



あきほ

A K I H O

2019年 冬

vol. **44**

ご自由にお持ち
ください。



P2~3 ●新しいお薬処方のかたち
「地域フォーミュラリ」

P4~5 ●お薬手帳って何ですか？

P6 ●私の仕事紹介リレー

日本海総合病院 薬剤部 薬剤師

P7 ●元気に冬を乗り切るために！

雪かきのポイント

P8 ●医師異動

●クリスマス音楽会

●表紙のひと・こと

●年末年始の外来休診

新しいお薬処方のかたち

「地域フォーミュラリ」

フォーミュラリって何？自動車レースの最高峰、いや、それはフォーミュラーですね。

フォーミュラリとは「有効性、安全性、経済性から選択された標準的な薬物治療」です。これを酒田地区医師会、薬剤師会、地方自治体、病院機構が協力し、地域レベルで行っているのが地域フォーミュラリです。関東近郊の大学病院などでは院内フォーミュラリが行われていますが、地域フォーミュラリは先進的な取り組みとして全国的にも注目を集めています。

「有効性、安全性、経済性」ということです。医薬品は製造販売される段階で国の認可を受けているので、「有効性、安全性」は問題ありません。「経済性」については国が薬の値段で、ある薬価を定めているわけですが、薬価だけでは同じような効き目の薬で、どの薬を選んだらお得なのかという経済性は分かりません。

フォーミュラリでは、有効性、安全性、経済性を総合的に考慮したうえで、より良い薬物療法を行うことを

目的に推奨しています。

例えばスーパーマーケットに牛肉を買いに行ったとしましょう。高級国産黒毛和牛にするか、オーストラリア産にするか、アメリカ産にするか。普通の消費者目線でいくと経済的なところから判断してオーストラリア産かな、となるかもしれません。薬の場合、医師が処方した薬が経済的かどうかは、患者さんは分かりません。医師も診療している時点で薬物療法の有効性、安全性は十分考慮して最適な薬を選択していると思いますが、その経済性についてはあまり考慮されずに処方されているのが現状ではないでしょうか。そこでフォーミュラリの推奨薬を使うことにより、経済性もある薬物療法を行うことができるようになります。

フォーミュラリの対象は？

どのような薬がフォーミュラリの対象になるかというと、いわゆる生活習慣病の薬などを中心としてジェネリック薬がある薬になります。ジェネ

リック薬は後発薬ともいわれますが、先発薬の特許が切れた後に発売される同成分の薬で、薬価は先発薬の5〜7割くらいです。先発薬からジェネリック薬に変更すると患者さんの負担も減り、全体の医療費も減ることになります。しかし、しばらくすると同じ働きの先発薬が新発売されてくることがあります。そうすると折角ジェネリック薬を使っていたのに、新発売の先発薬に戻されるという逆流現象が起こり、一旦は減った医療費もまた増加するということになります。そこでフォーミュラリでジェネリック薬を推奨し、医療費の削減に繋げていくのもフォーミュラリの役割の一つです。

地域フォーミュラリの取り組み

最初に取り組んだのが、胃酸の分泌を抑える薬と糖尿病の糖の分解を抑える薬です。

胃酸の分泌を抑える薬はプロトンポンプ阻害薬と言われる薬で、胃潰瘍や胸やけなどの治療に使われる薬です。この分野の先発薬もいい薬で、最

初の1〜3日目くらいはジェネリック薬に比べ胃酸の分泌を抑える働きが強いのですが、3〜4週間での効果をみると大きな違いはありません。そこで、急性期や強い治療が必要な方には先発薬を使用することとして、そのほかの方へはジェネリック薬を推奨することになりました。その結果先発薬からジェネリック薬への切り替えも進み、経済的効果もありました。

糖尿病の糖の分解を抑える薬は、腸で糖の分解を抑えることにより食後に血糖値が急に上昇するのを抑える薬です。この薬は2つの薬を推奨薬としましたが、この分野ではすでに先発薬は活躍していないので、特に経済的効果はありませんでした。

