

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。  
地域に元気を発信する広報誌。

# あたご Atago

2019  
4月発行

**春号**

ご自由にお取りください

〈特集〉

## ジエネリツク 医薬品について

各課・各部の紹介

**作業療法科** (リハビリテーション部)

健康ワンポイント

**愛宕病院で受けることができる健診(検診)**

**あたごNEWS**

**活動報告**

愛 LOVE クッキング

**牛肉とたけのこのオイスター炒め**

**あたごINFO**

# ジェネリック 医薬品について

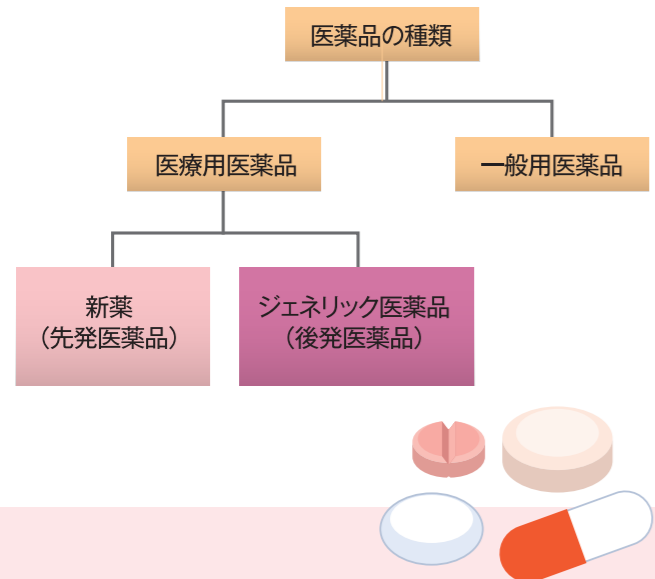
最近、「ジェネリック」または「ジェネリック医薬品」という言葉をよく耳にします。保険薬局で「ジェネリックに変更しますか?」などと言われたことはないでしょうか。また、テレビコマーシャルでも「ジェネリック医薬品」という言葉が使われています。

## 「ジェネリック医薬品」ってなに?

医薬品には、一般のドラッグストアや薬店などで処方箋なしで購入できる「一般用医薬品」と、医師の診断によって処方される「医療用医薬品」があります。

さらに、「医療用医薬品」には、新たに研究開発し販売される「先発医薬品(新薬)」と、先発医薬品の特許期間満了後に他の医薬品メーカーにより製造・販売される同じ有効成分を同量含む「後発医薬品」があり、後者を「ジェネリック医薬品」ともいいます。

ジェネリック医薬品という名称は、欧米で薬を「一般名(generic name)」で処方していることに由来しています。



## 価格が安いのはなぜ?

先発医薬品の研究開発には、約9年～17年程度の長い歳月と数百億円から数千億円の費用を要するといわれており、それらが薬の価格に反映されています。これに対してジェネリック医薬品の場合、有効性や安全性についてはすでに先発医薬品で確認されていることから開発期間や開発費を大幅に抑えられるため、先発医薬品と比較して価格を5割程度、またはそれ以上安く設定することができるのです。

## 効き目はあるの?安全性は?

ジェネリック医薬品について「安くても効き目はあるのか」「安全性に問題はないのか」などの不安を持つ方もいるかもしれませんが、医薬品メーカーでは開発に際し、国で定められた下記の試験を実施しています。

- ①規格試験: 有効成分の純度や量を確認する試験
- ②溶出試験: 新薬と同様に体内で溶けるかを確認する試験
- ③生物学的同等性試験: 新薬と同じ速さで同じ量の有効成分が体内に吸収されるかを確認する試験
- ④安全性試験: 品質が湿度や光などに影響されず、長期に保存しても変化がないかどうかを確認する試験

これらの試験によって先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものだけが、厚生労働大臣によって承認されるのです。

政府広報オンライン  
「安心してご利用ください  
ジェネリック医薬品」を参考に作成  
政府広報オンライン  
<https://www.gov-online.go.jp/>

