

TSURUMI's special edition

「手術の時に休薬が必要なお薬について」

健康管理センター

「脂肪肝(しほうかん)のお話」

介護老人保健施設シェモア鶴見

「手作り雀卓で健康麻雀! (通所)」

健康のワンポイント

「ヒートショックを予防しましょう」



2023.November

Vol.602

耶馬溪、渓石園の紅葉ライトアップ

広報誌「厚生連だより」

手術の時に休薬が必要なお薬について

薬剤科長 北 英士



はじめに

薬剤師として、取り巻く環境が日々変化する中、日々、謙虚に丁寧に一人一人の患者さんと向き合い、お薬の適正使用の重要性を伝えることが大切であると考えています。

薬剤師の業務は、多岐にわたります。お薬の管理から調剤や注射薬の調製、そしてチーム医療への参画、また病棟に常駐する薬剤師は入院患者さんの薬物療法の支援に日々尽力しています。さらに当院では、外来時の業務を看護師とともに進めており、手術を控えた患者さんのお薬のチェックおよび休薬支援(術前休薬確認業務)を協働で行っています。

そこで、今回は、術前休薬確認業務の肝となる手術に影響を与えるお薬についてご紹介し、併せてそのお薬の重要性と手術前の休薬の必要性についてご説明します。

手術による影響とお薬について

手術は、出血を伴う複雑な処置であるため、生体への影響も少なくはありません。そのため、執刀医・麻酔科医・看護師・臨床工学士らにより、手術によって生じる様々な症状に対して、是正管理を行なながら手術は進められています。また、手術中の管理として、出血に伴う体液循環、脈拍・血圧管理、そしてホルモンの働きに伴う血糖管理は大変重要です。つまり、血液の循環、血圧、そしてホルモンの働きなどに関わるお薬を服用されている場合、手術に対して影響を及ぼしうる可能性は否定できません。

例えば、『血液をサラサラにし血栓ができにくくするお薬』、『血流の循環を改善するお薬』、『血圧のお薬』、『ホルモンの働きに関するお薬』および『血糖値を下げるお薬』などを服用している場合は、注意が必要です。また、手術や処置によっては、事前に休薬することが必要となる場合があります。次項からそれぞれのお薬についてご説明します。

血液サラサラの薬について

循環器系で主に不整脈を持つ患者さんや、心筋梗塞、脳梗塞などの既往がある患者さんにおいては、血栓が形成しないようにする必要があります。そのため、予防的もしくは治療として抗血栓薬、抗血小板薬などの『血液サラサラのお薬』を服用します。

しかし、血液をサラサラにするということは、血を固まりにくくすることであるため、手術という特殊な状況下においては十分な止血が得られず不利益な状況を招くこととなります。つまり、手術が行われる前段階で休薬するか、他の薬剤へ変更するか、もしくは服用の継続が可能かの判断を行う必要があります。ただし、休薬するお薬やその期間は、麻酔の種類、術式、手術の範囲および予測される出血量などにより異なりますので注意が必要です。

例) クロピドグレル: 7-14日間

例) ワーファリン: 3-5日間

血圧の薬について

一言で血圧の薬といっても、血圧を下げる作用の異なる薬が数種類あります。血管を広げ血圧を下げるものから、利尿を促して体液循環の改善から血圧を下げるものなど、多岐にわたります。その中でもACE阻害剤 (Angiotensin-converting-enzyme inhibitor: アンジオテンシン変換酵素阻害剤) とARB (Angiotensin II Receptor Blocker: アンジオテンシンII受容体拮抗薬) といわれる高血圧の改善薬は、手術中に低血圧を起こすことが知られています。そのため、手術の状況によっては、医師の判断で前もって休薬する場合があります。

糖尿病の薬について

手術の直前は、多くが絶食となります。そのため、手術中の血糖の低下を予防するために糖尿病薬は休薬する必要があります。また、血糖のコントロールが難しい場合や、インスリン注射を施行している患者さんにおいては、手術の数日前から入院し血糖管理を行った後に手術を行う場合があります。