次に取り組んだのが高血圧の薬とコレステロールの薬です。

高血圧の薬もいくつかの種類がありますが、その中でアンジオテンシン受容体拮抗薬（ARB）を選びました。体の中で血圧を上げる物質としてアンジオテンシンというものが、それが受容体にくっつくことで血圧が上が



● 薬剤部

薬局長 佐藤 賢

ります。アンジオテンシンが受容体にくっつくのを邪魔することによって血圧が上がらないようにするのがARBです。ARBでは人気の先発薬が活躍していたので、ジェネリック薬の有効性、安全性を指標として3つの薬を地域フォーミュラリとして推奨しました。ジェネリック薬への切り替えも進み、経済的効果も出ています。

コレステロールの薬もいろいろありますが、その中で体内でコレステロールが作られるのを抑える薬を選びました。コレステロールは体内では必要な成分なので、食事からも摂取されますが、体内でも作られています。作用の強いものと他の薬との相互作用の少ないものを主な選考基準として、2つの薬を推奨薬としました。この分野も活躍している先発薬はないので、直接的な経済的効果は見込めませんが、薬の数を絞ることにより、地域での流通の効率化に寄与できると考えられます。

その後、関節リウマチや潰瘍性大腸炎などで使われる薬の後続品（バイオシミラー）と骨粗しょう症治療薬、さらに抗ヒスタミン薬、抗インフルエンザ薬を地域フォーミュラリで推奨しました。

地域フォーミュラリ、 院内フォーミュラリの違い

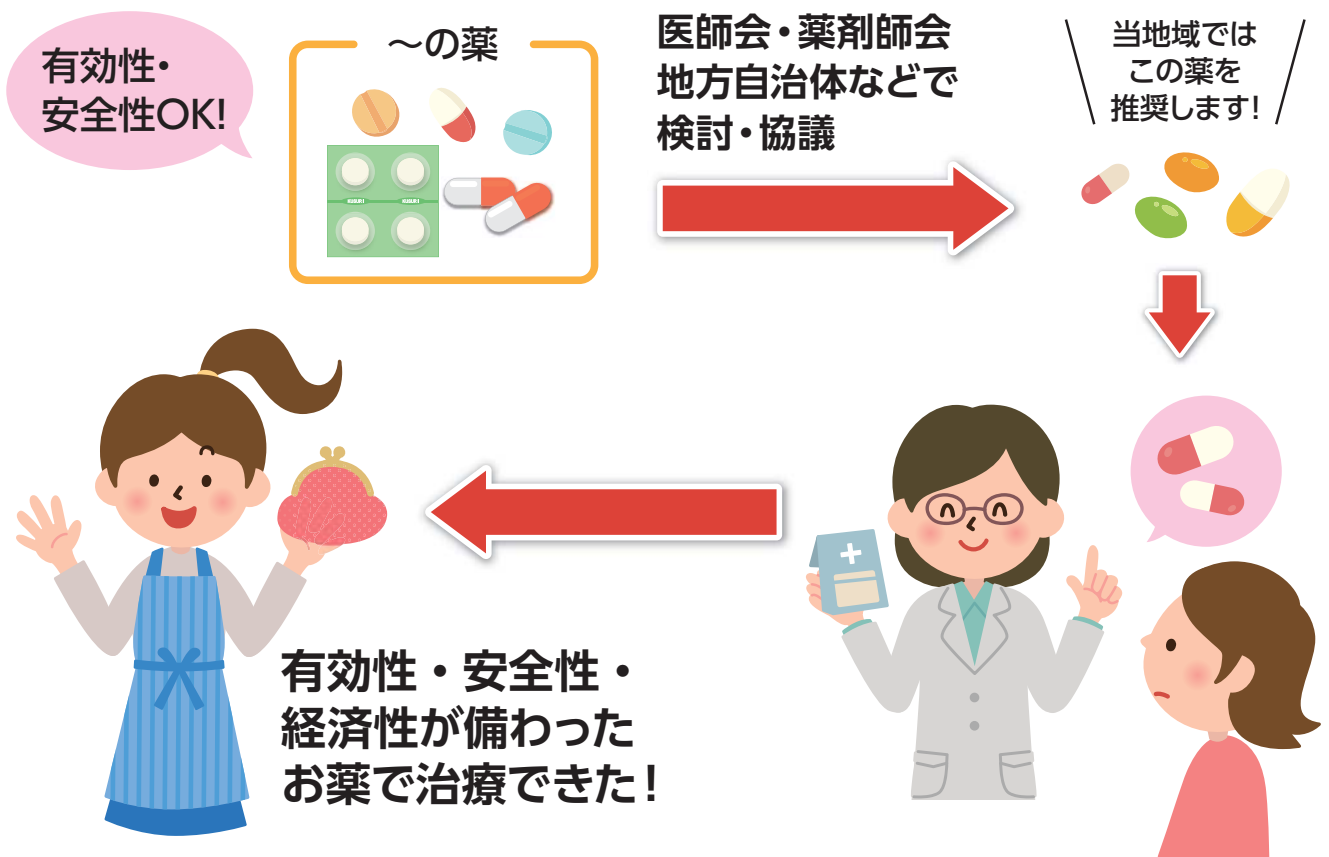
地域フォーミュラリと院内フォーミュラリの違いとしてメーカーの選考があります。ジェネリック薬は多くの

