



## トピックス

### くすりと食品の相互作用

抗凝固薬のワーファリンを服用中の方は、薬の効き目が悪くなるため「納豆・クロレラを食べてはいけない」ことは有名ですが、他にも注意が必要な組み合わせがあります。



#### 【牛乳】

- ▶ **ニューキノロン系・テトラサイクリン系など一部の抗生物質**  
薬剤の成分が、牛乳に含まれるカルシウムと結合して吸収や作用を低下させます。薬を服用後2時間程度、牛乳の摂取は避けましょう。
- ▶ **緩下剤として使われる酸化マグネシウムや主に骨粗鬆症に使われるビタミンD製剤**  
大量の摂取で高カルシウム血症の副作用が出ることがあります。

#### 【グレープフルーツ】

- ▶ **降圧剤のカルシウム拮抗薬や高脂血症薬のアトルバスタチンなど**  
グレープフルーツに含まれる成分の影響で作用が持続します。薬により受ける影響の強さは様々なので、服用中はグレープフルーツの摂取を避けた方が良いでしょう。

その他にも「甲状腺ホルモン薬とチーズ」「アルコールと睡眠薬や鎮痛消炎薬」「カフェインを含むものと喘息治療薬」などがあります。薬の注意書きはしっかり確認しましょう。また健康食品の摂取を始める場合は、医師に一言相談すると良いでしょう。



## ご挨拶・自己紹介

医療法人桂水会 岡病院

医師 押味 寛敏

皆さん、はじめまして。

本年4月に岡病院へ就職いたしました押味（おしみ）です。

初めて名前を聞く…という方も多いと思いますので簡単な自己紹介から。生まれは栃木県の自治医科大学病院。幼稚園年少まで栃木県で過ごし、父の仕事の都合上、東京都で過ごして参りました。

中学、高校は神奈川県の桐蔭学園に通い、大学は何かのご縁なのか出生地の栃木県にある獨協医科大学に入学、卒業、今年で医師17年目を迎えました。

もともと医師になりたいという気持ちがあった訳ではなく、人に感謝される仕事に就きたいという思いからの医師という選択肢でした。

心電図が読めない。心臓がとにかくよくわからない。でも、心臓の病気が原因で、たった今話をしていた人が目の前で急変して、この世を去っていく……そんな現場を目の当たりにし、自ら助けることが出来るのだろうか？ 救える命ならば救いたい！と思ったのが、心臓に興味を持ったきっかけでした。

結局のところ心臓が大好きで、大学病院では心臓カテーテル検査や治療をしたり、一般病院では心疾患を中心に一般内科を診ていたり…臨床ばかりに携わっていた日々でした。

医師になり15年が過ぎ、今後どのような方向に行くべきか悩んでいた矢先…岡病院の大久保副院長先生からのお誘いもあり、2018年1月から非常勤医師として週一度の透析回診を行って参りました。

そのため、当院で通院透析をされている患者様から、おしみ先生！！って手を振って頂けるような、そんなアットホームな医師像が自分の思うところであり、そのような患者さんが自分の周りに増えて、みんなニコニコ笑顔でいてくれることも医師としての喜びであります。

非常勤医師として勤めながら、岡病院はなんと400人もの透析患者様の生命を預かり、組織としてどのようにコントロールしているのか、そして、どのような形で医療を提供するのかという点に興味津々でありました。そうこうしてるうちに院長先生からもラブコール!?を受け、嬉しく思いました。事務長さんは理解のある方で、さらには祐輔先生の岡病院に対する熱い思い、将来の展望を聞いて最終的に就職を決めました次第です。

本来、循環器内科医であれば狭心症とは？ 心筋梗塞とは？ 心不全とは何？といった内容をココに書くべきかもしれませんが、あえて今回は触れず、健康の基本は食にある！と思いますので、以下、農作物と健康をテーマに書いてみます。少しでも興味を持って頂けると幸いです。

私、もともと家庭菜園が好きで、きっかけは庭でのプチトマト作りから。美味しいトマトが出来上がり、調子に乗って作り続けたところ連作障害という壁に当たりました。そもそも…トマト、じゃがいも、ナスなど…夏野菜の多くはナス科ばかりであることに気付きました。

