

＼手軽に／

栄養
補給7～8月が
最盛期!

えだまめ Edamame

大豆が熟す前の未熟果が「えだまめ」です。原産国は中国。枝付きのまま、ゆでて食べたことがその名の由来といわれています。現在では、えだまめ専用品種が400品種以上あります。

海外では「EDAMAME」とローマ字表記で販売されており、海外からも注目を集めています。



栄養

大豆は「畑の肉」と呼ばれますが、大豆同様、えだまめにもタンパク質のほか、カルシウム、ビタミン、食物繊維、カリウムなどの栄養成分が含まれます。葉物野菜に比べ、ビタミンB1やB2を多く含んでおり、夏バテ防止や疲労回復に効果的といえます。

選び方

枝付きのものは鮮度が保たれているので、より新鮮な豆の風味が味わえます。色が鮮やかで、ふくらんだ豆の大きさがそろっているもの、さやがピンと張り、うぶ毛が多いものを選びましょう。

保存方法

時間の経過とともに、風味が落ちてしまうため鮮度が大切です。買ったその日に全てゆでておくのがおすすめです。

保存する際は、短時間でかためにゆであげ水分を飛ばして冷凍へ。食べる直前に凍ったままさっとひとゆでていただきますよう。

<参照サイト>

・農林水産省 「豆のこと、もっと知りたい。」
・JAグループ とれたて大百科 エダマメ
・もはやスーパーフード! 「枝豆」が世界中で愛されるようになったワケ (GetNavi web) 2018/5/29 11:00
(最終更新: 5/29 11:00 毎日新聞)
・独立行政法人 農畜産業振興機構
ホームページ「野菜ブック(えだまめ)」

シンプルにゆでてそのまま食べるのもおいしいですが、少し手をかけてアレンジするのはいかがでしょう?



ポタージュ

緑が鮮やか。冷たくしてもおいしいです。



焼き枝豆

たっぷりのにんにくと一緒に。おつまみにもピッタリです。



かきあげ

お好みの具材で。写真はコーンと一緒に。

混ぜごはん

じゃこ・大葉・みょうがでさっぱり。梅やごま、塩こんぶなども合います。



私の好きなもの

3病棟 看護師 加藤 梨恵

グルメ探索と家での食事

私はとにかく食べることが好きで、外食も自宅や友人宅での食事也喜欢です。強いて言うなら炭水化物が好きですが、特にジャンルを問いません。今回は「グルメ探索と家での食事」について紹介します。

まず、グルメ探索についてです。以前は京都市内など人が集まる場所に足を運びました。また、友人と会うときに行ってみたいお店を調べたり、見つけてくれたお店に行ってみることが趣味の一つでした。しかし、体力の低下や生活スタイルの変化に伴い、そのような機会が減りました。それでもおいしいものを食べたい気持ちは変わらず、最近では自分でお店を調べて一人で外食します。また、体力をつけるために気が向いたら近所を散歩して飲食店を探します。ゆるい体力づくりのモチベーションになります。散歩中に発見したお店に友人や家族を誘って行ってみることも、楽しみの一つです。

グルメ探索をした中で、おすすめのお店を1軒紹介します。



浜大津の商店街内にあるイタリア料理店です。添付した写真は前菜です。ポテトサラダには漬物が入っているのですが、この漬物や前菜に使

われている野菜は、商店街内の漬物屋や八百屋から仕入れているようです。メイン料理はラザニアやパスタから選べて、どちらもおいしく満足でした。前菜やパスタは季節によって内容が少し変わるようです。浜大津は母親や義父の地元です。家族の地元に新しいお店ができていることや、地元の食材が使われていて私もうれしかったです。おいしいものを食べるだけでなく、料理にまつわる背景を知ることにもグルメ探索の魅力だと改めて感じました。機会があれば、皆さんのおすすめのお店も教えてください。

次に、家での食事です。普段の食事でも良いのですが、行事に沿った料理を楽しむことが好きです。夫と息子は誕生日が同じなので、ほぼ毎年ケーキを作ります。イベントがなければ普段ケーキを作ることはありません。誕生日に限りませんが、普段作らないものを作り、皆で食べることを通して行事を楽しみます。



今回のリレーコラムを通して、自分はなぜ「食べる」ことが好きなのかを考えるきっかけになりました。おいしいと感じる喜びだけでなく、食事を通して何かを知ることや楽しむことが好きなんだと気づくことができました。

リレーコラム

Column

医療法人桜花会 醍醐病院 広報誌

2024
夏号
vol.52

さくら通信



特集

心にはたらく薬について

INDEX

- 2 | クリニック通信 桜花会クリニックデイケアセンター：社会的孤立と孤独
- 3 | 栄養課企画
- 4・5 | 心にはたらく薬について（看護部の新人研修より）
- 6 | リレーコラム