メーカーから発売されており、多いものでは10社以上のももあります。院内フォーミュラリでは薬を決めれば採用薬は1つなので、その時点でメーカー選考をする必要はありません。地域フォーミュラリでは薬を決めた後に、メーカーの選考を行いました。

調査したところ、薬の問屋や調剤薬局では同じ成分の薬で複数のメーカーの薬を取り扱っていることが多かったからです。薬の流通を整理することにより、地域の経済性に貢献することができそうです。取り扱いメーカーを減らすことにより、問屋の配達や調剤薬局の在庫を減らすことができます。そこで地域のシェア、品質、安定供給、価格などを指標にして、それぞれの薬で3メーカーに絞りました。今後、薬の流通もフォーミュラリによってより効率的になっていくと考えられます。

地域フォーミュラリがもたらすもの

地域フォーミュラリの推奨薬を使用することにより、薬剤費の患者さん負担の引き下げ、保険者負担の引き下げ、さらに全体の医療費の引き下げに繋がります。現在は今回ご紹介した8種類の薬を地域フォーミュラリで推奨しています。地域フォーミュラリは決して強制するものではなく、あくまでも推奨です。今後より良い薬物療法を進めていくため、地域フォーミュラリの推進にご協力をお願いします。



お薬手帳って何ですか？

日本海総合病院 薬剤部 薬剤主査 成田 さと子



「薬のことはさっぱりわからない。お薬手帳もよくわからないけど、飲み合わせをみてくれるというから毎回持ってくるようにしている。」と、ある患者さんが言いました。では、お薬手帳って何でしょう？ どうして必要なのでしょうか？ お薬手帳の上手な活用法は？

お薬手帳には、「薬の名前」「用法・用量」「薬を渡した日」「渡した日数」「処方した医療機関名」など、大切な情報が記入してあります。患者さん自身が、「副作用歴」「アレルギーの有無」を記入することもできます。そのお薬手帳を医療機関にみせることで飲み合わせや重複に関して確認してもらうことができます。薬の名前が違っても、成分や作用が重複している場合もあります。薬同士の飲み合わせが悪い場合や、持病に薬が悪影響を及ぼす場合もあります。いつから飲み始めたか、いつまで飲んでいitかも重要な情報になるため、前と同じ薬であっても、服用期間がはつきりわかるように記入してもらうことも大切です。記入がない期間は飲んでいなかったと誤解されるのではないようにしましょう。