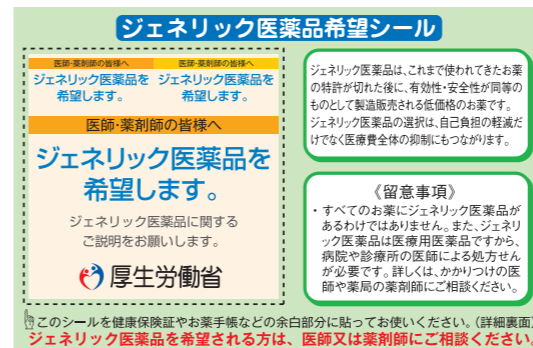


## ジェネリック医薬品を使用するにはどうすればいいの?

病院・診療所・保険薬局で医師・薬剤師に「ジェネリック医薬品を希望する」とお伝えください。また、「ジェネリック医薬品希望カード」や「ジェネリック医薬品希望シール」を利用するのもいいでしょう。



▲ジェネリック医薬品希望カード 厚生労働省

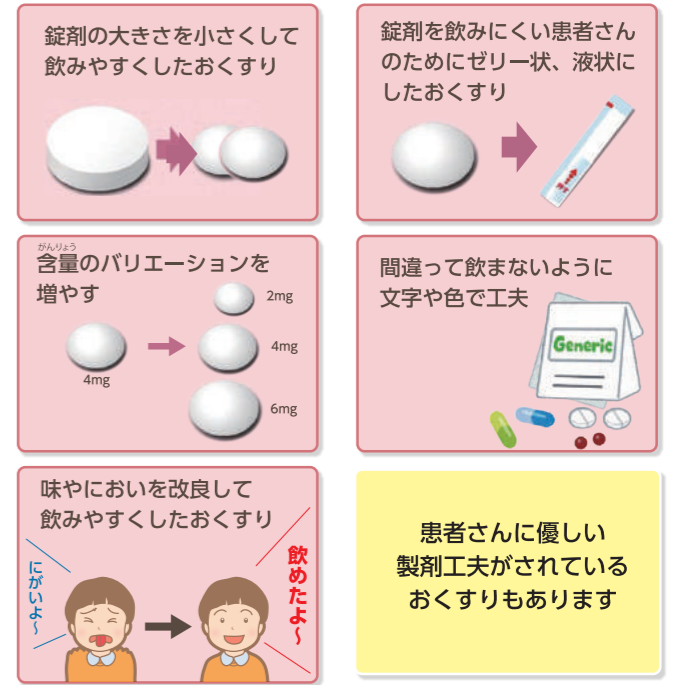


▲ジェネリック医薬品希望シール 日本ジェネリック製薬協会

出典:日本ジェネリック製薬協会「ジェネリック医薬品ガイドブック不安をなくして、かしく使おう!」

ジェネリック医薬品は先発医薬品と効き目や安全性が同等であることが証明されたものですが、すべての医薬品にジェネリック医薬品があるわけではありませんので、その点はご理解ください。また、使用されている添加物が異なることもありますので、アレルギーなどがある場合は選択できない場合もあります。

ジェネリック医薬品は製品によっては、先発医薬品よりも飲みやすくなるように薬の大きさや味、においの改良や、



出典:日本ジェネリック製薬協会「ジェネリック医薬品ガイドブック不安をなくして、かしく使おう!」

湿気や光に弱いなどの品質面の改善による保存性の向上などよりよく工夫されたものもあります。

## ジェネリック医薬品を使用することでどんなメリットがあるの?

今、国民医療費が年に約1兆円も増加していて、国民皆保険制度の維持のための負担が増加しています。ジェネリック医薬品は、安価で先発医薬品と同等の治療効果が得られるお薬です。ジェネリック医薬品を使用することで自己負担の軽減だけでなく、健康保険組合の負担や国の財政負担の削減へ貢献することになるのです。当院でも厚生労働省の後発医薬品使用促進の方針に従って後発医薬品の使用に積極的に取り組んでいます。後発医薬品を採用するにあたっては後発医薬品採用検討委員会を設け、品質確保等、当院の定める条件を満たし、有効かつ安全な製品を採用しています。

