

6月4・5日、県民総参加のスポーツイベント、みやざき県民総合スポーツ祭が宮崎市のKIRISHIMAヤマザクラ県総合運動公園を主会場に開催されました。

今年のみやざき県民総合スポーツ祭には、串間市から競技とレクリエーションの部に20競技、約400人が参加し、バレーボール男子1部・2部、弓道女子個人で田上美和子さん、陸上女子砲丸投げで矢通幸子さんが見事優勝しました。他にも入賞者が多数出るなど、多くの出場選手が健闘を見せました。

なお、大会は軟式野球など7月にも開催されます。



壮行式の様子

平成28年度みやざき県民総合スポーツ祭が開催されました

串間市から20競技、約400人が参加しました

競技の部（優勝）



バレーボール男子1部



バレーボール男子2部



弓道女子個人
田上美和子さん



陸上女子砲丸投げ(2.7キロ)65歳以上
矢通幸子さん

レクリエーションの部(優勝)
フライングディスク男子
・13・5メートル50歳代
・ディスクスタンス50歳代
加藤一徳さん

フライングディスク男子
・13・5メートル60歳代
・ディスクスタンス60歳代
松田富夫さん

フライングディスク女子
アキュラシーフメートル
49歳以下
林温美さん

フライングディスク女子
10メートル70歳以上
松井多恵子さん

フライングディスク女子
・13・5メートル70歳代
・ディスクスタンス70歳以上
川野公子さん

自己紹介

串間市民の皆さま、こんにちは。串間市民病院の総合診療科に勤務しております。穂田一旭と申します。このたび広報くしまに寄稿する機会をいただきましたので、まずは自己紹介させていただきます。

出身地は東京都世田谷区で、平成26年に宮崎大学医学部を卒業しました。卒業後は、宮崎大学医学部附属病院で2年間の初期臨床研修を行い、初期研修中の平成28年2月より2カ月の間、串間市民病院に勤務をさせていただきました。

6年間の大学生活と2年間の初期研修生活の計8年間を通じて、宮崎の医療に貢献したいという思いが募り、今年の4月より県立日南病院の総合診療科研修に進み、ローテーションの一環で串間市民病院に再び赴任させていただきました。

もともと東京出身ですが、現在では串間の温暖な気候と、市民の皆さまの温かさで感謝しながら、毎日を楽しんでいます。総合診療医としては駆け出しの身ですので、どれだけ貢献できているかはわかりませんが、微力でもお役に立てるように精進してまいりますので、温かく見守っていただければ幸いです。

何種類のお薬を飲んでいきますか？

さて、皆さまは定期的に飲んでおられるお薬がありますか。怪我をしてしまった時

や風邪をひいた時にだけ病院に来る方は、お薬を飲む習慣はないと思います。一方で定期的に来る外来に通院していただいている方の中には、薬を毎日飲む習慣がある方もおられる。これからお話することは、お薬を飲む習慣のある方はもちろん、そうでない方にも知っていただきたいお薬の話です。

「ポリファーマシー」という言葉を聞いたことがありますか。最近雑誌にも取り上げられ、少し話題になってきているので、聞いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。日本語では「多剤服用」と訳されたりします。簡単に言えば、とてもたくさんのお薬を飲んでいることを指します。明確な基準はないのですが5〜6種類以上のお薬を飲んでいる場合に当てはまるといわれます。

たくさんのお薬を飲むことの問題点

一つひとつのお薬では問題がなくても、たくさんのお薬を飲むと、お薬の本来の効果とは違う、思いがけないような悪い影響を体に及ぼしてしまうことがあります。また、お薬の種類が増えるにつれて、お薬の飲み方が複雑になってしまい、本来の飲み方とは違うような飲み方で飲んでしまう危険性があります。お薬は、正しい量を正しい飲み方で飲んだ時に一番の効果を発揮します。

ポリファーマシーへの取り組み

ポリファーマシーの解決策は、飲む必要のないお薬はしかるべきタイミングに中止し、漫然と飲み続けることにあります。ポリファーマシーを招く原因の一つに、お薬を出す医師の責任があることは言うまでもありません。このような状況を反省し、一部の地域ではポリファーマシー外来やお薬相談外来というものが開設され、患者さまと一緒に飲んでお薬の整理を行ったりしています。また、患者さまの意識改革も必要だといわれています。自分の飲むお薬について、この薬は何の薬だろうか、なぜこの薬が私に必要なのだろうか、このお薬は飲み続ける必要があるのだろうか、少しでも興味や疑問を持っていただければと思います。もし、お薬について分からないことがあったらいつでも聞いてください。その興味や疑問をきっかけに飲んでお薬について一緒に整理していきましょう。そうすることで、いつも飲んでお薬をもっと意味を持って飲めるようになるかもしれません。最後に、先ほどポリファーマシーを5〜6種類以上の薬を飲む場合と述べましたが、数だけで判断できるものはありません。治療のためにたくさんのお薬が必要な場合もありますので、必ずかかりつけの先生に相談してくださいね。



著：串間市民病院 総合診療科
穂田一旭 Ikki Nokita