状況により異なりますが、基本的に経口の糖尿病薬に関しては、手術当日の絶食とともに休薬となります。

ただし、ビグアナイド系糖尿病薬（メトホルミン製剤など）は、造影剤を用いる検査において注意が必要です。検査の前後48時間は休薬の必要があります。

ホルモンの薬について

経口避妊薬（低用量ピル）は、女性ホルモンの働きにより血液が固まりやすくなり、血栓形成の危険性が高くなるという作用を合わせ持ります。また、骨粗鬆症治療薬のエビスタ®錠やビビアント®錠は、女性ホルモンと同様の効果を示します。骨密度の減少を抑制させ治療効果を発揮する一方、低用量ピル同様に血液が固まりやすくなり、血栓形成の危険性が高くなります。したがって、手術前から手術後の安静が解除されるまでの長期間の休薬が必要となります。

例) エビスタ®錠、ビビアント®錠：術前3日前から歩行可能となるまで

例) 低用量ピル：術前4週前から術後2週間

健康食品・サプリメントについて

様々な定義はありますが、一般的に健康食品（健康の保持増進に資する食品全般）やサプリメント（特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品）の成分の中には、血液の凝固に関係するものがあります。医薬品のように明確な効能効果が示されている訳ではありませんが、手術への影響は否定できません。そのため、当院においては、患者さんへご相談の上、手術までに十分な期間があれば、全ての健康食品・サプリメントの摂取を手術の7日前から中止して頂くようお願いしております。

例) ニンニク：7日間

例) 魚油 (EPA/DHA) : 3-4日間

休薬から再開の重要性

手術を施行するにあたって、休薬が必要なお薬があることはご説明しました。しかし、適切に服用再開されることも非常に重要です。例えば、心筋梗塞や脳梗塞の既往がある患者さんが、手術後に『血液サラサラのお薬』が再開されずに休薬の状態が続ければ、血栓形成のリスクは高まり、さらには脳梗塞を発症してしまう可能性があります。

したがって、主治医の手術後の判断にもよりますが、服用再開が可能な状態となれば、適切に再開される必要があります。

おくすり手帳について

上記に述べさせて頂いたように、手術の施行が決定した場合、その時点で服用されているお薬を医療従事者が把握することは非常に重要です。その情報の共有のために重要な役割を果たすものとして、『お薬手帳』が挙げられます。複数の医療機関を受診している状況であっても、お薬の情報を一元化できます。それにより、容易にお薬の確認が行えるため、**お薬手帳は常に携帯して頂き、積極的に活用**頂くことが重要です。最近では、お薬手帳の電子化も注目されています。

ポイント整理

- ①手術までに休薬が必要な薬がある。
 - 血液サラサラの薬
 - 血液の流れを改善する薬
 - 血圧の薬
 - ホルモンの働きに関係する薬
 - 血糖値の薬

- ②休薬期間は、薬それぞれにより異なる。
- ③手術や処置の程度により休薬の必要および期間は異なる。
- ④健康食品・サプリメントにも休薬が必要なものがある。
- ⑤休薬したお薬は適切に再開することが重要である。
- ⑥お薬手帳を活用する。
- ⑦自身の判断で休薬は行わない。

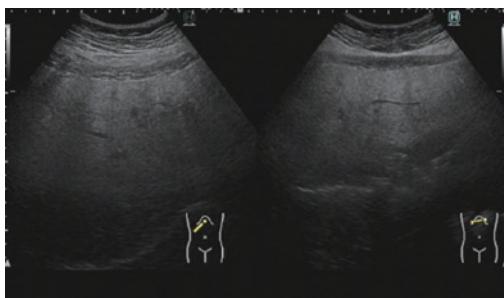
おわりに

本稿は、**手術に影響を与えるお薬**についてご紹介してきましたが、ご理解頂けたでしょうか。手術を施行するにあたり、お薬によるリスクを極力減らすことは重要です。そのためにも、手術前に情報を共有し、適切に休薬期間を設けることが必要です。**ここに挙げるお薬は、一部であり全てではありません。**そのため、手術が決まった場合、ここに記載しているお薬があるなしに関わらず、現在服用しているお薬について医師、看護師および薬剤師にご相談下さい。そのうえで、休薬が必要なお薬がないかを確認します。休薬するお薬やその期間は、麻酔の種類、術式、手術の範囲および予測される出血量などにより異なりますが、主治医に相談のうえ決定しますので、ご自身の判断で休薬することのないようお願いします。





