第３号　　平成11年４月27日

あっぷる通信

小松整形外科医院発行

小松整形 満10歳

平成元年３月に、ひたちなか市市毛で誕生した当院は、今年満10歳となりました。前号で紹介した新医院も完成し、２月中に移転を済ませ現在順調なスタートをきっています。

毎年、実施しているアンケートの中で特に要望の多かった、駐車場やトイレが広くなったのをはじめ、リハビリテーション室や診察室、病室なども広くなり、明るくゆったりとした印象を持った方も多いのではないでしょうか。

「ビデオ撮影隊来る」

スポーツを通して地域に貢献している医療機関として、全国の病院医院に紹介するためのビデオ撮影が１月30日(土)に行われました。

当日は午後から「第５回テーピング教室」もあり、午前中からの本格的な撮影に、驚くやらドキドキするやら。

患者さんも職員も、ちょっぴり緊張気味の１日でした。

世間の常識 ウソ？ホント！

「骨粗鬆症になると本当に寝たきりになるのでしょうか」

骨粗鬆症になると寝たきりになると大分騒がれましたが、本当に寝たきりになるのでしょうか？だいたい、骨粗鬆症は病気でしょうか？以前に整形外科医に対するアンケートがありました。整形外科医の4割近くが骨粗鬆症は病気ではないと答えています。私も病気ではないと考えている一人です。

では、なぜ骨粗鬆症になると寝たきりになる、などと騒がれたのでしょうか。

年をとるとだんだん骨の量が減ってきます。これは自然の成り行きです。骨の量が減ると骨が弱くなり、折れやすくなります。特に、またのつけ根が折れると治療に時間がかかり、骨がついても自分の足で歩くことができなくなる人が居るのです。

アメリカ人は日本人と比べるとはるかに骨の量が多いのですが、骨折する人は日本人より多いのです。骨の量だけの問題ではないことがよくわかります。

骨折は転ぶことで発生することが多いんです。寝たきりにならないためにはまず第一に転ばないことが大事です。もし不幸にも大腿骨頸部（またのつけ根の部分）骨折をしてしまったときは、できるだけ手術をした方が良いでしょう。できるだけ早く自分の力で動くことが寝たきりにならないためには必要なことです。

元気で長生きする秘訣は、薬を飲んで骨の量を増やすことより、けっして転ばないことです。家の中には手すりをつけ、家の外では杖を使うことが大事です。

院長　小松　満

お薬一口メモ

「お薬の保管について」

お薬は食品と同じように貯蔵中に、光や温度、湿度、微生物などによって効き目が落ちたり、変質したりします。例えば、鎮痛剤として使われるアスピリンは、長く放置しておくとサリチル酸と酢酸に分解します。サリチル酸は、防腐剤や角質を溶かす薬で、そのようなものを飲んではたいへんです。そのため、お薬の保管には気を付けましょう。

処方せんによって調剤されたお薬の1つ1つには期限が書いてありませんが、その時の症状や体質に合わせて処方されたものですので、「○○の症状が出たら飲むように」と医師の指示を受けている場合以外は、その期限が過ぎたら廃棄した方が良いです。飲み残したものを他人にあげたりする方がいますが、危険なので絶対にやめましょう。

医師の指示を受けている場合、錠剤・カプセル剤・粉薬・軟膏・坐薬などは6ヶ月から1年以内、目薬は開封してから1ヶ月程度を使用できる目安として下さい。ただし、6ヶ月以内であっても、

＊錠剤やカプセル剤の色が変わっていたり、表面がザラザラしていたり、亀裂が入っている時。また、臭いが変わっている時。

＊粉薬の色が変わっていたり、固まっていたり、臭いが変わっている時。

＊軟膏などの色が変わっていたり、油が浮いている時。

＊目薬が濁っていたり、ふたのまわりに白い粉がついている時。

＊坐薬が一度溶けてしまった時。

＊パップ剤などの表面が乾いていたり、油が浮いているような時。

このような場合は変質していることがありますので、すぐに捨てて下さい。

保管方法としては、次のような注意が必要です。

①家の中なら風通しの良い直射日光の当たらない缶や箱、引き出しなどに、乾燥剤を入れておくと良い。車の中は日中相当暑くなるので、問題ありです。

②坐薬・シロップ剤などは高温で変質しやすいので冷蔵庫に。凍らせると変質したり効果がなくなったりするのでダメ。

③粉薬・錠剤・カプセル剤は冷蔵庫から出し入れしていると結露して湿気をおびてしまうことがあるのでダメ。

④包装された薬は、遮光や防湿などその薬の性質に応じた加工包装をしていることがあるので、飲む直前に取り出す。

⑤子どものいる家庭では、子どもの手の届かないところに保管を。最近は菓子類などでも薬と同じような形のものが販売されているため間違えることがある。

⑥痴呆や物忘れの激しいお年寄りの場合は、家族が管理してあげることが大切。1日分をまとめて飲んでしまったり、さっき飲んだばかりなのにまた飲むようなことがある。

子どもに限らず、薬を全く他のものと勘違いして使用してしまうことがありますから、薬は決められたところに保管し、使ったら戻す習慣をつけて下さい。

さわや薬局　薬剤師　黒澤　山子