●編集委員：田邊 恵都子、神山 清高、西谷 美保子、藤木 不二人、古賀 良一、松本 裕一

医療法人(財団) 桜花会
醍醐病院〒601-1433 京都市伏見区石田大山町72
TEL：075-571-0030
https://www.daigo-hp.or.jp/



桜花会クリニックデイケアセンター：社会的孤立と孤独

2024年4月1日より、孤独・孤立対策推進法が施行されました。①「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」②「相互に支え合い、人と人との『つながり』が生まれる社会」を目指すことを趣旨としたものです。背景は多様ですが、東京都の調査にあるように、社会活動の増加によって社会的孤立は改善しているものの、孤独感は増悪していることから、活動や機会の創出にとどまらず、具体的なつながりを

どう模索するかが重要と感じます。医療においても、人とのつながりを再構築できるような仕組みを念頭に置く必要があるといえます。

	社会的孤立	孤独感
2020	27.4%	5.03%
2021	22.7%	5.86%
変化量	-4.7	+0.83

多様なニーズにどう応えるか

桜花会クリニックを受診されている患者さんのうち、デイケアおよび訪問看護を利用されている方は1～2割程度です。逆に言うとうと8割の方は診察のみとなります。もちろんその他社会資源を利用したり、就労している方もいらっしゃるので一概に言えませんが、多く

の方にとっては何らかの支援やつながりが必要であると考えられます。それは桜花会に限らず、地域においても潜在的なニーズといえるでしょう。それらの解決には多様なネットワークが欠かせません。今回はその一つをご紹介します。

山城地域ひきこもり支援会（SHY会）とマルシェ

SHY会は、ひきこもり支援に関連する官民協働の①「情報共有」②「まちづくりとひきこもり支援の融合」③「多様なネットワークの形成」を活動指針とした団体です。以前は商店街のイルミネーション設置などのボランティアなど、役割体験や愛他的体験を得る場として実施、現在は当事者の作品や就労継続B型施設の商品などをマルシェ形式で物販し、当事者の就労体験の一手として活動を継続しています。

これまでの人生史の中での挫折から自分に価値を見いだせない方にとって、人から頼りにされる機会は治療の重要な要素となります。ひきこもり経験のある方の中には、まだ生きづら

さを感じつつも、自身と同様の経験を持つ方に対して「自分の経験で活かせることがあるなら、自分も役に立つなら」とボランティアとして運営への参加や協力を希望されることがあります。関与する施設職員も同行するため、一歩踏み出す場所として機能し、緩やかに自信をつけ社会参加に至った方もいらっしゃいます。

このように、回復へのきっかけは人それぞれなため、枠組みを超えて柔軟かつオーダーメイドな支援を模索していくことがこれからの医療には必要ではないでしょうか。



心にはたらく薬について

看護部の
新人研修
より

心にはたらく薬の種類

- | | |
|------------|---------|
| 1、抗不安薬・睡眠薬 | 4、気分安定薬 |
| 2、抗うつ薬 | 5、精神刺激薬 |
| 3、抗精神病薬 | 6、抗認知症薬 |

左記の6つに分けてそれぞれの薬の特徴や使われ方についてお伝えいたします。



1、抗不安薬・睡眠薬

BZ系薬剤の作用特性:BZ系薬剤には抗不安、抗けいれん、筋弛緩、鎮静・催眠の4つの主な臨床作用があります。抗不安作用に優れるものが抗不安薬に、鎮静・催眠作用に優れるものが睡眠薬として開発されています。

BZ系薬剤はGABA・A受容体の一部(BZ受容体)に結合し、GABA・A受容体の働きを強めることで抗不安作用や鎮静・催眠作用をもたらします。

主な副作用:眠気、ふらつき、物忘れ、反跳現象、離脱症状、依存性

BZ系以外の睡眠薬:ロゼレム(メラトニン受容体作動薬)、自然な眠りを誘発するといわれています。**ベルソムラ・デエビゴ(オレキシン受容体拮抗薬)、**脳を覚醒状態から睡眠状態へ移行させ睡眠を誘発するといわれています。

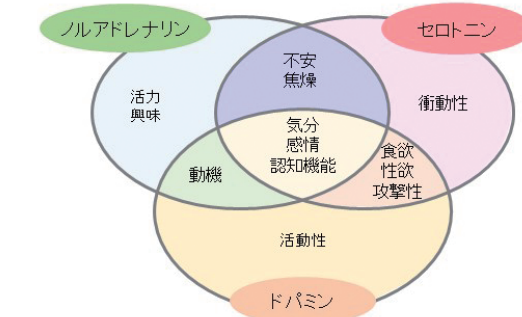
2、抗うつ薬

現在日本ではうつ病、うつ状態を効能、または効果とする薬剤が22種類ほど発売されています。1950年代より三環系抗うつ薬などのモノアミン再取り込み阻害薬が使われるようになりました。主な作用機序は脳内の神経伝達物質ノルアドレナリン、セロトニン、ドパミンの再取り込みを阻害することによりシナプス間隙での濃度を上

