

石クリ通信

9月号

薬の服用について

院長 石川 悟

医療機関から処方された薬はキチンと服用するのが原則ですが、飲んで欲しい薬を飲んだり飲まなかったりする人もいれば、適当に割り引いて飲んでも差し支えない薬を、一回も欠かさず几帳面に服用する人もあります。服用の仕方や重要性はみなさんに話しているつもりですが、うまく伝わっていないのが実情のようです。

処方薬と言ってもさまざまな薬で、絶対に服用しなければならぬ薬、なるべく欠かさず服用した方がいい薬、状況によっては服用してもしなくてもいい薬、なるべくなら服用しない方がいい薬など、実際の病態によって様々です。副作用が出て中止するのはやむを得ませんが、服用する前から副作用が心配で、必要な薬を自己判断で飲まないのは避けるべきです。

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病など）では、その原因が不適切な生活習慣にあるので、状況によっては薬の服用よりも、食べ物や運動・禁煙など生活を改善し、速やかに実行する方がずっと重要な場合もあります。服用の必要性については、主治医と相談し、お互いに納得した上で服用するかどうかが決めた方がいいでしょう。

尿管結石のように痛みが強い場合、鎮痛剤は効果的です。服用（あるいは坐薬の挿入）をためらって痛みを我慢し過ぎると、薬の効きがかえって悪くなるので、早めに使う方が結局少量ですむこともあります。腰痛や関節痛など慢性的な痛みに対して漫然と痛み止めを飲み続けると、腎機能の悪化を招く恐れがあるので、注意が必要です。

膀胱炎などで抗生剤を服用する場合、症状が良くなったからと早めにやめてしまうと、治癒が不完全で、病気が再燃することがあります。逆に不必要に長期に服用すると「菌交代現象」で耐性菌の出現を招きます。病状と薬の種類によって違いますので、医師や薬剤師の意見を聞きましょう。

ほとんどの病状は薬に頼らなくても治ります。また老化に伴う多くの症状は薬によって軽減しますが、根本的には治りません。処方されている薬がどのような種類の薬なのかをしっかり把握して服用しましょう。不安な場合は遠慮なくお尋ねください。

はちみつ梅

看護師 澤田 彰子

今年初挑戦したのはちみつ梅が土用干しをして出来上がりました。初挑戦にしては柔らかく上出来で、子供も美味しいと言ってお茶漬けやおにぎりに入れて食べてくれています。来年からは梅ジャム、梅味噌に加えて定番になりそうです。

ワイナリー巡り

事務長 石川 都

今年もお盆休みに信州へ出かけた。ただ例年と違うのは、今年はゴルフの合間にワイナリー巡りをしたことだった。初日に軽井沢でゴルフをした後、翌日は足を延ばして小諸など千曲川ワイナリーバレーのワイナリーをいくつか回った。

小諸のワイナリーでは、耕作放棄地を人力で開拓し、最低限の農薬でブドウを栽培し、ワイン造りをしてきた。館内には珍しい円柱形の自動試飲器があり、十種類以上のワインがそれぞれの価格で試飲でき、面白かった。

またマンス小諸ワイナリーでは、欧米首脳晩餐会にも提供された有名なソラリス、奥信濃の善光寺ぶどう由来の「龍眼」などを試飲し、実際にぶどうが実るさまざまな品種園を歩いてみた。東御市のワイナリー兼アカデミーでは若い醸造家たちを対象に、ブドウ栽培からワイン製造、ワイナリー経営まで、ワイン文化の総合的な学びの場を提供していた。ここでは信州名産「ふじ」のアップルシードルの他、ゆずやあんずを加えたシードルもあって、とても美味しかった。

最後は私の推しの信濃追分の浅間南麓で、上皇夫妻が毎年訪れる大日向の教会を再活用したワイナリーを訪れ、オーナーから軽井沢のテロワールを生かしたワイン造りの苦労話や今後の夢を聴きながら、軽井沢ワイナリーを試飲した。

これまでは欧米中心だったワイン造りも、日本人の創意工夫と努力、勤勉さによって、日本各地の気候風土、地形や土壌など個々の環境を生かしたその土地ならではの個性的なワインが続々と登場している。

ワインには、野菜や魚介などオリブオイルベースのオードブルが合うので、肉や揚げ物に合うビールよりも健康的だと言われる。わが家でも最近は刺身もサラダに載せ、カルパッチョとしてワサビドレッシングで食べる人が多い。

つい先日、今年の日本ワインコンクールで函館ワインが受賞したとのニュースを聞いた。気候温暖化により、冷涼な地も含め日本各地でこれからはますます美味しいワインが登場しそうで、とても期待している。

戦いです

事務 森 多加子

まったく手入れをしていない我が家の庭は、芝生は今ひとつ綺麗に成長しないのに、雑草はどんどん増えて伸びて、とんでもないことになっていました。そんな庭は、猫さんのトイレに最適らしく決まった場所に糞をされます。その度に片付けて臭い消しをまくのですが、何日かするとまた同じ場所にやられてしまうのです。雑草を抜いて、芝生を剥がして碎石を敷いてみました。これでもう大丈夫と思つたのに、朝、雨戸を開けたら碎石の一部に小さな山が出来ているではありませんか！ ネットでいろいろ調べて、木酢液というのをまくと効果があるときき使ってみました。数日は効果があったのですが、長くは続きませんでした。どこのどなたかわからない猫さんとの戦いです。どなたかいい方法があれば教えて下さい。

かき氷

看護師 太田 小百合

「夏」「暑い」といえば「かき氷」です。今年は笠間のかき氷屋さんに行つて食べてきました。練乳水にイチゴがたくさん載つて、食べ応えがありまして、年一度しか食べないかき氷、今年も美味しかったです。



野菜作り

事務 吉田 政子

今年から始めた野菜作りですが、天候のせいなのか、土のせいなのか、野菜作りの腕前のせいなのか、思っていたより実が少ないので残念です。少ないながらも、収穫した野菜を調理し、家族と食べることができて満足しています。せつせと手入れしている野菜たちよりも、水不足で肥料もあげていないのに、日々生き生きと成長しているたくましい雑草たちが恨めしいです。（笑）

夏まつり

看護助手 柴田 さち子



コロナも落ち着き、川尻の夏まつりもまた始まりました。太鼓の音や音楽が聞こえて来ると、家にもいなくなり、子供達が小さかった頃は、団地の中でやぐらを立て、盆踊り。また班ごとにお店を出して、子供達は喜んでいました。

夏休み

庶務・ウェブ担当 石川 香

夏休み2週間ちよつと、夫が子供達を連れてイギリスに帰省していました。私は冬に帰省したことと、議会準備があるので同行せず。友人家族と旅行をしたり、撮り溜めていたテレビを見たり、実家に入り浸りご飯を食べたり。何とも贅沢な夏休みでした。家族が帰ってきた後、休みボケでなかなかペースが戻りません！