

# 竹内病院 だより



## 8月号

医療法人  
社団仁和会

 竹内病院

宮崎市霧島2丁目260  
TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791

ドクター

## Dr.に聞く!【第106回】

消化器外科医師 豊永 健二

### 「オーソライズド・ジェネリック (AG) って御存知ですか？」

毎日、暑い日が続きますね。皆さん、水分を小まめに取り熱中症に注意して下さい。成人では1日で1.5L程(1500ml)の水分摂取が勧められています。一度に多くは取れませんので100ml~150ml程を数回に分けて取ることをお勧めします。また夏バテしないように、冷たいものばかり取ることは控えて、時には熱いもの・辛いものを取ることも食欲増進のため重要です。さあ、皆さんも頑張つてこの夏を乗り切りましょう。

今回ご紹介するのは、私自身もこれまで知らずに、薬品会社の紹介で初めて知った言葉です。これから主流になるかもしれませんので、少し調べてみました。

#### 1) まず馴染みのある、ジェネリック医薬品とは

「後発医薬品」のことです。薬は通常、大手製薬メーカーで発明・研究・開発・試験が繰り返され厚生労働省の認可を受け発売されたもの、これが「先発医薬品」です。この先発品には各メーカーが特許を取得しており、この特許取得中には先発品のみが市場に出回ることになります。が、大抵の先発品は市販後10年前後でこの特許が切れてしまい、他のメーカーでも薬剤の主成分を複製・製造することが出来るようになります。こうして製造されたものがジェネリック医薬品です。

#### 2) ジェネリック医薬品の特徴とは

各後発メーカーで差はありますが、総じて先発品と比して「安価」なことです。これは膨大な研究・開発費を費やすことなく製造できるからです。先発品と同じところは有効成分が同一であり、含量も同量であること、効能でもほぼ同等性が示されたことです。

#### 3) ジェネリックと先発品とで違うところとは

まず、薬剤名が違います。そして各薬剤に含まれる添加物の差、また剤型や性状(錠剤や粉薬、色やにおい、味など)が微妙に異なります。

またジェネリック医薬品が承認される時には、先発品との「効能」同等性試験をクリアしないといけません。その試験では先発品の80%~125%の効能が示されれば承認されていますので、多少の効能差があるジェネリック医薬品があるのは事実です。

#### 4) では、オーソライズド・ジェネリック (AG) とは

今回の本題です。オーソライズド(Authorized)と名付けられたジェネリック(Generic)医薬品が市場に出始めました。この種類の医薬品は、薬品のキモとなる有効成分はもちろん、添加物や製法、工場ライン、色、形状、味、効能・効果に至るまで、なんと!先発品と同一!となっています。その上、薬価は他のジェネリックと同等となっています。

これではAGとは先発品が名前を変えただけで薬価が下がったような薬品です。これでは私たち医師も文句をつけようがありません。まだ多くの薬品で販売されているわけではありませんが、今後AGが主流になりそうです。皆さんも頭の片隅に覚えておいて下さい。

## 理学療法室だより

理学療法室 理学療法士 時任 美加

猛暑日が続いていますが、夏バテされていませんか？私事ですが、先日次男が閃輝暗点という強い偏頭痛に悩まされました。この時期、夏バテや頭痛などの体調不良が出るとつらいものですね。頭痛には、「偏頭痛」（過労・精神的ストレス、ホルモンの変化、気候の変化から起こる）と、「筋緊張型頭痛」があります。今回は、後者の筋緊張型頭痛を防ぐ方法をいくつかご紹介します。

頭痛を引き起こす筋肉のこりの解消には、ビタミンB1、ビタミンEが役立ちます。また、肩の上げ下げ、肩甲骨を動かすように肩を回す、首を回し横に倒すような首や肩甲骨周囲筋のストレッチ、頭後の首中央の上方のくぼみを3秒ほど押す後頭下筋群や首の後ろの筋（頭半棘筋）のマッサージ、また、こめかみ（側頭筋）や耳横の噛む筋肉（咬筋）を親指以外の4本の指で円を描くように10秒ほどかけてゆっくりともみほぐすことも効果的です。最後に、普段の生活や仕事での姿勢に気を付けることも重要です。あごを突き出した猫背の姿勢は、首に負担がかかり、肩甲骨周囲の血流を低下させ筋緊張型頭痛を引き起こします。姿勢よく美味しいものを食べ、体操をして夏を乗り切りましょう。