昇させ抗うつ効果を発揮すると考えられています。一方これらのモノアミン濃度の増加だけでは抗うつ薬の作用機序をうまく説明できないことも指摘されています。

抗うつ薬の作用 一神経伝達物質と関係する精神症状一

いくつかの神経伝達物質は、精神症状との関連性が示唆されている。



3、抗精神病薬

抗精神病薬に期待される臨床効果には、①抗幻覚・妄想作用(陽性症状に対する効果)、②鎮静作用(神経運動興奮に対する効果)、③賦活作用(陰性症状に対する効果)があります。抗精神病薬の主要な薬理作用の一つ、脳内のドパミンD2受容体の遮断では主に①の作用が得られ、②の作用にはヒスタミンH1受容体やアドレナリンα1受容体の遮断作用が関与すると考えられています。

第一世代(定型)抗精神病薬の大部分はD2受容

体遮断作用が主作用で、副作用として錐体外路症状、プロラクチン分泌の亢進が頻発し、また陰性症状に対する効果が弱い傾向がありました。第二世代(非定型)抗精神病薬ではD2受容体遮断作用の他にセロトニン(5-HT2A)受容体遮断作用やその他さまざまな受容体への作用が付加され、またD2受容体への部分作用作用を持つ薬が開発された結果、これらの副作用の軽減と④の賦活効果が得られるようになりました。第二世代抗精神病薬では錐体外路症状が軽減した一方、体重増加、糖尿病、脂質異常症など身体症状との関連性が指摘されています。

4、気分安定薬

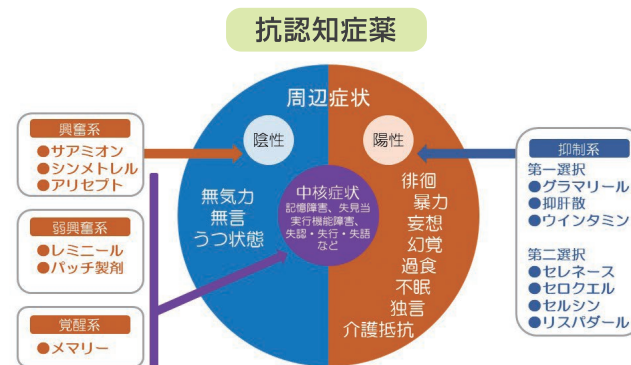
気分安定薬の作用:気分安定薬は双極性障害の治療に用いられますが、急性期の治療のみならず、その後の躁病相とうつ病相の両病相の予防にも効果があります。現在広く用いられているのは、炭酸リチウム、カルバマゼピン、バルプロ酸ナトリウム、ラモトリギンです。Li(0.8mEq/L)、CBZ(8μg/ml)、VPA(80μg/ml)には有効血中濃度が規定されており過量投与を防ぐことができます。()の数値は目安です。

5、精神刺激薬

コンサータ:中枢神経刺激薬、主に脳内のドパミンとノルアドレナリンの濃度を上昇させるのが主な働きで、小児と同様に成人でも多動や不注意を改善する効果があります。**ストラテラ:**非中枢神経刺激薬、選択的ノルアドレナリン再取り込み阻害薬
脳内のノルアドレナリンの濃度を上昇させ、不注意、多動・衝動性の改善に有効性を示します。**インチュニブ:**非中枢神経刺激薬、選択的α2Aアドレナリン受容体作動薬

ノルアドレナリンやドパミンの遊離促進を介さず、シナプス後α2受容体に作動して前頭前野のシグナル伝達を効率的に増強し、注意機能や作業の遂行能力を高めるとともに時間管理能力の向上に期待できます。

6、抗認知症薬(図を参照、中核症状と周辺症状に主に使われている薬になります)



中核症状の治療薬:ドネペジル:アセチルコリンエステラーゼ阻害薬

ガラントミン:アセチルコリンエステラーゼ阻害薬・ニコチン性アセチルコリン受容体に対するアロステリック増強作用

メマンチン:NMDA受容体拮抗薬

こんにちは。ここ数年、看護部の新人研修に招いていただき話をさせていただいています。今回はその一部をご紹介します。

パワーポイントをメインに進めていますが、お土産も用意しています。抗精神病薬がメインですが、先生方からの問い合わせや勉強会での情報を私なりにまとめた薬の情報です。「薬での疑問の答えが見つかるかもしれませんが」としてお渡ししています。ご拝読いただきありがとうございました。

薬剤部 坪田 悦子

