

# まごころ

公益社団法人 岐阜病院 広報誌

第

39号



## 病院理念

私たちは、  
真心をこめて  
医療福祉サービスを  
提供します。

## CONTENTS

- 特集 薬の副作用とうまくつきあうために
- 看護部より リレー連載 専門看護師活動紹介
- 歯科室 歯科衛生士の院内でのお仕事紹介
- 地域連携室より
- 外来担当表



公益社団法人  
岐阜病院

# 特集 薬の副作用とうまくつきあうために

医長 坂田 晴耶

私たちは病気になると薬を飲みます。薬には病気を治す良い作用がありますが、一方で副作用が生じることもあります。副作用は精神科の薬に限らず、風邪薬や頭痛薬など、どんな薬であっても生じることがあります。軽度な副作用から重篤な副作用までその種類は様々です。人によってどのような副作用がどの程度生じるのか異なるし、副作用が生じるかどうかは、飲んでみないとわからない。「そんなこと言われると薬を飲みたくなくなってしまう」と言われるかもしれません。今回は副作用とうまくつきあう方法を考えてみたいと思います。

## 副作用が生じやすいのはどんな時？

「新しい薬を始めたとき/薬を変更したとき」「薬を飲み過ぎたとき」「薬を急にやめたとき」などが考えられます。薬は飲み始めるときに副作用が生じやすいので、多くの薬は少量から始めて徐々に増量することが多いです。薬を決められた量以上に飲むと副作用が出る可能性が高まるので、薬は決められた用量・用法を守って飲みましょう。意外に思われるかもしれませんが、薬によっては急に中断することで副作用が生じるものもあります。薬をやめたり減らしたりしたいと思った時には、主治医の先生と相談しながら安全にやめましょう。

**薬を正しく服用することで副作用が生じる可能性を減らすことができます。**

## 副作用にはどんなものがある？

自分が飲んでいる薬の副作用を知っておくことは、副作用に早く気がつくことにつながります。薬によって生じる副作用が異なるため、ここで個別に言及することは控えます。調べてみたい人は「患者向医薬品ガイド」と検索してみると、自分の飲んでいる薬についての有効な情報が得られるかもしれません。

副作用について調べると不安になる人もいるかもしれません。しかし、副作用のほとんどは比較的軽度で、多くは薬の使用を中止したり、投与量を変えたりすると治まります。なかには体が薬に慣れてくると徐々に消失するものもあります。従って、副作用が出たからといって絶対に薬を中止しなければならないわけではありません。副作用を軽減する薬を併用して継続することもあります。頻度は多くないですが、重篤な副作用もありますので、それらが生じた時には早急に医療機関に相談する必要があります。

**自分の飲んでいる薬の作用と副作用を正しく理解することで、副作用に早く気がついて正しく対応することができます。**

## 医療者に伝えましょう

症状を正しく医療者に伝えることで、医療者が副作用に気がついて対処することができます。「先生忙しそうだから」と遠慮せず、気になることは診察時に聞いてください。

**みなさんが薬の副作用ともうまくつきあいながら健康的な毎日を過ごせるように、私たちも引き続きサポートします。**





こんにちは！精神科認定看護師の馬場さんからバトンを受け取りました、精神看護専門看護師の高木みちるです。私は精神科救急病棟に所属し、患者さんやご家族に対し個別ケアを行っています。また、困った時の対処の引き出しを増やすなどの目的で、患者さんグループへの集団ケアも行います。さらに他部署にも出向き、複雑で解決困難な課題の糸口をつかむため、相談業務も行っています。

ところで「専門看護師（CNSともいいます）」って、聞きなれない名前ですよね？これは、「水準の高い看護を効率よく提供するための知識と技術を深め、卓越した看護を実践できると認められた看護師」のことで、日本看護協会の認定資格です。現在わが国には、14の専門分野に計約2700名の専門看護師がいます。なかでも精神看護を専門とする「精神看護専門看護師」の数は、現在約300名なのだそうです。国内で就業している看護師の総数は約128万人とされていますので、全体の約0.02%…かなりレアな資格と言えますね！

