はなるべく日陰を利用するなど、直接的に日光に当たる時間が短くなるよう意識して生活しましょう。

また、サングラスや紫外線カット眼鏡を利用することで目に入る紫外線の約50~95%を防ぐことができます。眼鏡やサングラスは、顔の横からの紫外線も防げるよう、つるが太いものを選びましょう。

次回のテーマは脱水症・熱中症です

参考文献：NHKきょうの健康2024・7月号 環境省 紫外線による影響を防ぐためには

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。  
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら▶](#)

相談  
無料



4/11金



静岡厚生病院

## 屋上リハビリパーク落成式

静岡厚生病院は、リハビリテーションの充実を図るため、東館5階屋上に「屋上リハビリパーク」を整備し落成式を行いました。

屋上リハビリパークは階段や砂利道を設置し、実際の生活に近い環境でリハビリを行うことができます。

リハビリパークの全容



## 動画公開中！

リハビリパークについて施設紹介の動画を公開しています。ぜひご覧ください▶▶



## 静岡厚生病院・清水厚生病院の新任医師紹介

かじ けんたろう  
梶 兼太郎

静岡厚生病院

リハビリテーション科



出身大学：慶應義塾大学（平成 25 年卒）

診療科・役職：リハビリテーション科 医長 日本リハビリテーション医学会専門医・指導医

初期研修の2年間で静岡で過ごし、この町に惚れ込みました。今回、念願叶って10年ぶりに戻ることができましたので、リハビリテーション科医師として地域の医療に貢献して参りたいと思います。よろしくお願いいたします。

とみなが げん  
富永 玄

清水厚生病院

整形外科



出身大学：北里大学（令和4年卒）

診療科・役職：整形外科

患者ファーストで頑張ります。

ししど えり  
宍戸 瑛里

清水厚生病院

リウマチ科



出身大学：山形大学（平成 30 年卒）

診療科・役職：リウマチ科

早く仕事に慣れ、地域医療に貢献できるよう頑張ります。

SNS

各種  
やっています！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！  
ぜひチェックしてみてください！



静岡厚生病院  
脳神経外科

片頭痛で困っているかたへ

「頭痛外来」をご存じですか？

静岡厚生病院 脳神経外科では、頭痛外来を開設しています。片頭痛に悩む方に対し内服薬治療を行い、それでも効果を得られなかった場合に抗CGRP抗体である皮下注射の治療を施行します。

この注射は、片頭痛を引き起こす原因物質であるCGRP（カルシトニン遺伝子関連ペプチド）を打ち落とす効果があります。また、片頭痛予防効果が顕著であることが様々な研究からも報告されており、これまで片頭痛に苦しんできた患者さんの症状改善に大きく貢献できることが期待されています。

お問い合わせ

静岡厚生病院 脳神経外科 054-271-7177（代表）平日 14：00～16：00



### 清水厚生病院

#### 全共連から助成いただき 整備しました

令和6年度、全共連静岡県本部から助成いただき医療機器を整備しました。助成いただいた医療機器は、麻酔器、高周波手術装置、運動療法装置。この助成金は、救急医療及びリハビリ医療の充実を図ることで、交通事故被害者の救命および社会復帰促進を目的としています。

麻酔器と高周波手術装置は手術に、運動療法装置はリハビリで利用します。



麻酔器

### 静岡厚生病院

#### 今年度の巡回健診が 始まりました

4/25

四病院の健康管理センターでは、令和7年度の巡回健診を開始しました。検診車で胸部レントゲンや胃部X線検査（バリウム検査）を行います。静岡厚生病院では、静岡市葵区～御前崎市の地域で巡回健診を実施しています。この日は静岡市駿河区で健康診断を行いました。



#### 外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。  
各病院の一覧表は下の二次元コードを読み取るとご覧いただけます。

遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院



Kanbou syokushu

# 健康食彩 レシピ

今月のテーマ  
ソフト食

食べやすく、本格的!



## 料理のPoint

鶏肉や椎茸など様々な具材を楽しむことができる茶碗蒸しですが、今回は噛む力・飲み込み力が弱くなった方向けに、中の具材は豆腐のみにしました。たんぱく質も補給することができます。柔らかく塩ゆでした人参と水で戻した花麩を添えれば、見た目が華やかになります。青ネギは食べる方の状態に合わせて添えてください。

きよみの里 管理栄養士  
野田 友花

ソフト食とは、噛む力や飲み込み力が低下している高齢者や患者向けに食材をやわらかく調理した食事です。やわらか食とも呼ばれます。見た目にも配慮され、食欲をそそるように作られています。高齢者施設や病院などで提供されています。



## 豆腐入り茶碗蒸し

調理時間 **30分**

栄養価 (1人分) **83kcal**

たんぱく質 **6.0g**  
脂質 **4.4g**  
塩分 **0.7g**

### 材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐 …………… 150g
- 卵M~L …………… 2個
- 水 …………… 300ml
- めんつゆ2倍濃縮大さじ2.5
- みりん …………… 小さじ1
- 人参 …………… 1/5本
- 花麩 …………… 4ヶ
- 青ネギ …………… 適宜

### 作り方

- 豆腐をキッチンペーパーに包み、レンジで50秒加熱して水気を切る。四等分に切る。
- 卵を溶き、水、めんつゆ、みりんを合わせて卵液を作る。
- 茶碗に①を1切ずつ入れる。こし器でこしながら②を注ぐ。
- フライパンに厚手のペーパータオルを敷いて③を入れ、水を茶碗の半分の深さまで注ぐ。アルミ箔を器にかぶせ、フライパンにふたをする。強めの中火にかけ、蒸気が立ったらそのまま3分間蒸し、弱火にして約15分間蒸す。
- 蒸している間に人参を柔らかくなるまで塩ゆでし型抜きする。花麩を水で戻す。
- 蒸し終わった④に⑤や青ネギを添える。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください! ▶▶



## アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?  
1 病院 2 JA 3 その他( )
- Q2 今月号でよかった記事は?  
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A  
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法 ……………

### ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

### アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募! ▶▶▶

【締め切り6月19日(木)】

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。  
※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006  
静岡県駿河区  
曲金三八一  
JA静岡厚生連  
すてっぷアンケート  
6月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶

