



つなぐ  
tsunagu



シーサイド病院・介護医療院

092-806-7171

福岡市西区今津3810番地

グループホーム シーサイド

092-806-9067

ケアプランサービス シーサイド

092-805-7862

シーサイド病院訪問リハビリテーションセンター

092-806-7273

シーサイド病院通所リハビリテーションセンター

092-806-7273

ホームページアドレス：<https://www.seaside-hp.or.jp/>



料理長作☆  
炊飯器に入れるだけ！！

## 使える！万能やわらかチキン



### 《 材料 》

- ・ 鶏むね肉 400g
- ・ オリーブオイル 150cc
- ・ シーズニング（アヒージョ） 1回分パック
- ※ 今回は、S&Bのアヒージョの素を使用
- ・ 炊飯器
- ・ ジップロック 1枚

### 《 作り方 》

- ① ジップロックに鶏むね肉、オリーブオイル、シーズニングを入れて、10分位揉み込み、ジップロックの空気を抜いてキッチリ閉める。
- ② 炊飯器に①とお湯（①が完全に浸る位）を入れて、保温スイッチをオン  
※ ジップロックが浮く時は、小皿などを重しにして、浮いてこないようにする。
- ③ 7～8時間程で出来上がり☆そのまま冷やす。

就寝前に炊飯器にセットすれば、朝起きた時に出来ているので、楽チンです。  
また、すぐに食べない時は、氷水で冷やしてから冷蔵庫で保管可。  
冷蔵庫で1週間、冷凍庫で1ヶ月程保存可能です。  
チキンだけでも、旨味の出たアヒージョオイルだけでも使えるので、作り置きしておくとお便利ですよ！

### ☆ 万能やわらかチキンを使ったアヒージョ ☆

作ったチキンを一口大にカットし、アヒージョオイルとボイルしたブロッコリー、プチトマトと一緒に器に盛り付け、電子レンジでチンするだけ！

その他、アヒージョオイルとスパゲティで、ペペロンチーノもおすすめです。  
ホームパーティなどにもお勧めのレシピですので、是非チャレンジして下さい。ボナペティ☆



# 新年に向けて

## 新任医師のご紹介

## その胃薬合ってる！？



# 新春に向けて



令和4年の1年間もうすぐ終わり、新たな年を迎えようとしています。

今年も新型コロナウイルスの第6波で始まり、7波、8波と収まる気配がありません。

多くの高齢者をお預かりする我々の様な介護医療施設で何よりも恐ろしいのはクラスターですが、当院でも8月に病棟でクラスターが発生してしまいました。

職員の皆様の大変な努力で大きなトラブルに発展することなく短期間で終息できたことは不幸中の幸いだったと思っています。

来年こそ新型コロナが終息し、患者様に安心して療養に専念していただけることを願ってやみません。当院は福岡市の今津地区にあり、周囲は緑が豊かで静かに広がる博多湾を目の前に望む高台にあります。

お近くにお越しの際はぜひ当院にもお立ち寄り頂き、介護医療現場における様々な活動についてお話しすることができれば大変幸いです。

令和4年12月1日  
医療法人永寿会 シーサイド病院 院長 杉崎 勝教

# 新任医師のご紹介



嚥下検査の様子

歯科部長 原田 真澄

2022年1月1日よりシーサイド病院に勤務となりました。

以前勤務していた福岡市内の病院で、高齢の方や病気をお持ちの方の歯科治療に従事しておりました。

歯科治療のみではなく、摂食・嚥下の検査やリハビリテーションも得意としております。

病棟の主治医の先生やスタッフと連携し、それぞれの患者さんにあった食事を召し上がっていただけるよう努めてまいります。

どうぞお気軽にご相談ください。



## ● 資格

日本障害者歯科学会認定医  
日本老年歯科医学会認定医

## ● Profile

岡山県出身 出身大学：九州大学  
趣味は、旅行・食べ歩きです。  
最近、習い始めたゴルフも上手になりたいと思っています。

# その胃薬合ってる!?

●市販薬と病院の薬の違い

一、市販薬は主に複数の成分が配合されたものが大半を占める。(ス イツチ( )薬を除く)、一方で医療 用の薬は1成分のものが多くを占め る。

二、効果について：医療用は診断を 受けた後処方されるため、治療を 目的としています。したがって、必然 的に1日量は多くなります。つまり、 スイツチ( )薬は1日量、投与期間 に制限が設けられています。(投与 期間は14日と制限されています)