つまり、どれを順番に植えても同じナス科なため連作障害（生育が悪くなったり、病気にかかりやすくなります）というものを、きたしてしまうわけです。農家の方が読んだらきっと笑われてしまいますが、そこはひとつひとつお勉強…というわけです。

皆さんはもっと食べたいなと言ってくれますし、そうすると土地が足りないじゃないか！（◎\_◎;）！というのが、農家さんとの繋がりが得られた理由でした。

前職場は栃木県佐野市の病院で病院の近くに畑を借りたい♫と思うようになり、6年間佐野に勤めた後半は農業に没頭してしまう日々でした。

他にも…真鯛釣り、冬はスキー場通い…など、先生は一体何を目標しているの？本業は何？とナースたちに笑われても、寝る時間も惜しんで我が道に没頭しておりました。が、もちろん家族との時間もしっかり作りながら…(^.^)。

せっかく野菜を作るなら、美味しくて、誰が何と言おうとも無農薬、殺虫剤や除草剤などは一切使用しない。それでも完全有機栽培は難しく、化成肥料もちょっぴり使いますが、それでも安心安全、美味しい野菜を作るべく奮闘の日々です。だんだん考え方が変わり、虫が付きやすい野菜は作るの辞めた〜とか言いながらも、コンパニオンプラントを意識した農作物を育てることもしました。

(※コンパニオンプラント…互いの生育を助け、病害虫などを予防する効果などがある植物)

あえてコンパニオンプラントを同じ場所に植えることで、農薬や殺虫剤を用いない農作物栽培を可能にしました。

もちろん医業だって手抜きしない。農業してるから医業がおろそかになっているなんて言われたくないですから。農業やってる先生に診て貰ってもねえ〜なんて言われないように頑張ってきたつもりです。

初めは農家さん、半信半疑で医師の道楽みたいに笑っていたようですが、私は真剣そのもの。だんだん農家さんが私に向き合ってくれるようになった印象でした。職場のエコー技師である福田さん、いちご農園の川上さん、桃梨農園の清水さん、宮古島マンゴー農園の辺土名さんにまずは感謝であり、たくさんの方々からアドバイスを頂いた結果、去年はじゃがいも600kg以上、里芋200kg以上収穫。大量のナスやオクラ、玉ねぎ、ニンニク、ねぎ、カボチャ、人参、スイカなどなど、食べたいものは自分で作るという感覚で作り続けたわけであります。

しかし、その結果気づいたことは、専業農家の方は生計を立てることが、あまりに大変であろうこと、そして生き残るのには、かなり厳しい現実がある事ということ…。

野菜が高い…果物が高い…これは当たり前なのですよね。天候に左右され、労力に見合わない市場価格設定。農家さんの苦労を目の当たりにすればするほど、彼らは凄い、大変だということが、身をもって体験出来たわけであります。

同時に医師である私が様々な野菜を作る上で、少しだけ医療に生かす方法は無いのか?と毎日考えるようになりました。

そこで、注目したのは**機能性農産物**<sup>※1</sup>。例えば玉ねぎに入っている**ケルセチン**<sup>※2</sup>や、一部のジャガイモに入っている**アントシアニン**<sup>※3</sup>などです。

表の他にも、リコピン、カロテノイドなどなど様々な物質が我々の健康を維持してくれています。動脈硬化を予防する成分であったり、言い換えると心筋梗塞、脳梗塞になりにくくする成分がたくさん入っている野菜を無農薬で作りたい…という考えが出てきたわけです。

それをスタッフさんに食べて貰えて、野菜の本来の味、本当の美味しさを知って貰えただけでもやり甲斐として感じた次第であります。

そんな中、院長先生より健康の基本は食にある!と、私がやっていることに興味を持って頂き、嬉しく思う今日この頃であります。

ここ本庄市で新しく始めた畑でも、**写真**<sup>※4</sup>のように、まずは里芋だらけになっておりますが、佐野市とは土の質が全く違うことに驚き、ちゃんと育つのかなあ〜と、医療以外の面でも奮闘している日々であります。