## 防災のススメ（水害の原因・種類について）

庶務主任 太田 次郎

先月の7月5日から6日にかけて、福岡県と大分県を中心とする九州北部で発生した集中豪雨により大規模な水害と土砂災害が発生致しました。7月19日13時00分に消防庁が発表した情報によりますと、福岡県で31名（朝倉市で28名、東峰村3名）、大分県日田市で3名の計34名の死亡（8月7日現在で計36名）が確認されています。また宮崎でも平成17年の台風第14号により、市内の富吉浄水場や小松地区等が浸水し大規模な被害が出たことは、記憶に新しいところです。そこで今回は水害について書かせて頂きます。まず水害とは、水による災害、すなわち洪水や高潮など、水によりもたらされる個人的・社会的被害の総称をいいます。この水害を制御することを治水といいます。

（※津波による被害は、通常は水害というより「地震災害」の一種と捉えるか、また単独で「津波災害」と括るのが一般的です。）

### 1 水害の原因

水害の原因には、主として

#### (1) 気象的要因

気象的要因には、台風（熱帯低気圧）・前線（梅雨・秋雨）・温帯低気圧が発生させる大雨、積乱雲からおこる短時間の豪雨、暴風雨による洪水や高潮（海嘯）・高潮位、融雪洪水：雪解け水による洪水等。

#### (2) 地理的要因

地理的要因には、河川の流域、三角州、川の中の島、扇状地、河川敷、過去に河川敷であった土地、河川の後背湿地周囲より低くなっている土地等

#### (3) 社会的要因

社会的要因には、治水の立ち遅れ、山林伐採、都市化、冠水しやすい地域の宅地化、落ち葉などゴミによる道路の雨水ます（排水口）の詰まり等の3つが考えられます。特に（3）の中で、全国的に広葉樹林を伐採し、針葉樹の植林を進めたことによっていわゆる山の保水能力そのものが低下。森林伐採後の宅地造成等。この様な理由で山の土砂が河川に流入して河床が浅くなり、よって河川の水位が高くなりやすくなるという事が以前から指摘されています。

## 2 水害の種類

水害の種類には、

### (1) 外水氾濫

外水氾濫とは、1) 河川・湖沼の氾濫などで水があふれた場合や堤防が決壊した場合等、2) 自然河川の容量や治水施設の治水施設の当初設計基準を上回る降雨などがあつた場合等、3) 集中豪雨等により計画高水位を超えて水が堤防からあふれた場合(越堤・溢水)(水位は 計画水位→危険水位→計画高水位の順に高くなる)。以上の理由で規準を越える外圧が加われば堤防は崩壊して水害になります。

### (2) 内水氾濫

内水氾濫とは降水が都市部や農地など河川以外の場所で、排水不良の状態が発生した場合に内水氾濫が起きます。(※代表的なものとして、浸水被害、都市水害、都市洪水、都市浸水)

の2つに分けられます。

また水害発生時には、土砂崩れや土石流による土砂災害も発生しやすくなります。北部九州豪雨では、この水災害の他、土砂崩れや土石流災害などの土砂災害により、さらに甚大な被害をもたらしました。

現在、天気予報の精度が高くなり、ある程度の確率で晴天や雨天が予測でき、降水確率などもわかる様になってきました。身の安全を守るためには、テレビやラジオ、携帯電話やスマートフォンのアプリ等で常に情報を知ることが大事です。ただ、夏の台風の進路やゲリラ豪雨等は気象予報士の方もなかなか予測し難いみたいです。何事にも油断せず、発生した場合を想定して日頃から準備する事が大切です。

そこで来月号では、水害被災の予防や発生後の対応について紹介いたします。

## おいしい料理

栄養士 小林 和子

今年の暑さは、お天と様のぬくさに加え加齢と共に代謝もお疲れ気味で、手抜きダイエットでは微妙に体重計がふらつくだけで宮崎のぬくさに戸惑う今日この頃ですが、皆さまにはお元気の事と思います。さて、この暑さを乗り切るには前々からの体調を整えることがまず第一だったのですが、一時的でもなんとか乗り切るおやつを紹介したいと思います。先月から、ちゃんと作ってきて写真をのせる予定でしたが、何しろ多忙の私ですのでお許し下さい。

《ちゃんと食べれて爽やかに!》

◎サワークリーム50gとコーヒー用クリーム10g・・・ボールにサワークリームを入れ、コーヒー用クリームを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせます。食パンに塗って上にブルーベリーをのせる。食パンは、丸や★型で型抜きすると可愛いですよ。

◎クリームチーズ100gと小さじ1つのブランデー。(小さいお子様にはバニラエッセンスでごまかす)あればドライパインをみじん切。・・・ボールにクリームチーズとブランデーを入れてなめらかになるまで混ぜます。ドライパインを加えて混ぜ合わせます。食パンに塗り、パイン缶をいちよう切に切って飾ります。

◎洋梨缶でコンポート・・・洋梨缶詰2切れ、お水1カップ、白砂糖100g、オレンジの皮少々。ぶどうパンも型抜きして、チョコレートを薄く刻んでパンにのせておきます。煮汁に潰けたまま冷ました洋梨を薄くスライスしてチョコの上にのせます。更に少々刻んだチョコを梨の上にパラパラ。チョコにピスタチオナッツやオレンジピールのみじん切を混ぜてもおしゃれです。何でも良いんです。子供達は、お母さんが忙しい合間に手作りで作ってくれた「おやつ」が、嬉しいと思います。私は、コマーシャルを見ると食べたくなるので何でも良く試しますがカルピスのシャーベットは濃いめに作ると「いけるでえ」って感じ。お子様と、アレンジで色々試してみませんか?

