

水野医院通信

No.9 2025年12月1日発行

早いもので今年も残すところあと1か月足らずとなりました。みなさんの2025年は良い年だったでしょうか？水野医院としては今年からストレッチ教室やハンドクラフト教室が始まりました。またご意見箱の設置、スタッフのユニフォームを一新。そしてこの水野医院通信の発行開始と新たな取り組みをさせていただき、皆様から好評の声をいただいています。ありがとうございます！急に気候も寒くなりましたが、これから一段と気温が下がってきます。どうぞ体調を崩さないように年末年始をお過ごし下さいね。2025年もありがとうございました！！

冬季休診のお知らせ

2025年12月26日（金）午後

～

2026年1月4日（日）

上記期間は休診とさせていただきます。

区民健診は1月31日までです！

北区の特定・後期健康診査の実施期間は1月31日（金）までとなっています。

ご予約が混み合ってきましたので、まだお済みでない方はお早めにお申し込みをお願いいたします。

スタッフのユニフォームを一新しました！

9月にお知らせしたとおり、11月からスタッフのユニフォームが新しくなりました！まだ私たちも目が慣れません…デザインがおしゃれで気に入っています♪



院内で過去の水野医院通信が読めます

水野医院通信のバックナンバーをファイリングしたものを待合室にご用意しました！本棚にございますので診察のお待ち時間にぜひご覧ください♪



お教室は毎月開催しています♪

体操教室・ハンドクラフト教室は毎月開催中です。脳トレ、フレイル予防はもちろん、他の参加される方との交流も楽しめます。皆さまのお申込みをお待ちしております♪



折り紙で箸置き作りに挑戦しました！

【スタッフ紹介】

看護師の三石千晴と申します。趣味は、音楽鑑賞、温泉巡り、旅行です。休日は、大好きなアーティストの曲を聴いてスイーツを食べて、たまにテニスのスクールに通ってリフレッシュをしています。これから温泉が恋しくなる時期なので、もしお詳しい方がいらっしゃいましたらおすすめの温泉スポットなど教えて頂けると嬉しいです。いつも皆様の優しさと温かなお言葉が励みになっております。これからも、より一層お力になれるよう努めて参ります。よろしくお願いたします。





処方薬について

今月は処方薬についてお伝えしようと思います。そこで質問です。今自分が定期的に服用している薬の名前や薬の効果について知っていますか？薬の名前はカタカナで覚えにくいですね。実は同じ成分の薬でも呼び方が幾つかあります。処方薬は同じ薬でも一般名(医薬品の有効成分の名称)と商品名・製品名(製薬会社でつけた商品名)と2つの呼び方があります。例として、、、商品名:ロキソニンは一般名だとロキソプロフェン Na と呼びます。

処方薬は医師が診察をして患者さん一人ひとりに必要な種類と量を判断して処方しています。従って、指示通りに服用することが治療を前に進め、体調悪化の予防に繋がります。

しかし毎月残薬の数が合わない、または薬の無くなるタイミングが予定より長くなることなどありませんか？その様になってしまうのは指示通り正しく服用できていないからです。ではどの様にしたら正しく服用できるでしょうか？まず考えられる原因をいくつか見てみましょう。

【正しく服用できない原因】

- ① 薬の数が多過ぎる
- ② 味や形状が飲みにくい
- ③ 複数の医療機関で処方されていて分かりにくい
- ④ 生活習慣により服用のタイミングが難しい(夜勤がある、食事が1日2食など)
- ⑤ 飲んだつもりで実は忘れている。また忘れたと思ってもう1度飲んでしまう。



【正しく服用するための対策・工夫】

- ① 少しでも薬の数を減らせるように食事や生活習慣を見直す。
- ② 場合によっては違う薬に変更できるかもしれないので我慢せず医師に相談してください。
- ③ お薬手帳などで他院で処方されている薬を医師に見てもらい分かりやすいように処方できないか相談してみる。またかかりつけ薬局を作りいつも同じ薬局で処方してもらう。必要であれば一包化の依頼をする。一包化とは・・・薬局で一度に飲む薬を全て1つの袋に入れてもらうことを言います。
- ④ 患者さんの生活スタイルはいつもの診察では分からないこともあります。服用のタイミングが難しい場合は遠慮なく医師にご相談ください。
- ⑤ 「飲み忘れない工夫」「飲んだことを自分で確認できる工夫」をしましょう。



【飲み忘れないための具体的な工夫】

- ・スマートフォンで服用時間にアラームをかける
- ・家族に声を掛けてもらうように依頼する
- ・服用専用アラームを使用する(2~3000円程度で購入できるようです)
- ・食事後、歯磨き後など毎日の行動とセットに服用する習慣にする
- ・朝起きたら1日分の薬を出して必ず見る場所(食卓など)に置く
- ・お薬カレンダーを使う(500~3000円程度で購入可能)
- ・薬の容器に直接日付を記入する(残っている日付が飲み忘れ分だと分かる)
- ・服用したら、いつも見るカレンダーや血圧手帳などに印をつける
- ・「朝・昼・夕」「日」を書いた小さいジップロックに薬を入れて自分で一包化を作る
- ・1週間毎に残薬の数が合うか確認する
- ・100均などでフォトアルバムやトレーディングカードファイルなどに「朝・昼・夕」「日」に分けて保管する



お伝えした工夫や対策が必ず正解ではありません。具体的な工夫を詳しく知りたい方、また困っている方は医師や看護師にお声掛けください。一緒に考えていきましょう。他にも「自分はこんな工夫をしているよ」という方がいたらぜひ教えてください！

【診療時間について】 月~金: 9:00~12:00 15:30~18:00 土日祝: 休診

※診療時間 15分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの1時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。