ここ岡病院は当初想定していたよりもアクティブで、やる気のある若い医師がたくさん居て、彼らに負けぬように本庄市の医療に少しでもお役に立てればと思う所存です。

こちらに来てから年月が経ちませんが、医師のみならず、岡病院の様々なスタッフさんは、他の病院と比べて表情が明るい印象を受けました。

病院スタッフさんが元気に生き生きと仕事を行うことで、きっと患者さんを良い方向へと導くに違いありません。

また、医療そのものも現状維持では後退であり、患者さんや地域のニーズに 대응していくには常にステップアップする必要があります。質の高い医療を提供し続けることは難しいことですが、循環器内科医として内科医として、微力ながら地域の医療に貢献できればと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。



## 理 念

地域医療に貢献する。

## 基本方針

- 1 より高度な医療と看護の提供を目指す。
- 2 患者様の立場に立った医療を実践する。

私たち岡病院職員一同は上記を実践するために以下のとおり、努力致します。

- 1 職員一同は日々研鑽し、医療の質の向上とサービス・業務の改善に努めます。
- 2 内科の二次救急病院として、地域住民の健康と福祉に寄与致します。
- 3 透析施設を有する病院として、安全で快適な治療の提供に努めます。

患者様の権利と責務について

## 権 利

- 1 患者様は病状・治療方針について十分な説明を受け、診療情報を得る権利をもちます。
- 2 患者様は診療情報を理解する権利をもちます。
- 3 患者様は治療方針と医療機関を選ぶ権利をもちます。
- 4 患者様はプライバシーの配慮と秘密を守られる権利をもちます。
- 5 患者様は希望にて、他の専門医に意見を聞く権利をもちます。

## 責 務

- 1 患者様は当院に病状・既往歴（現況も含む）・保険情報・住所等、診療に必要な情報を正しく伝える責務をもちます。
- 2 患者様は当院のルールを守り、治療に協力する責務をもちます。

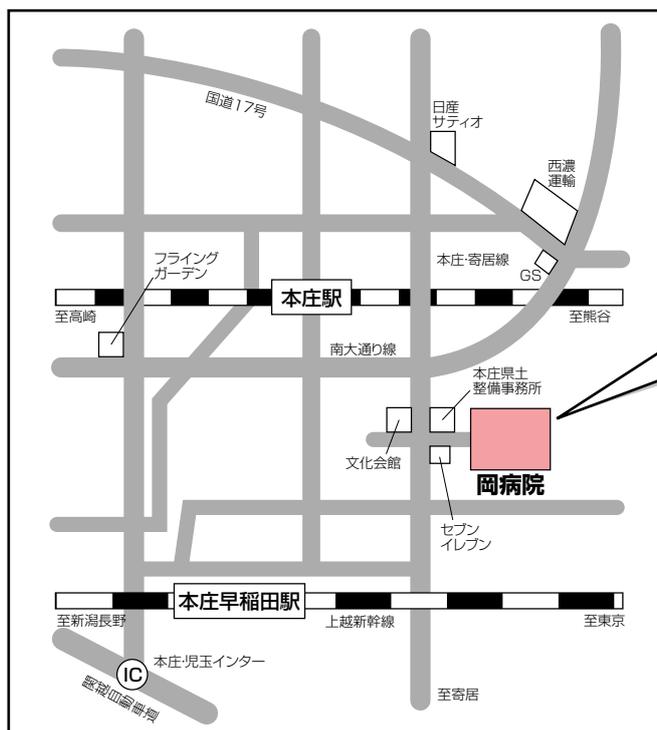
## 個人情報保護

当院は、個人情報の取り扱いには細心の注意を払っています。  
個人情報の取り扱いについてお気づきの点は、窓口までお気軽にお申し出ください。

## 医療相談について

療養その他でのお悩みごとやお困りのこと、ご不明のこと等がございましたら医療相談室、薬剤相談室、食事相談室にてご相談をお受けいたします。

- 1 階受付にて申し込み、又は担当の医師、看護師にお申し出下さい。



(公財)日本医療機能評価機構認定



医療法人 岡 病院  
桂水会

OKA HOSPITAL

〒367-0031 埼玉県本庄市北堀810番地

TEL 0495-24-8821(代) FAX 0495-21-7640(代)

URL <http://www.oka-hospital.jp/>

発行日：令和元年7月1日

発行：岡病院

編集：広報委員会