※医師から処方される医療用医薬品 のうち、副作用が少なく安全性の高 いものを市販薬( )医薬品)に転 用(スイツチ)したものを「スイツ チ( )医薬品」といいます。

皆さんが胃薬を飲む時は、どんな時 でしょうか？

胃もたれ・胃痛・吐き気・鎮痛剤等 の薬の副作用で胃荒れを予防する目 的などで、服用された事のある方も 少なくないと思います。

市販薬や過去に病院受診した時にも らった胃薬を自己判断で服用したり していませんか？

一言に『胃痛』と言っても、痛み方 や原因は様々・正しく服用しな ければ病状悪化することもある。 胃薬を正しく理解するために、薬剤 師さんに聞いてみました！

●胃薬の種類(市販薬)

- ・制酸剤  
ガスター、ファモチジン
- ・胃粘膜保護薬  
スクラルファート、 セルベール
- ・鎮痙薬  
ブスコパン、芍薬甘草湯
- ・消化剤・健胃薬  
総合胃腸薬、五苓散、 六君子湯、 タナベ胃腸薬《調律》等

《症状にあった薬の選び方》

●空腹時に胃がキリキリ痛む  
空腹時に胃がキリキリ・シクシク 痛む場合は、胃酸が過剰に分泌され て、胃の粘膜が攻撃されている可能 性が高いです。この場合は過剰な胃 酸の分泌をおさえる薬や、胃の粘膜 を保護する薬を使用します。

↓制酸剤・胃粘膜保護薬

●さしこむような胃の痛み  
さしこむような胃の痛みは、胃が 起きれんしていることが原因で引き 起こされます。胃が起きれんはストレ ースや緊張によつて起こることが多 いです。この場合は胃の起きれんをお さえる抗コリン薬を使用します。

↓鎮痙薬

●食後の胃の痛み・胃もたれ  
食後の胃の痛みや胃もたれの殆ど は、消化不良が原因となります。こ の場合は胃の消化を助ける消化酵素 が配合されている胃薬で消化を促し たり、出過ぎた胃酸を中和する薬 (制酸薬)を使用します。

↓消化剤・健胃薬

●副作用ってあるの？

胃薬に限らず、お薬全般にいえる ことですが、頻度は低いとはいえ副 作用は起こります。

体がかゆくなる、発疹が出る、口 がかわく、お腹が痛くなる、吐き気 がする、下痢、便秘、眠気、集中力 の低下、動悸がする、めまいがする 等

個人差があります。

また、長期間服用した場合、依存 形成しやすいと言われることがあります。例 えば、胃薬を毎日服用している状態と 胃酸を日常的に抑え込んでいる状態と ず。最近調子いいから、そろそろ一 旦やめてみようかと服用を中止す ると、薬によつて抑え込まれていた 胃酸がリバウンドし、胃酸過多状態 となることで胃痛が発生します。

「飲むのをやめたら胃が痛くなった、 やっぱりこの薬がないとダメだわ」と まんまと術中にハマります。こ のような場合は、少し面倒ではある のですが、計画的に漸減していけば 離脱は可能です。

その他の副作用：頻度としては非 常に低いものですが、軽度な皮疹、 肝機能障害、腎障害によるむくみ、 動悸、血糖値異常等さまざまです。

『その胃の痛み、 「ピロリ菌じゃないかね?」』

- ・胃力メラを飲んだことのない方
- ・胃力メラは絶対に飲みたくないか らと避けてきた方
- ・長引く胃の痛みの原因はストレス だろうと忙しいことを理由に市販薬 でやりくりしている
- ・便が真っ黒で海苔の佃煮状(ター ル便)のようだが気にしていない
- これらの症状をすべてノーと言えま すか?それから市販薬・セルブメ デイケーシヨンの話へ入りましょう。

※ピロリ菌：保菌者の1割が胃がん へ移行。10代は10%前後、50 才以上では80%がピロリ菌に感染 しています。小児への食べ物の口移 りでピロリ菌は感染する。外出され る御犬様、猫様が運び屋となる可能 性も否定できない。その他、井戸水 や湧き水、食品、先進国への渡航歴 など。一方で、15才以降は接触し ても感染しにくいと言われる。

◆過度の心配は考えものですが、過 度な病院嫌いも考えもの。ほんの少 し、自分の体を労りませんか?長引 く「胃痛」はストレスだからと放置 せず、胃力メラを飲む覚悟を決めま しょう。(最近鼻から挿入するタ イプや麻酔を使ってくれるクリニッ クもあります。)