ジェネリック医薬品・先発医薬品に限らず、医薬品について不明な点がありましたら、薬剤師までお気軽にご相談ください。



その他参考資料  
ジェネリック医薬品パーフェクトBOOK 改訂2版 南山堂

# 作業療法科 (リハビリテーション部)

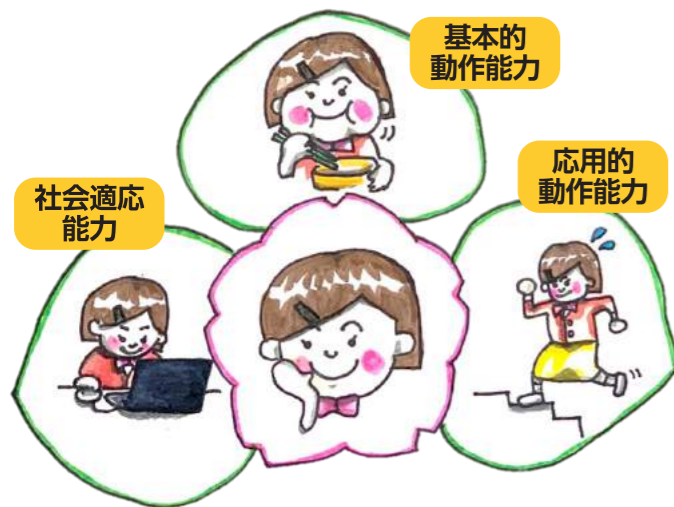
## 作業療法とは

作業とは対象となる人々にとって目的や価値を持つ生活行為を指します。作業療法では生活行為に焦点を当てた評価、治療、指導、援助を行います。

## 作業療法の目標 3つの能力を維持・改善

作業療法では、基本的な運動能力から、社会の中に適応する能力まで、3つの能力を維持、改善し「その人らしい」生活の獲得を目指します。

- 基本的動作能力** 運動や感覚・知覚、認知などの心身機能
- 応用的動作能力** 食事やトイレ、家事など日常生活に必要な活動
- 社会適応能力** 地域への参加、就労・就学



## 当科の特徴

日常生活能力の向上を目的に、身体機能に障害のある方、精神機能に障害のある方、高次脳機能障害がある方に対して適切な評価・治療を行っています。身体の機能を改善させる治療や、日常生活動作練習、作業活動、集団活動を通して、医学的・心理的・社会的な側面への援助を行い、その人らしい生活の獲得を目指します。加えて、ニューロリハビリテーション部門や自動車運転外来においても当科のスタッフが携っており、治療・援助の可能性を日々探求しています。



◀身体機能に対するリハビリ

▶高次脳機能に対するリハビリ▼

## <スタッフ>

現在は身体障害領域で22名、精神障害領域で1名が勤務しています。また愛宕病院分院にも作業療法科があり2名のスタッフが勤務しています。さらに認定作業療法士資格を取得しているスタッフが現在3名おり、院外で講師等の活動で活躍しています。学術活動として2018年度は15演題を学会で発表し自己研鑽とともに治療の質の向上に努めています。



育休中

分院スタッフ

最新の評価機器を用いて症状を分析して治療に活かす取り組みを行っています。



ドライブシミュレータ

上肢機能協調性評価システム

把持力計

脳神経活動を調節する磁気刺激治療

健康な生活を送るために、健診(検診)を受けましょう!

# 愛宕病院で 受けることができる 健診(検診)



愛宕病院では、さまざまな健診(検診)を受けることができます。健康診断は、特に自覚症状のない人が自分の健康状態を知り、生活習慣病などの疾病予防、早期発見に役立てるために行います。がんの早期発見を目的に、各種がん検診も併せて実施しています。

**健診**とは…総合的な健康診断  
**検診**とは…特定の疾患についての検査  
(子宮頸がん検診・大腸がん検診など)

## 人間ドック

- 現在の健康状態を確認し、生活習慣病の早期発見をするための基本的な健診です。
- 半日コース(¥35,000)+消費税  
尿検査、血液検査、心電図検査、胸部エックス線検査  
腹部超音波検査ほか
- 一日コース(¥55,000)+消費税  
半日コースの項目+頭部MRI検査

## 脳ドック

- MRIにより、将来発症する恐れのある脳の病気(脳梗塞、クモ膜下出血や脳腫瘍、脳血管性認知症)を、自覚症状のない発症前に見つけ予防に役立てようとする最も有効な検診です。当院の脳ドックは最新のMRI「3テスラMRI」で検査し、高画質で安定した画像を抽出し、診断を行います。
- 一般コース(¥38,000)+消費税  
血液検査や心電図検査などを含むコース
- 簡易コース(¥25,000)+消費税  
MRI検査のみの簡易なコース