脂肪肝(しほうかん)のお話



脂肪肝
(全体的に白い。高度になると下の方は音波が届かないため描出されなくなる。)



減量後
(下の肝臓の縁まではっきり見えるようになる)

「脂肪肝」…テレビや雑誌、インターネットで目にした方も多い言葉だと思います。健康診断の結果で指摘された方もいるでしょう。日本では1980年以降急激に増加し、1980年代には10%以下だったのが1990年代には25%を越え、最近は30%近くの方が指摘されるようになりました。しかし、症状もなく、「毎回言われるなあ」と流してしまうことが多いかもしれません。

実は、一部ながら肝炎から肝硬変に進み、「がん」を発症することがあります。

では、「脂肪肝」とは実際にはどういう状態で、どうすればいいのでしょうか。

皆さんご想像の通り、脂肪肝とは「肝臓に脂肪がたまつた状態」です。厚生労働省の「e-ヘルスネット」には、「肝臓に中性脂肪がたまつた状態。メタボリックシンドロームに合併しやすく、放置すると肝炎などを引き起こす。」と書かれています。少し詳しくみてみましょう。

まず、大きく分けると、脂肪肝には「アルコール性」と「非アルコール性」があります。お酒をアルコール成分として男性:30g/日、女性:20g/日(ビールだと500ml)以上飲む方は「アルコール性脂肪肝」となります。食事やお菓子による脂肪肝が「非アルコール性脂肪肝(NAFLD)」です。食べたカロリー(摂取エネルギー)が消費量を上回ると、余ったエネルギーが肝臓でグリコーゲンや中性脂肪となり、腸間膜(内臓脂肪)や皮下脂肪組織(皮下脂肪)、そして肝臓にたくわえられます。肝臓(肝細胞)に中性脂肪がある程度たまつると脂肪肝と診断されます。

ほとんどは飲みすぎ(多量飲酒)と食べすぎ(過食)によるものですが、一部は糖尿病・甲状腺機能低下症・薬・栄養障害による代謝異常などが原因のものもあります。

そして、「ウイルス性」や「アルコール性」の肝炎・肝硬変のほか、「過食」が原因でも脂肪肝(NAFLD)から肝炎・肝硬変になることが分かってきました。これが「非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)」と呼ばれるものです。脂肪肝の10%を占め、肝がんの原因にもなります。このため、最近とくに脂肪肝が注目されるようになりました。

また、脂肪肝の方はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)であることも多く、脂質異常(高中性脂肪・高LDLコレステロール・低HDLコレステロール)や糖尿病を2倍近く起こしやすくなります。これらは動脈硬化、ひいては心筋梗塞や脳梗塞など怖い病気の原因になります。

検査は、健診や一般診療では超音波(エコー)や採血を行います。厳密な診断は「肝生検」という肝臓に針を刺してとった組織を顕微鏡で診断するのですが、大変ですので、通常はエコー検査し、肝臓が白く見えれば脂肪肝と診断します。また、血液検査では肝機能(AST・ALT・γGTP)が高くなります。

治療法ですが、残念ながら脂肪肝の特効薬はありません。食事の摂取カロリーや間食・夜食を控えるといった「食事療法」と毎日30分を目標とした有酸素運動を基本とする「運動療法」になります。特に摂取カロリーが大切です。次の食事までにお腹が少しへる程度の「腹八分目」と水・お茶などのカロリーが含まれない水分摂取を心掛けましょう。定期的に体重を計ることも効果的です。なお、ビタミンEが有効とも言われますが、日本人の食事には通常十分含まれており、よほど偏った食事でなければ不足の心配はありません。逆に過剰摂取による骨粗鬆症のリスクも一部報告されています。

