

No. 61  
2020年 冬号

JCHO玉造病院広報誌  
たまつくり  
Tamatsukuri

Now ナウ

窓から穴道湖を臨み、広がる青空。  
緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。



健康増進ホームの紅葉

●最新医療レポート

後発医薬品のすすめ 後発医薬品事情

薬剤部長 高松 和彦

●玉造病院附属健康増進ホームの運営終了について

●新職員紹介

●コツコツ通信

●今月のレシピ

●information



Japan Community Health Care Organization JCHO / ジェイシーオー  
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

## 後発医薬品のすすめ —後発医薬品事情—



薬剤部長  
高松 和彦

### ●はじめに

2019年度の概算医療費は過去最高の43.6兆円だったそうです。このようにここ最近の医療費は、毎年のように過去最高を更新し伸び続けています。

国家予算に占める医療費の割合が、増加しつつある状態では、医療費抑制が国の早急な命題になっています。医療保険制度の見直しや、後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進があります。

### ●後発医薬品とは

ジェネリック医薬品（一般名で記載されるため）とも呼ばれ、新薬（先発医薬品：最初に発売された医薬品）が特許期間満了後に、国で定められた溶出試験など4項目の試験を実施し、これらにより品質、効果、安全性を保証しています。

後発医薬品が安価な理由は、新薬の開発には莫大な金額と期間が必要ですが、後発医薬品はその費用が不要なため、かなり安く製造が可能となります。これにより後発医薬品を使用することでお薬代を軽減し医療費軽減につながります。

### ●後発医薬品の歴史

最近こそ有名タレントを使ったテレビCMでもよく放送され、「ジェネリック医薬品」「後発医薬品」の言葉が一般化してきました。また最近の調査では、後発医薬品が処方された「数量シェア」では、ほぼ80%に達したと聞いています。このようになったのは、約20年前から国が積極的に後発医薬品への変更を推進してきた結果です。

それより以前は、「ゾロ薬品」ともいわれ、品質や流通での基準が明確でなかったため、場合により「安かろう悪かろう」の後発医薬品もあったのは事実だと思います。

しかし国が後発医薬品に対して一定の基準を設

けたため、現在では品質や流通面である程度問題が無くなったと思われます。

また医療体制の見直しなどで病院などは経営上、後発医薬品を使用せざるを得ない状況になりました。

### ●変更の障壁・問題点

当初、後発医薬品への変更に当たり、多くの問題点がありました。

まず、名称が異なるので、新規に薬品名を覚える必要があります。次に品質については、国が定めた試験を実施し「概ね問題なし」と言えますが、やはり吸収、純度や添加物が全く同一ではありません。稀にアレルギー体質の人が、添加物の変更によって体調が変わる事があります。これにより副作用や効果が先発医薬品と変わる場合があります。

その他、供給面や最新の医薬品情報の入手等に不安があります。

### ●プラセボ効果

また後発医薬品を受け入れる障害になっているものに「心意的な影響」があります。

「信頼できる先生」から頂いたお薬は良く効くが、不安を感じると効きが悪くなります。

薬の効果に影響及ぼす作用として人間の心意的影響をプラセボ効果（偽薬）と言います。

後発医薬品に対して不安があれば、十分な効果が発揮しません。

このような障害や問題点を徐々に克服しながら進んできたと思います。

### ●後発医薬品受け入れの心理プロセス

私の考える後発医薬品変更へのプロセスとして



### 第一段階：無視

- 病院側にもメリットがなく変更する意義がない段階
- 情報や品質等に不安が大きい

### 第二段階：否定

- 変更しないとイケないと理解できるが変更は否定する段階
- 品質に問題がある後発医薬品の報告も稀にあった

### 第三段階：承認

- 一応は受け入れるがまだ納得がいかない段階
- 病院経営上しかたない
- 多くの病院で採用になった
- AG（エージー：オーソライズドジェネリック薬品の略で先発医薬品から特許を許諾した薬品で先発と品質はほぼ同一）の登場

### 第四段階：受容

- 積極的に変換する段階
- 後発医薬品の品質・流通等も安定
- AGが多数登場し、品質がより向上

以上が私の考える後発医薬品変更へのプロセスです。

私個人的には第三段階を終え、第四段階に入った所です。

やはりAGの登場の影響が大きいと思います。

しかし変更への不安が強く、特に効果が安定していれば「変更する必要がない」と考えるのも十分納得出来ます。

### ●薬剤師の役割

後発医薬品へ変更するにあたり、どの効果・作用の薬を変更するか、どの後発医薬品メーカーを選択するかは「薬剤師目線」で考える必要があります。

品質・流通・情報・価格などが選択基準にしています。

患者さんや医療従事者に対して、後発医薬品への切り替えの不安を払拭し、切り替えをより円滑に行う事も薬剤師の役割です。

特にAGは、先医薬品と品質は同じであり「安心して服用」してもらえよう説明しなければなりません。

### ●後発医薬品のすすめ

現在の保険制度では、70歳未満の方は3割負担です。年金生活で3割負担となれば財布の事情もかなり厳しいのではないのでしょうか。

また、医療費の自己負担額（1割～3割）の残りの「9割から7割」は我々国民からの税金等の公費（約40%弱）や、保険料（約50%弱）の拠出であり、これは個人だけの問題ではありません。