## 企業健診

- 雇用時健診や定期健診など、企業に所属している方を対象とした、労働安全衛生法で定められている健診です。

## 生活習慣病予防健診

- 協会けんぽの被保険者(会社などにお勤めの35歳~74歳までの方)を対象とした、健診です。協会けんぽが定める自己負担金が必要です。※お問い合わせは勤務先まで

【県や自治体で実施している健診および検診】

## 特定健康診査

- 対象:40歳~74歳までの国保などの被保険者および被扶養者・後期高齢者医療の加入者
- メタボリックシンドロームに着目した、生活習慣病予防を目的とした健康診査です。
- 特定健康診査の結果、健康保持に努める必要があると思われる方には特定保健指導が行われます。

## 大腸がん検診(無料)

【高知市の場合】●対象:高知市に住民票がある40歳以上の方(年1回のみ)

## 子宮頸がん検診(¥1,200)

※クーポン券をお持ちの方は無料

【高知市の場合】●対象:高知市に住民票がある20歳以上の方  
●予約の必要なし  
●無料クーポン券もしくは受診票をご持参ください。

## 肝炎ウイルス検査(無料)

【高知市の場合】●対象:高知市に住民票がある方で、今までにB型・C型肝炎検査を受けたことがない方

これらの健診(検診)の他に、オプション項目を設けています。例:前立腺特異抗原(PSA)検査・骨密度検査など各種ワクチン接種も行っていますので、お問い合わせください。

【ご予約・お問い合わせ】  
愛宕病院 医事課 検診担当者  
TEL.088-823-3301 (内線:2102 / 2103)

# あ た ご NEWS

## 駐車場が 広くなりました

今年から南側に普通車10台分のスペースを新たに確保しております。なお、駐車の際は係員の指示に従ってください



## 横断歩道が 設置されました

愛宕病院では南館と北館を行き来する際、道路を横断しなければいけません。少しでも安全に横断していただけるよう、横断歩道が設置されました。左右の安全をしっかりと確認して横断しましょう！



## ニューフェイスの皆さん

今年も愛宕病院に、フレッシュな顔ぶれがそろいました。



# 活動 報告

## 第4回 リハビリ健康運動教室

2019年3月23日 開催 参加者111名

## 高齢者に必要な栄養と運動

講師: 栄養科 田中直美 管理栄養士  
リハビリテーション部 吉川桃子 理学療法士



高齢者の17.9%が低栄養傾向であると言われています。低栄養になると、体に様々な変化をもたらします。低栄養を防ぐためには、バランスのとれた食事が大切となります。栄養を十分にとった上で、運動を行うことで健康寿命をのばすことができます。また、おいしく食事を行うためには、歯の健康も重要です。日頃から、栄養や運動に関心の高い方も多数参加していただきましたが、その重要性を再認識できたという声が聞かれました。



## 愛 LOVE クッキング

しっかり味付けで、ご飯もすすむ  
管理栄養士 門脇 亜弥



## 牛肉とたけのこの オイスター炒め

### 材料と作り方 (2人分)

●牛こま切れ肉	150g
●たけのこ(水煮)	70g
●キャベツ	2枚
●絹さや	6枚
A ●醤油	大さじ 1/2
●酒	大さじ 1/2
●オイスターソース	大さじ 2/3
B ●醤油	大さじ 1/2
●砂糖	大さじ 1/2
●油	適量

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切って、Aで下味をつける。Bの調味料を合わせておく。
- 2 たけのこは3cm程の薄切り、キャベツはざく切り、絹さやはスジをとっておく。
- 3 フライパンに油を入れ熱し牛肉を炒め、色が変わったら一旦とりだす。
- 4 ③のフライパンに、たけのこ、キャベツを入れ1~2分ほど炒めて、牛肉と絹さやを入れBで調味する。

### たけのこ

通年食べることができますが、ほとんどが水煮です。たけのこは種類が多く、旬は春から初夏にかけてです。春先によく目にするのが孟宗竹(モウソウチク)で、たけのこの中では味が少なく、やわらかめの肉質が特徴です。食物繊維とカルシウムが豊富に含まれていますが、水煮たけのこではカルシウムの量が80%程少なくなってしまう。カルシウムは高血圧予防に食物繊維は便秘の予防や改善に作用します。

### 絹さや

えんどう豆のなかで若さやごと食べるのが、さやえんどう(絹さや)です。ビタミンCとカロチンを含んでいます。絹さやを選ぶときはさやにハリとツヤがありみずみずしくて色の鮮やかなものを選びましょう。