当院では、外来受診、入院もしくは入院予定の患者さんすべての方に、今飲んでる薬をお聞きしています。お薬手帳には、当院で知りたいと思ってる他の医療機関からの薬の情報が記入してあります。それは患者さんの今の状態を知るための大切な情報です。そのため、「お薬手帳をお持ちですか？」と声をかけさせて

いただいています。例えば、手術を控えている患者さんは事前に調節が必要な薬もありますので、正確な情報が必要になります。

医療関係者であれば、お薬手帳を持っていくとも、自分自身が服用している薬の名前や用法・用量を覚えていく方も多いでしょう。しかし、ご自身が体調不良で受診した際正確に伝えることができるでしょうか。また、ご自身のお子さんが、何を飲んでいくかわかっていても、診察時に必ずしもご自身が付き添うとは限りません。ご家族に付き添いをお願いすることもあると思います。そんなときはお薬手帳が役に立ちます。

お薬手帳は、医療機関に行くときはもちろんですが、できれば外出時にも携帯しましょう。帰省や旅行先で必要になることもあるかもしれません。また、災害時にも役に立ちます。災害時は医療機関でもカルテや薬歴をみることでできない場合があります。そのときにお薬手帳があれば、正確な薬の情報をもとに継続して飲まなければならない薬や、飲み合わせに心配のない薬を処方してもらうことができます。

当院では、入院患者さんが退院す

るときに、退院時に持って帰る薬をお薬手帳にシールで貼ってお渡ししています。退院後、外来通院で院外処方せんを薬局に持っていくときに、お薬手帳も一緒にみせてください。

お薬手帳を上手に活用するために、医師、薬剤師に伝えたいことや聞きたいことを記入しておくのもよいでしょう。聞きたいことがあったのについて忘れてしまった、その場になると何を伝えたらいいか迷ってしまうなど、事前に記入しておくことで伝えやすくなることもあります。

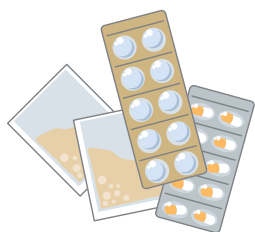
薬が変更になったときは理由がわかれば記入しておくといでしょう。薬を飲んで症状が改善して量を減らすことができた、気になる症状があったため薬が変更になった、飲みにくかったなど、変更した理由がわかると他の病院や薬局に行かなくてはならない場合でも、薬の情報として伝えることができます。

既往歴も記入しておくといでしょう。これまでにかった病気のことを既往歴といいます。特定の持病のある患者さんに注意が必要な薬もあります。患者さんによっては薬の量の調節が必要な場合もあります。腎臓の機能が低下している患者さん

や、心疾患、胃潰瘍など、手術歴があればそのことも記入しておきましょう。今は薬を飲んでいなくとも、記入しておくことが大事な情報になります。

他にもいろんなことに役立ちます。お子さんのお薬手帳を見返したときに、同じ時期に同じ抗生剤が処方になっていたと気づいた場合、この時期は気を付けた方がいいと体調管理をすることもできます。花粉症の方は春が近づいてくると、早目に薬を飲んだ方が効果的と言われています。昨年はいつ頃薬を飲み始めたかお薬手帳で確認できれば、今年の服用タイミングの目安になります。コンタクトレンズを使用している方は、定期健診の予定日やレンズの種類・度数をお薬手帳に記入して管理することもできます。

お薬手帳をぜひご自宅でも開いてみてください。私共と一緒にお薬手帳を活用し、薬の管理をしましょう。



山形県薬剤師会では、アレルギーがあることや腎機能が低下していることを知らせるためのシールを準備しています。腎臓の働きが弱くなっていることがすぐわかるようにお薬手帳の表紙（または表紙の裏）にシールを貼ります。同様に薬物アレルギーがある方もこのシールを活用してください。