サンドイッチもオープンにしたり、クロワッサンや雑穀米パンなど使っても良いですね。冷たいおやつだけでなく、この夏を爽やかに美味しいひと時をお試し下さいませ。

さてさて、おやつは美味しく食べるのが一番ですがあまり美味しいと「やめられない止まらないっ」であの商品を思い出しますが、最近思います。いい加減食べて来たんだから、もうほどほどで小食にならないのかね？と、自分のお腹に聞いてみます。「いやいや、まだまだ食べた事のないおやつやお店が待っている・・・」と、自分のお腹の悪大将が答えます。どうすれば良いのかなあ・・・。食後の血糖値を上げたくない！あのイケメン俳優Dちゃんに美しい姿で会いに行きたいという新たな夢を持った私は、最近少しだけ糖質控えめを頑張っています。たんぱく質や油脂も摂ります。

糖質が多い食事を続けると、血中に吸収されて血糖値が上がる。血糖値を下げる為にすい臓からインスリンが分泌される。余った糖が脂肪として体に蓄積⇒肥満。よく聞く話です残念。しかし、糖質を少々控えめにする、食後の血糖値の上昇をゆるやかにして急激に上がることがない。インスリンの無駄使いをなくし、脂肪の蓄積がへり、エネルギー源としての必要なブドウ糖が足りなくなるので、体内の脂肪を分解してエネルギー源として使い始める。やせる体に！・・・ふふふ。ナイスです。

昔、パンの珍しい時期に育った私は、欠席の子が出ると決まって「先生私が届けます」と言って、帰りの途中で食べていました。ふふふ。時には、近所の犬にあげてお礼にチョコをもらう悪知恵でいらん頭を使い切りました。主食の量の見直しが大切です。そして塩分控えめ。果物にも糖質は多く含まれています。バナナの口当たりがなんとも言えず美味しいのですが、糖質は多いようです。この暑い夏はベリー系はいかがですか？ビタミンCも多く含まれますし、水分も摂れて中々の良い食品です。オレンジや温州みかんも割と糖質が多めです。一日の摂取量めやすではみかんは2個、バナナは1本。りんご半分が目安です。糖質は色々な所に含まれています。こわいですねえ。

全くの糖質制限は、かえって肥満になりやすい危険性も聞きます。主食の量を控えめにして、お肉やゆで野菜をしっかり取る。お酢も大切。まだまだ暑い夏を乗り切りましょう。

### お知らせ

**9月23日(土)**は在宅医となっております。診療時間は9:00~17:00です。  
また、急患の方におかれましては、この限りではありません。

#### 関連施設

介護老人保健施設

## むつみ苑

【施設定員/入所:80名 通所:20名】

施設長 面高 美津子

宮崎市池内町伊勢領1344番地

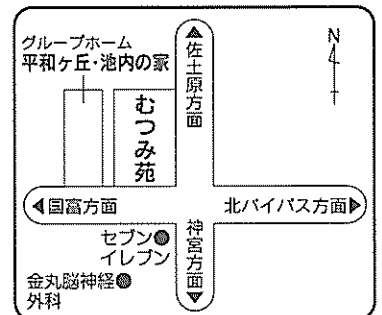
TEL(0985)39-9200 FAX(0985)39-9506

グループホーム 平和ヶ丘  
TEL(0985)30-2855

グループホーム 池内の家  
TEL(0985)39-6623

大宮在宅介護支援センター  
TEL(0985)36-3170

宮崎市大宮地区地域包括支援センター  
TEL(0985)61-1789



呼吸器外科・呼吸器内科・消化器外科・外科  
内科・肛門外科・循環器内科・放射線科  
リハビリテーション科

保険医療機関  
医療法人社団 仁和会



## 竹内病院

理事長 竹内 茂

〒880-0032 宮崎市霧島2丁目260番地

TEL(0985)26-0123 FAX(0985)26-8791 URL: <http://www.zinwakai-takeuchi.com/>

#### 診療時間

- 平日/午前8時30分～正午  
午後1時30分～午後6時
- 土曜日/午前8時30分～正午  
※急患は随時受付いたします※
- 休診日/日曜・祝祭日
- 健康診断、随時受け付けております。