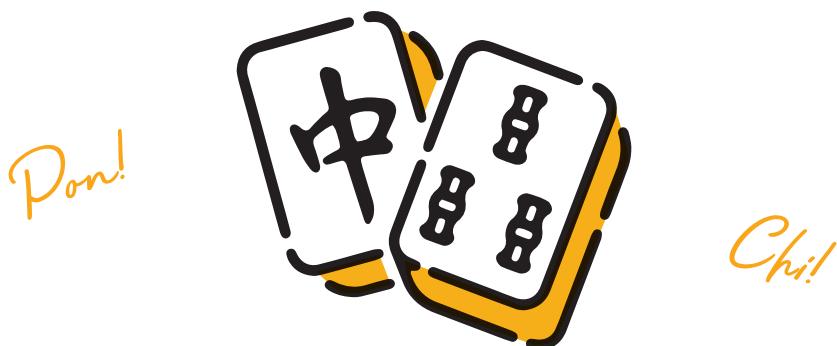
ほかの思わぬ病気が見つかることもあるので、健康診断ではぜひ超音波検査(エコー検査)を受けてみてください。

(参考:厚生労働省 e-ヘルスネット、今日の臨床サポート、NAFLD/NASH診療ガイドライン2020)

腹部超音波検査 4,950円(税込)

※健診当日の保健師による問診時に相談して追加することができます。





11月に入り過ごしやすい季節となりましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので気をつけましょう！

さて、デイケアでは「麻雀ができたらいいな」というご意見を聞き、麻雀台を作つてみました！これがなかなか良い出来で好評です。そしてご利用者さまが昔お正月に家族と使っていた思い出の牌を貸して下さりました。意外にも麻雀ができる方が結構多く、日々白熱した戦いが繰り広げられています！麻雀をしたことがない方まで興味津々でやりたいと参加されていました。

昔はよくされていた方も多く現在はこういった機会があまりないとことで良い刺激になるのではないかと思います。皆さんとてもイキイキとされていました。なおマスク着用、手指消毒や牌の拭き上げなど感染対策はばっちりです！

健康麻雀（お金を賭けない・煙草を吸わない・酒を飲まない）は認知症予防に効果的と言われております。皆さんも健康麻雀はいかがですか。



NOTICE

鶴見病院を利用する患者さんとご家族へ 重要なお知らせ

鶴見病院は令和5年10月1日に紹介受診重点医療機関に指定されました。

令和6年4月1日より、かかりつけ医などからの紹介状をお持ちでない場合は選定療養費をご負担いただくようになります。

初診時・再診時
選定療養費とは

国(厚生労働省)が「初期治療は地域の医院やかかりつけ医で、高度・専門医療は病院で行う」という医療機関の機能分担の推進と、かかりつけ医の推奨を図るために定めた制度で、紹介状なしに200床以上の病院を受診した場合に保険適用の診療費とは別に選定療養費をご負担いただく制度です。

初 診

初診時選定療養費

¥7,700(税込)

●次のような場合には、初診時選定療養費をご負担いただきます。

1. 他の医療機関より、紹介状なしで初めて受診する場合。
2. 今回の受診が、今までの診療と同一病名同一症状であっても、患者さんが任意に診療を中止して3か月以上経過した場合。
3. 傷病が一旦治癒もしくは治癒に近い状態までになり、その後再発した場合。
4. 急性疾患で受診したあと、他の診療科を初めて受診する場合。
(風邪をひいて受診したあと、2か月後に打撲で受診した場合など。)
5. 同日に複数の診療科を初診で受診された場合。

再 診

再診時選定療養費

¥3,300(税込)

●次のような場合には、再診時選定療養費をご負担いただきます。

1. 他の医療機関への「紹介状」をお渡しできるまで病状が安定した患者さんが、ご自身の判断で当院で診察を希望する場合。
2. 他の医療機関に紹介した患者さんが、ご自身の判断で当院での診察を希望する場合。
3. 通院中の診療科以外の診療科を、紹介状または院内紹介なしで受診する場合。

※前回受診日より3か月を経過するなど初診の対象となった場合は初診時選定療養費になります。

●次に該当する方は、選定療養費はいただきません。

1. 当院の他の診療科または当健康管理センターから院内紹介されて受診する場合。
2. 他の医療機関からの、紹介状をお持ちの方。
3. 生活保護による、医療扶助の対象となる方。
4. 特定疾患など、各種公費負担制度受給対象の方。(①、②、③、④は対象外)
5. 労働災害・公務災害で受診の方。
6. 救急車で当院に搬送された方。

[ヒートショックを予防しましょう!]