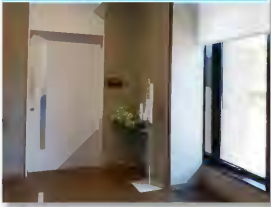
そんな私は、認定看護師のみんなと交代で「外来看護相談」を行っています。メンタルヘルスの問題を抱えお困りの方、またそのご家族、支援者の方を対象としています。「なんとなく最近眠れないなあ」「気持ちの落ち込みに伴いささいなことで悩んでしまう…」「家族の世話に少し疲れてきたかも」など、まだまだ頑張れるけどちょっといつもよりしんどいな、ということがあれば、ぜひご相談ください。ひとりひとりの方とじっくり向き合い、困りごとを整理したり、対処について一緒に考えていきたいと思っています。毎月0と5の付く日の午前中に外来待合でお待ちしております。

難しい仕事もありますが、患者さんやご家族、職員のみなさまにご協力やアドバイスをいただきながら、これからも専門看護師としての経験を積ませていただきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。



院内研修会の様子

## 歯 科 室



# 歯科衛生士の院内でのお仕事紹介

私たち歯科衛生士は、歯科診療のサポートのほか、入院患者様のお口の健康を守るために、磨き方指導や歯周病予防のお話をしています。

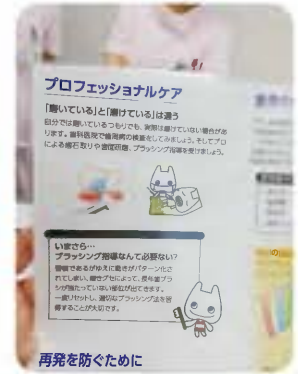


「磨いている」と「磨けている」は違いますよ。

大きな模型を使って患者さまに説明しています。



正しい磨き方、できてますか？



## 受診・入院のご相談、クリニックからの患者様ご紹介・検査など 窓口

地域連携室

☎058-259-3366 (直通)

受付時間 平日9:00~17:00

「初めて受診したい」といったご相談・ご予約にも応じます。  
クリニックからのご紹介は来院日を調整いたしますのでお問い合わせ下さい。

予約申込票 送付先

FAX 058-259-3376

書式は当院ホームページの地域連携室からダウンロードできます。

※土日祝および平日夜間に送付頂いた分は、翌営業日の対応になります。ご了承下さい。



## 外来担当表 (令和5年9月現在)

	月	火	水	木	金
1 診	初診	初診	初診	初診	初診
2 診	淡路	石井	吉田	淡路	伊藤
3 診	宮崎	勝	深尾(希)	南谷(陽)	村橋
4 診	伊藤	吉田	南谷(陽)	前田	山舗
5 診	前田	山舗	村橋	藤後	山田
6 診	坂田	鈴木院長	坂田	船井	藤後
7 診	安楽	宮本	土野		
8 診			丹羽		
午後診療 (再診のみ) 13:00~15:00	宮崎 本間	須磨 山舗	深尾(希)		本間

## 感染対策にご協力をお願いします。

### 来院時のお願い

- マスク着用
- 手指消毒
- 体調不良の方は入館をご遠慮ください



### 当院の取り組み

- 空調による換気
- サーマルカメラ設置
- スタッフマスク着用

## 編集後記

広報誌「まごころ」第39号を発刊いたしました。今後も病気とその予防法や当院の各部署の紹介などをお届けしますので、是非ご覧頂けますようお願いいたします。

広報委員

公益社団法人 岐阜病院

広報誌まごころ

令和5年9月30日発行



〒500-8211

岐阜県岐阜市日野東3丁目13番6号

☎058-245-8171 FAX 058-246-6824

http://www.shadan-gifu.or.jp