しかしなんでもかんでも後発医薬品に切り替えるには危険な場合が常にあります。

必ず医師に相談の上、慎重に変更する必要がありますのでご注意ください。

大切なのは「医療の質」は保ちつつ、「医療費」を軽減する事です。

そのために、今後より良い後発医薬品を選択していきたいと思えます。

以上が私の最近感じている後発医薬品事情です。かなりの偏見があると思いますがご了承ください。



# 玉造病院附属健康増進ホームの運営終了について (お知らせ)

長らくご愛顧いただきました玉造病院附属健康増進ホームは、昭和63年4月に、旧団体である一般財団法人厚生年金事業振興団の保養施設「玉造厚生年金保養ホーム」として運営を開始し、平成26年4月JCHO移行により現名称への変更を経て、旧団体時代を含めてこれまで約32年間にわたり皆様にご利用いただいてまいりましたが、この度、令和3年3月31日をもって閉鎖し、運営を終了することとなりました。

病院と家庭の中間的施設として昭和63年に運営を開始以来、多い時には年間延べ二万人以上もの皆様に利用され、JCHO移行後も、食事と運動を基本に、温泉地の特性を活かした温泉療養を行う施設として、利用促進に向けて各種プランも実施してまいりましたが、年々利用者が減少し、ここ数年は厳しい運営状況が続いていました。

同時に建物の老朽化も進行し、利用者のニーズにあったサービスの提供が難しくなる中、今般の新型コロナウイルスの感染拡大もあり、当ホームを取り巻く環境は更に厳しさを増し、この度、病院附属施設として維持、運営することについて断念せざるを得ないという苦渋の決断となりました。

皆様の長年にわたるご厚情に心より感謝申し上げますとともに、突然の運営終了でご迷惑をおかけしますことを深くお詫び申し上げます。

来年3月までは通常どおり運営し、これまでの皆様のご愛顧に心より感謝しつつ、最後まで心のこもったサービスを提供していく所存です。



## 新職員紹介 NEW FACE

今年8月より入職しました。言語聴覚士として7年目になりますが、初心を忘れず、患者様の心に寄り添ったりハビリが提供できるように知識・技術を深めていきたいと思っております。一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひいたします。



言語聴覚士 森井 亜悠美

7月より西4階病棟で勤務することになりました。今まで内科病棟に従事しており整形外科は初めてで分からないことがたくさんありますが、いろいろ吸収していきたいと思っております。至らないことが多々あると思っておりますがよろしくお願ひいたします。



看護師(西4階病棟) 錦織 亜紗美



# コツコツ通信

放射線室(骨粗鬆症マネージャー)  
須田 学

骨粗しょう症は、骨がスカスカでもろくなり、ちょっとしたことで骨が折れやすくなります。骨折予防のためには、自分がどのくらい骨折する危険性があるのかを知っておくことがとても大切です。

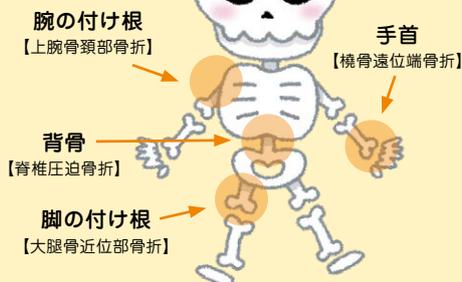
17

## 転倒による「4大骨折」ってご存じですか？



高齢者の家庭内事故の半数以上を占めるのは「転倒」そして転倒することによって怖いのが、「骨折」です

転倒したときに、骨折しやすい場所が4か所あります。この4つの骨折を高齢者の転倒による「4大骨折」と呼ばれています。



転倒による骨折は、健康寿命を伸ばすためにも絶対に防ぎたい事故といえます。転倒を予防するためには、筋力・バランス・歩行・柔軟訓練など転倒しない体をつくることと、転倒の原因を除いた環境作りが重要となります。

### ①背骨

骨折により背部痛や腰痛が生じ、背中が丸くなったり、身長が縮んだりします。

### ②腕の付け根

上腕骨近位端(腕の付け根)の骨折は、転倒した時に肘をつくことによって起こります。肩に激痛が走り、手が上がらなくなります。

### ③手首

橈骨遠位端(手首)の骨折は、前に転倒した時に手をつけて発生します。手首が変形することが多いので、すぐに手首の骨折だとわかります。

### ④脚の付け根

転倒事故で最も多いのは大腿骨近位部(脚の付け根)の骨折です。入院や手術が必要になる場合があり、この骨折が原因となって寝たきりになり、認知症などをきたす高齢者が非常に多くなっています。

## 今月のレシピ



当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

管理栄養士 周藤 あゆみ

(5人分・1人当たり約200kcal)