1人分  
248kcal  
塩分2.1g

キャベツや絹さやにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは加熱することで失われるので、加熱するときは手早く火が通りすぎないようにしましょう。

門脇 亜弥

## 新任医師 紹介

### 寺島 秀夫 非常勤 外科顧問・筑波大学客員教授

東京都出身

檜山が手術を習った師匠。食道切除などの大きな手術を行う際には檜山をアシストするために高知に来てもらっています。専門は消化器外科で、特に食道切除を得意としています。首からお尻まであらゆる手術を行うことが出来ます。



### 【外科】 檜山 和寛 救急科長

東京都出身

茨城県で研修、アメリカ留学から帰国後、日本各地で外科・救急医療を行なっていました。縁があり、4月から愛宕病院に赴任いたしました。日本のトップレベルの外科・救急医療を提供出来るように精一杯頑張ります。専門は消化器外科です。内視鏡診療は勿論、食道・胃・大腸・肝胆膵といったあらゆる手術を行います。また、救急外科として外傷手術や気胸手術も行います。



### 【脳神経外科】 梶田 健 マイクロサージャリー部長

兵庫県出身

12年ぶりに愛宕病院に帰ってきました。平成19年から土佐清水市の渭南病院に移り地域医療に従事し、2年で帰ってくる予定でしたが、気がつけば12年経過していました。これからは脳神経外科に専念して患者さまのために頑張っていく所存ですが、救急病院ですので、脳外科以外の疾患の救急患者さまに対しても手を差し伸べていければと考えています。何卒よろしくお願ひします。

愛宕病院では健康づくりにお役立て  
いただけるよう、下記の教室を開催しています



## 第53回 健康教室

**消化器がんにならない!  
早く治す!ためには ~消化管編~**

講師:外科・救急科長 檜山 和寛

【日時】5月18日(土) 14:00~15:30

※開催日が通常と異なります。ご注意ください。

【会場】愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室

毎月健康教室は  
開催!

毎月第2土曜日開催 (講師の都合による変更の場合あり)  
時間:14:00~15:30  
場所:愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室

【お問い合わせ】愛宕病院 健康教室担当  
TEL(代表) 088-823-3301

## リハビリ健康運動教室 (健康教室の運動版)

年間4~5回、第4土曜日開催(不定期)  
開催日はホームページ、院内設置チラシなどによりお知らせします  
時間:14:00~15:30  
場所:愛宕病院 北館1階 リハビリテーション室

実際に運動してもらうことがありますので、  
動きやすい服装でお越しください

【お問い合わせ】  
愛宕病院 リハビリテーション部  
TEL(代表) 088-823-3301

どちらの教室を  
受講しても



高知家健康パスポート、緑のヘルシー  
ポイントシールが1枚もらえます!

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

## 外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	13:30~17:00
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第1,3土)	14:00~16:30 (木・第2,4金)
	9:00~12:00 (火~木第2,4金)	
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	14:00~17:00 (月・水・金)
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。  
※各科診療日については、あらかじめ電話にて確認の上ご来院ください。  
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご確認ください。

## 休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します

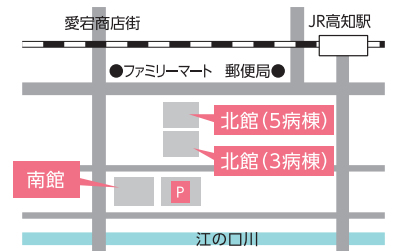


## 編集後記

広報誌あたごを創刊して5年目、平成最後の発行となりました。新元号発表から、いろいろと準備に追われた方も少なくないのではないのでしょうか。「令和」皆さんはどんな印象ですか?個人的にはとても美しい響きだと思います。何より書きやすい!

慌ただしい中、今年は花冷えが続く、雨も少なかったためか長く桜を楽しむことができました。

今号の表紙は、3月下旬に撮った五台山のふもと高知市吸江にある高知県護国神社の桜です。



受付は南館玄関を  
入って左



医療法人 新松田会

# 愛宕病院

〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL(代表)088-823-3301 救急専用 088-822-0009

FAX 088-823-3306(外来受付) Mail: info@atago-hp.or.jp

愛宕病院  検索

<http://atago-hp.or.jp>