

# すすらん だより



2011年7月発行

第36号

発行・事務局

医療法人新さっぽろ脳神経外科病院

3階 医療相談室

札幌市厚別区上野幌1条2丁目1-10

TEL・FAX: 011-891-7531

## すすらん友の会 設立10周年記念講演会のお知らせ

今回の第40回講演会は、すすらん友の会設立10周年を記念して

### 「正しく知ろう 認知症」

をテーマに病院を出て、出張開催いたします。

ご近所お誘いあ  
わせの上、是非ご  
来場ください！

\*日時\* 9月3日(土) 14:00~  
(受付開始 13:30)

\*場所\* 札幌市厚別区民センター(2階区民ホール)

\*講師\* 神経内科医長 岸本 利一郎

(講師 岸本医師より)

認知症は脳の細胞が失われることによって起こる老化現象であり、誰にでもある「うっかり忘れ」などの自然な老化現象とは異なるものです。では、これらは一体どう違うのでしょうか？

今回の講演会では、認知症の種類と症状、治療やケアについて、お話したいと思います。また、予防や相談窓口についてのご紹介もしたいと思います。初めての地域講演となりますので、たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

(参加申し込み方法)

- ・事前のお申し込みにて受付いたします。
- ・電話、またはFAX(同封のお申込書を明記の上)にてお申し込みください。
- ・電話・Fax 兼用ダイヤル 011-891-7531

## 第 3 9 回講演会のご報告

平成23年5月26日、「目指せ、献立名人！～毎日の食事を健康的に～」をテーマに、当院栄養科主任・工藤厚子が講演を行いましたので、講演内容をご報告致します。

講演会では、『なぜバランスのとれた献立が重要なのか』、『バランスのとれた献立を立てるためのルール』等について学びました。講演の後半には、参加者が班を作り、班ごとにバランスの取れた献立を考えるグループワークを行いました。ここでは講師も各班を巡回して、皆様と一緒に考える場面もありました。講師への質疑も積極的に交わされ、とても活発な講演会となりました。

参加者の皆様からは、『実際に献立を立ててみることで理解が深まった』等沢山の感想をいただきました。今回の講演を今後の生活に役立てていただければと、スタッフ一同願っております。今後の講演会にも是非ご参加下さい！

※写真は当日のグループワークの様子。講師や職員も交え献立を考えました。



### +これが知りたい～お薬Q&A～④

Q 糖尿病の薬には食前服用と食後服用の薬があるけれど、どう違うの？

A 糖尿病治療薬は作用機序や期待する効果に応じて服用のタイミングが異なります。また、用法を守ることで副作用を最小限に抑えることにもつながります。必ず指示されたタイミングで服用することが大切です。

①  $\alpha$ -グルコシダーゼ阻害薬（ベイスン・グルコバイ・セイブル）

食前に服用することで消化酵素である $\alpha$ -グルコシダーゼの働きを抑え、食事から得た炭水化物が胃の中でブドウ糖に分解されるのを妨げ、腸から吸収されるのを遅らせます。したがって、すでに炭水化物が分解された食後に服用しても、期待される薬の効果が得られません。

② 速攻型インスリン分泌促進薬（グルファスト・スターシス・ファスティック）

服用後すぐに作用するため、食直前の服用で食後の高血糖を効果的に抑えます。食事の30分以上前や食事中・食後に服用すると低血糖を起こす可能性もあり、食前10分以内に服用する必要があります。

③ スルホニルウレア系血糖降下薬（オイグルコン・アマリールなど）

食前でも食後でも良いとされていますが、飲み忘れの防止や食事を摂れなかった場合の低血糖を防ぐため食後で服用することが多いです。

④ ビアグナイド系血糖降下薬（メルビンなど）

副作用として消化器障害があるため、食後に服用する必要があります。

回答・薬局長 高橋 和美



(会員投稿)

## 《連載》「タイ旅行顛末記」(5)

小森 正義 (作)

最終日の10日、枕元に20バーツのチップを置いてホテルを出ました。タイはチップを支払う文化ですので、ベッドメイキングのお礼として、毎朝20バーツずつチップとして置いていました。

出発の16:30までは自由行動でしたので、前回訪れた際に途中でフィルムを駄目にしてしまったエメラルド寺院を再訪したり、バンコクの市場をのぞいてお土産を購入したりと、バンコク市内でゆったりと過ごしました。

### ～バンコクの交通事情～

タイでは、日本のタクシーのように任意の場所で停まってくれるバスがあります。実際に乗ってみたのですが、運転が荒い上に必ずしも完全に停車してくれるわけではありませんでした。中には乗車の最中に発車しだすということもあり、『やはりバスはバス停で乗車するのが最も安全だ』と感じました。

一方タクシーはというと、普通乗用車のタクシーとツクツクがあり、ツクツクの方が10バーツ程度高いのですが、乗る前に料金交渉に応じてくれるので、料金交渉をする必要があります。

タイの交通網は非常に複雑で、慣れるには相当難しいと感じました。交通マナーも、信号待ちの際に歩行者が所構わず道路を横断したりと、『少々悪いな』と感じました。ちなみに私が訪れた年は『観光年』と銘打った年であり、街はとても綺麗だったのですが、車がとても多く日本車も沢山走っていました。

(最終回へ続く)

※この連載は次回で最終回となります。

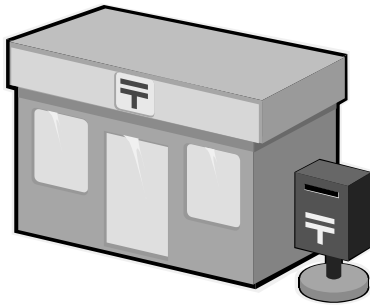
## 会員投稿川柳

速コック 気合一流 味五流

病妻の 今宵のレシピは 友の会

ペンネーム おむすび爺 (上記2作ともに)

(会員投稿)



## 《連載》「ポスト君の雑談」(7)

柴田 昌三 (作)

### 『鉄道郵便局のこと②』

「郵便車」は大きく分けて区分室と郵袋室からなる「取扱便」と、郵袋室だけの「護送便」の2種類がありました。

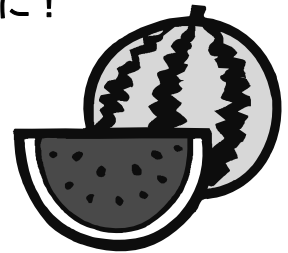
「取扱便」の区分室は、天井から蛍光灯が下がり、区分棚や日付印を押印するデスクや職員用のトイレや洗面所、中にはクーラーが備え付いたものもあり、まさに「移動郵便局」のイメージどおりでした。

一方、「護送便」は、荷物車と同様であったため車内には何もありませんでした。

昭和24年頃からは、北海道と本州を結ぶ青函連絡船の船内にも、「郵便車」がそのまま詰まれて運ばれていくようになりましたが、トラック輸送など時代の流れもあり鉄道郵便局は昭和61年9月に廃止され、昭和63年3月には青函トンネルの開通によって青函連絡船も廃止となりました。

(次号へ続く)

✿次回は、「消印マニア」のことです。お楽しみに！



## 編集後記

北海道は梅雨がないと聞いていましたが、今季は蒸し暑くてジメジメした日が続いていますね。本来のカラっとした暑さが待ち遠しいです。例年より熱中症で運ばれる方が多いと最近よく耳にします。水分補給をこまめにして暑さ対策が必要です。

次回の講演は初めて会場を院外に移して開催します。また違った雰囲気でお迎えできるかと思えます。お会いできるのを楽しみにしております。