### ●材 料

① あさり殻付き	250g	⑧ 水	200ml
② ベーコンスライス	4枚	⑨ バター	15g
③ ジャがいも	1個	⑩ 酒粕	大さじ6
④ 玉ねぎ	1個	⑪ 酒(白ワイン)	大さじ4
⑤ 蕪	1個	⑫ 小麦粉	大さじ2
⑥ 人参	1/2本	⑬ コンソメ	小さじ4
⑦ 豆乳(無調整)	400ml	⑭ 塩・こしょう	少々

### ●作り方

- 野菜、ベーコンを1cm程度のさいころ状に切る。
- あさりをフライパンに入れて酒蒸し、あさりの口が全部開いたら、お皿に汁ごとあげておきます。(今回の画像は、食べやすくするため、身を殻から外しています。)
- 鍋にバターを入れ、ベーコン・玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、人参とじゃがいもを入れて更に炒めます。
- 野菜にある程度火が入ったら、火を止めて小麦粉を入れて馴染ませます。
- 水と酒粕とコンソメ顆粒・2.のあさを汁ごと加えて蓋をし、火が通るまで煮込みます。(酒粕は、耐熱容器に入れ、ふわっとラップをし電子レンジで40秒程温めると溶かしやすいです。)
- 最後に塩・こしょうで味を整えればできあがりです。

## 《洋風かす汁》

### クラムチャウダー風

粕汁は、体が温まり、これからの寒い季節にぴったりの料理です。ただ酒粕が使い切れなかった時などないですか？そんな時には今回ご紹介するちょっと変わった洋風の粕汁はどうでしょう？

今回料理に使用した酒粕に含まれているたんぱく質を分解処理したペプチドには血流改善効果、また、レジスタントプロテインと言う成分には便秘の改善効果がみられると言った報告もあり、その効果についても注目が集まっています。

上手く料理に取り入れ、寒い冬を乗り切って下さいね。

ただ、酒粕は日本酒を絞った後に残るものなので、アルコール度数が8%ほどと意外と高くなっています。アルコールを制限されている方等には注意して下さい。



## のんびりサイクルライフ

整形外科医師 中村 健次

父親のロードレーサーを夢中で漕いでいた中学生の時のようにいきませんが、40歳になってダイエット目的にサイクルライフを再開させました。子供と一緒に穴道湖一周50km、中海一周80kmと距離を伸ばし、テントと寝袋を積み2泊3日で松江-尾道のやまなみ街道170km、松江-山口（2泊3日）250km、尾道-高知（3泊4日）300kmとロングライドを楽しんでいます。

9月に『出雲路センチュリーライド2020』に参加しました。旧松江イングリッシュガーデンを出発し、穴道湖を回り込むようにして奥出雲に向かい、神話の地を走り抜け、中海を経由して日本海沿岸を回って戻ってくるという、全長160kmのまさに出雲路を味わいつくすサイクリングイベントでした。

来年には子供の背中を追いかける側になるでしょう。山陰では冬になると悪天候で自転車に乗る機会も減りますが、のんびりサイクルライフを楽しもうと思います。



## 北海道の冬

東3階病棟 見延 薫子

ここ数年島根県は雪がほとんど降りませんでしたが、今年は雪が降り寒くなるとのこと。雪にちなんで私の地元の北海道の冬の様子を少し紹介したいと思います。北海道の冬は寒く、最高気温が氷点下のことも少なくないです。-10℃を下回ると鼻で呼吸をすると鼻毛が凍ってしまいます。何とも言えない感覚です。-20℃を下回ると寒いを乗り越し痛いという感覚になります。耳や鼻が千切れるんじゃないかと思えます。ここまで寒くなると野生の動物もつらいようで、野良猫やキタキツネが助けを求めて家の窓をのぞき込んでくることもしばしばありました。寒いのは辛いですし除雪は大変ですが、澄んだ空気と雪で静かな町、ダイヤモンドダストやイルミネーションの光景を思い返すと懐かしく感じます。夏の涼しい北海道もいいですが、冬の神秘的な北海道もおすすめです。新型コロナ感染症の収束後に機会があれば是非体験してみてください。



### 理念

私たちは心温まる医療を実践します。

### 基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。

### 患者様の権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。あなたのプライバシーと個人情報は完全に保護いたします。

### 【編集後記】

10月に島根県の地元料理を出して下さるというお店に2軒行きましたのでちょっとご紹介。1軒目は松江駅から徒歩圏内！十六島の料理を出してくれるお店です。十六島は日本海沿いであって、「うっぶるい」と読み、地区の漁師さんから仕入れた新鮮な魚介を調理して提供される人気店です。十六島海苔（うっぶるいのり）が美味しいと評判なのですが、自分的にはもう一つの名物、燻製がとても美味しく感じました。普段燻製は少し苦手なんですけど、よく脂ののったサバとハタハタ、ホタルイカにたらこ美味しくいただきました。日本酒の種類も多くおちよこも数十個ある中からお好きな物をお選びくださってスタイルでした。枠の関係でもう1軒は次回ご紹介させていただきます！



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー  
独立行政法人地域医療機能推進機構  
**玉造病院**

〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2  
TEL.0852-62-1560

ホームページからたまつくりNOWがダウンロードできます。  
<https://tamatsukuri.jcho.go.jp>

■編集・発行責任者 院長/池田 登 ■広報/川合 準