アレルギーがあることを知らせるシール



腎機能が低下しているため、薬に注意が必要なことを知らせるシール



私の 仕事 紹介リレー

日本海総合病院 薬剤部

薬剤師 河口尚史



〈自己紹介〉

私は日本海総合病院薬剤部に所属している、薬剤師2年目の河口尚史です。鶴岡南高校を卒業し、東京都八王子市にある東京薬科大学に進学しました。大学で6年間勉強した後、現職に就きました。部活動は小学生からサッカーをしていて、現在も社会人チームに所属しています。また、フットサルにも参加しており、定期的にサッカーを楽しんでいます。

現在薬剤部は、薬剤師28名、調剤助手16名で仕事をしています。主な業務は、内服薬を扱う調剤業務や注射薬を扱う管理室業務の他にも、病棟業務、入院・外来患者さんの抗がん剤の調製業務、医薬品の情報提供や院内の薬の採用に関わる医薬品情報管理業務（D-業務）、院内製剤や高力ロリー輸液の調製を行う製剤業務などがあります。基本的に院内で使用される薬剤は、薬剤師が投与量や投与間隔などを確認し、必要に応じて医師に問い合わせを行ってから、各部署に配達されます。私を含めた全員の薬剤師が、これらの仕事をローテーション制で分担しながら業務を行っています。

〈担当業務、心がけていること〉

私は現在、病棟業務として6階東病棟の担当薬剤師をしています。6階東病棟は血液内科、腎臓内科、代謝内科の混合内科病棟です。主に血液のがん（白血病、悪性リンパ腫など）で化学療法を行う患者さんや、腎機能の悪化で内服薬の調整や透析療法を行う患者さん、血糖コントロールの悪化で糖尿病の内服薬の変更やインスリン治療を行う患者さんが入院しています。

病棟で適切な薬物治療が実施されるよう、患者さんが入院前に飲んでいた薬・健康食品・サプリメントの確認、開始される薬剤の投与量や投与方法・相互作用などの確認なども行っています。服薬指導にあたっては、患者さんがどんな薬を使っているのか、どんな効能があるのか、そしてなぜその薬を使う必要があるのか、また、起こりうる副作用とその時の対応などをご説明し、納得して薬物治療に臨んでいただきたいと考えています。患者さんに對して一度だけでなく繰り返しご説明したり、不安な点をお聞きしたり、回数を重ねることで信頼関係を築きながら、少しでも患者さんの不安を軽減できるようにしたいと心掛けて仕事をしています。

〈今後について〉

病院薬剤師は薬局薬剤師と異なり、医師や看護師など他の医療スタッフと分担・協力しながら仕事をしています。医療の世界は日々めまぐるしく進歩しており、薬物療法も新しい治療が次々と出てきています。私も常にアンテナを張り、勉強会や学会に参加することで、新しい知識を学び、広い考え方をもち、患者さんや他の医療スタッフの役に立てるような薬剤師になっていきたいと思っています。



元気に冬を乗り切るために!

雪かきのポイント

日本海酒田リハビリテーション病院
リハビリテーション科 理学療法士 鶴巻 学

雪国で暮らす私たちにとって、雪かきは避けられない作業です。雪かきは安静時の6倍エネルギーを消費するといわれています。さらに、雪の重さで腰を痛める方も多く、健康に不安を抱えている方には、かなりきつい作業と言えます。今回は安全で健康的に雪かきができるように解説します。



①作業前の準備

体への急激な負担を減らすために、準備運動を行います。ここでは、腰の柔軟性と筋力を高める運動を紹介します。



片膝を抱え込み、背中とおしりの筋肉をほぐします。
Point: 呼吸を止めずに背中を丸めましょう!



仰向けに寝た状態から両膝をたて、腰を上げ下ろしします。背中中の筋肉を鍛えます。



四つん這いになり、呼吸をしながら背中をそらす、丸めるを繰り返します。



②体全体を使って作業する

腕の力に頼らず、足や腰も使って作業します。



Point: 背中を伸ばして膝を曲げ、体全体で持ち上げます。捨てる方向に体の向きを変えて、正面に捨ててください。



Point: スノードンプは腕だけに力を入れず、腰から進みましょう!