ヒートショックとは

急激な温度変化により身体が受けける影響のこと。暖かい居間からまだ冷たい浴室、脱衣室、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされ血压が急変し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起します。

ヒートショックのメカニズム



とくに冬場の入浴では、暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われまいとして血管が縮み、血压が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血压が下がり、血压が大きく変動することになりますので、要注意です。日本では、年間約19,000人が入浴中に亡くなっていると推計されていますが、原因の多くはヒートショックである可能性があります。

ヒートショックの危険性が高い人

高齢者は特に注意すべきです。日頃元気な場合でも、高齢者は血压変化をさけやすく体温維持する生理機能が低下しています。また、高血圧、糖尿病、肥満体质の方も注意してください。

ヒートショックを防ぐには

急激な温度変化による影響を防ぐためには、住宅内の温度差を小さくすることがポイントです。

脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具設置や断熱改修

冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレは暖房器具で温めることは、効果的なヒートショック対策の一つです。浴室に暖房設備がない場合は、「湯を浴槽に入れるときにシャワーから給湯する」「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て蓋を外しておく」などして、できるだけ浴室を暖め、温度差が小さくなるように工夫しましょう。

湯温設定38~41℃

人によって影響は異なりますが、お湯の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。寒い季節、暖房や断熱改修を効果的に取り入れ、入浴の方法に気を配ることで、ヒートショックを予防しましょう。

入浴の際の注意点

入浴する際には、「一番湯」を避けましょう。浴室と脱衣所の温度差を少なくするため、なるべく、外気温が比較的高い日中に入浴しましょう。食事直後や飲酒後、医薬品服用後の入浴を避けることも大切です。食べた後は消化管に血液が集中し、血压が下がる気味になります。入浴前にこらなくともコップ1杯の水分を摂るよう心掛けましょう。入浴中に汗をかいて、体の水分が少なくなると血液がドロドロになり、詰まりやすくなります。さなり湯船に入らずに、かけ湯をしましょう。心臓に遠い手足等からかけ湯をして、ある程度体を慣らしてから湯船に浸かいましょう。

浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう

浴槽から急に立ち上がる、脳が貧血状態になるにつながり、一過性の意識障害を引き起こすことがあります。浴槽内に倒れて溺れる危険がありますので、浴槽から出るときは、手すりや浴槽のペリを使ってゆっくり立ち上るようにしましょう。特に、熱い浴槽内から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくみを起こす方は注意が必要です。

入浴する前に同居者に

一声かけましょう

入浴中に体調の悪化等の異変があった場合は、周囲の人々早期発見してもらうことが重要です。そのためにも、入浴前に周囲の方に一声かけてから入浴するようにしましょう。また、同居者は高齢者の入浴中は動向に注意しましょう。

湯温や部屋間の温度差を

見える化しましょう

温度計やタイマーなどを活用して、湯温、部屋の温度、入浴時間など普段意識していない部分について見える化しましょう。

健康づくり支援課

〒870-8501大分市大手町3丁目1-1(別館4階) 管理・疾病対策班
Tel:097-506-2663 Fax:097-506-1735

大分県厚生連健康管理センター農協関係者健診受診者数

JA名	エリア名	受診者数
JA おおいた	国東	222
	姫島	6
	杵築	232
	山香	20
中部エリア	大分	47
	由布	12
南部エリア	臼杵	60
	野津	15
	佐伯	30
豊肥エリア	豊後大野	42
	竹田	19
北部エリア	豊後高田	50
	中津	33
	宇佐	46
	安心院	3
西部エリア	日田	5
	玖珠	22
	九重	3
JA べっぷ日出		80
大分大山町農協		4
JA 下郷		4
合計		955
9月受診者数		4,256



11月になりました。今年も残り2ヶ月です。気持ちや街の雰囲気が年末の様相となっていましたね。

段々と寒さも厳しさを増してきてますので、体調に気をつけつつ元気に過ごしましょう。

N.S