③装備も万全に!

防寒対策、防水対策をしっかりすることも当然ですが、作業中に汗をかきますので、体温調節ができるように着ているものを調整し、水分も忘れずに補給してください。

また、健康に不安のある方は2人以上での雪かきをおすすめします。

大変な作業ほど短時間で終わらせたいもの。

最初は体を慣らしながら、がんばることができる量の7～8割くらいで作業を進めたほうが、体にかかる負担は少なくなります。





医師異動

転入者

日本海総合病院

①前任地 ②趣味・特技



内科
塚田 晃成
①国立国際医療研究センター病院
②ランニング



循環器内科
千葉 春輝
①鶴岡市立荘内病院
②バドミントン



精神科
加賀 雅衣
①山形県立こころの医療センター
②温泉



呼吸器内科
阿部 航也
①山形市立病院済生館
②スポーツ観戦



外科
原 康之
①岩手県立中央病院
②読書



心臓血管外科
廣岡 秀人
①山形大学医学部附属病院
②ドライブ



整形外科
高田 志考
①山形大学医学部附属病院
②映画鑑賞



耳鼻咽喉・頭頸部外科
後藤 崇成
①山形大学医学部附属病院
②旅行



耳鼻咽喉・頭頸部外科
神戸 史乃
①山形大学医学部附属病院
②おつまみ研究



麻酔科
松内 太郎
①鶴岡市立荘内病院
②単身赴任



初期研修医(2年次)
川原 光瑠
①公立置賜総合病院
②書道



初期研修医(2年次)
武士 ゆい
①東北中央病院
②ラグビー観戦

転出者

日本海総合病院

新任地

- 呼吸器内科 古山 広大 山形大学医学部附属病院
- 麻酔科 鍾水 健也 山形市立病院済生館
- 消化器内科 遠藤 剛 国立国際医療研究センター病院
- 精神科 五十嵐文一 山形県立こころの医療センター
- 小児科 高橋 憲幸 米沢市立病院

- 外科 太田 嶺人 東北大学病院
- 整形外科 佐藤 大祐 総合花巻病院
- 耳鼻咽喉・頭頸部外科 塩水 紀香 山形県立中央病院
- 初期研修医(2年次) 小林 智貴 北村山公立病院



クリスマス音楽会のお知らせ



入院患者さんや地域の皆さんへクリスマスの音色をお届けします。小さなお子さんにはサンタさんからのプレゼントもありますので、皆さままで誘い合わせのうえ、お気軽にご来院ください。

日 時/12月21日(土) 9:45~12:00

場 所/日本海総合病院1階エントランスホール

出演団体

当院軽音サークル・研修医デュオ

当院ハンドベルサークル ティンカーベル など

表紙の

ひと・ひと

日本海総合病院 軽音サークル

軽音サークルのメンバーは全員外科医。これまでは病院職員向けイベントでのライブ活動が中心でしたが、12/21のクリスマス音楽会で地域の皆さんへ初お披露目します。聴いている方々の心に残るライブを提供できるよう、鋭意練習中です。皆さんお楽しみに！



年末年始の外来休診

当病院機構の年末年始の外来休診は右のとおりです。緊急の場合は救命救急センター、または酒田市休日診療所をご利用ください。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《酒田市休日診療所 診療受付時間》

日中/午前8時30分~11時30分
午後1時~4時30分

月	日	日本海総合病院 松山診療所など	日本海八幡 クリニック	酒田市休日 診療所
12月	28日(土)		診療日	休 診
	29日(日)			診療日
	30日(月)			休 診
	31日(火)			
1月	1日(水)	休 診	診療日	
	2日(木)			
	3日(金)			
	4日(土)		休 診	
	5日(日)		診療日	