

江古田図書館個性づくりテーマ展示第10回

病院と薬について知る

「幸福の9割は健康からくる」といいます。

健康でいるためには、日頃の健康管理や日常生活の改善を

はかることはもちろんですが、普段から病院や薬に関する

正しい情報を集めておくことも大切です。

展示のご案内

展示場所： 江古田図書館 2階展示コーナー

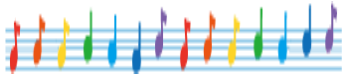
展示期間： 2012年12月22日(土)～

2013年2月21日(木)

お問い合わせ先： 江古田図書館

中野区江古田 2-1-11 TEL03-3319-9301





【病院を知る】



健康でいたい、誰もがそのように願います。ところがほとんどの人は体の不調を感じてから病院へ足を運びます。病気になって初めて自分の身体と向き合うのです。

いま国民の多くがかかりつけ医を持っていないといいます。でも日頃必要なのは、安心して気軽にかかれるお医者さん。体調不良のときに安心してすべてを任せることができるかかりつけ医探しは健康な時にしておくのがベストです。

少し先まで見据えた病院選びを



専門的な治療が必要になった時に病院を選ぶ際には何を優先させるかを考え自分なりのものさしを持つことが大切です。自宅や職場からの通いやすさ、自分が受けたい診療科の専門性の高さやリハビリが充実しているなどの病院の機能、セカンドオピニオン・カルテ開示に協力的、医療従事者の雰囲気がいなどさまざまな尺度があります。残念ながらすべてを兼ね備えた病院はありません。自分にとって何が大事かを考えて選んでください。

病気によっては少し症状が進んだ時や、病状が安定してリハビリが必要になった時の事まで考えた病院選びも大切です。

病院選びはスタートです



病気の治療にはいろいろ選択肢があります。治療方針を医師に任せきりにするのではなく医師と信頼関係を築くために自覚症状・病歴・その後の変化など、治療に必要な情報を医師にきちんと伝えると同時に、分からないことを質問したり確認したりして正しい情報を得、最適な治療法を選択することが重要です。病院選びはあくまでもスタートです。医師との信頼関係のもとで積極的に治療にあたっていくことが何より大事です。

また患者の悩みにはお金、仕事、家族の事など日常生活に直結する細かな問題も少なくありません。相談するのは医師だけに限りません、看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師など他の医療スタッフにも積極的に相談してください。

セカンドオピニオン



いまの治療方針でよいのか不安だったり、治療法や病院の選択に迷っていたりする時に受けるとよいのが別の病院の医師に意見を求めるセカンドオピニオンです。別の医師に聞くことで多くの情報が得られ、病気に対する理解も深まるので患者本人が自分に適した治療法や医師を納得して選ぶことにつながります。一方で注意したいのはセカンドオピニオンを受ける病院へ転院したいと考えている時です。元の病院へ戻って治療を受けることを原則としている病院もあるので確認が必要です。

参考文献 「患者カアップ！」 福田 伊津美 2009年 世界文化社
「がん研が作ったがんが分かる本」 2012年 ロハス・メディア





【薬を知る】



クスリはリスク？

ちょっとした切り傷などよく洗って放っておくといつの間にか傷がなおっていることがあります。このように自然に治ろうとする力を自然治癒力といいます。ケガをした時だけでなく病気になった時も頼りになる力です。誰にでも備わっている力ですが自然治癒力だけで回復が期待できない時、健康のサポーターとして薬が必要になります。

しかし「クスリ」は「リスク」でもあるのです。薬の悪い面は副作用として現れます。

そのことを意識しながら上手に薬とつきあって行く事が大事です。

処方薬と市販薬

病院などで医師の診断を受けて処方された薬は処方薬、これに対して薬局やドラッグストアで買える薬は市販薬といわれるものです。処方薬にくらべ市販薬は効き目は穏やかで副作用も少ない薬です。市販薬の中にはOTC薬(Over The Counter Drug カウンター越しに渡される薬)と言う病院の処方薬に用いられていたものを市販薬に切り替えた効き目の強い薬も増えています。薬剤師のアドバイスを得ながら最適なものを選ぶようにしたいものです。

ジェネリック医薬品とは？

一方、医師が処方する薬には、最初に開発した製薬会社が作っている先発医薬品と、有効成分が同じ後発医薬品があります。ジェネリック医薬品とはこの後発医薬品の事です。開発費がかかっていないため価格はおおむね先発医薬品の7割程度です。

処方箋の「後発医薬品への変更不可」欄に医師の署名がない限り患者自身が先発医薬品かジェネリックのどちらかを選べるようになりました。添加物が多少異なるので薬剤師の説明をよく聞き先発医薬品と比較し、よいと思った方を選びましょう。

意外と大事！「お薬手帳」

お薬手帳は処方箋を扱う薬局に置いてある小冊子です。処方された年月日や薬の種類、それに関するメモの項目があります。きちんと記入することで自分が現在飲んでいる薬を把握することができますし、病院や薬局で、手帳を出すことにより飲み合わせのチェックなどを医師や薬剤師ができるという利点があります。特に複数の病院にかかっている場合、薬が重複していたり、飲み合わせのよくない薬同士の相性もチェックできます。

また薬を飲んだときの症状の変化や副作用についても記しておくことで医師が次に薬を処方する際の参考になります。

お薬手帳を使って病気の履歴、薬の履歴を自分で管理しましょう。

参考資料 「トコトンやさしい薬の本」 加藤 哲太 2012年 日刊工業新聞社
「身近なクスリの効くしくみ」 枝川 義邦 2010年 技術評論社



【おすすめ展示図書】

「伝え上手な患者になる！」

平松 類 著 自由国民社 2012年 490.4/ヒ
医者とのコミュニケーションこそ治療がうまくいく決め手です。伝え上手になり正しい治療・よりよい治療を受けましょう。3つの気持ち伝達シートを参考に、伝えたいことを簡潔に文字や絵にまとめることができます。

「図解 病気でムダなお金を使わない本」

福島 安紀 著 WAVE出版 2009年 498.1/フ
自分にあった病院を探し、医療制度について知ればムダな出費は抑えられます。医師とのつきあい方から入院費を抑えるポイントまで数多く紹介されています。

「がん治療 迷いのススメ セカンドオピニオン活用術」

渡辺 亨 著 朝日新聞出版 2011年 494.5/ワ
「迷いのススメ」というタイトルに込められた著者の思いは、最初に時間はかかったとしてもあれこれ迷って納得のいく治療を求めることが大事、ということにあるようです。セカンドオピニオンを受けたいと考えている方の参考になると思います。

「丸ごとわかる薬の常識Q & A」

檜山 幸孝 著 小学館 2009年 499.1/ヒ
意外と難しい薬に関する本が多い中でこの本はQ & Aのかたちで薬に関する気になることや疑問にとてもわかりやすく答えてくれます。薬だけに限らず病気に対する基礎的な知識も解説しています。

【テーマ展示図書リスト】

病院と薬について知る



書名	著者	出版社	出版年	請求記号
江戸時代の医学 名医たちの三〇〇年	青木 歳幸	吉川弘文館	2012	490.2/ア
伝え上手な患者になる！	平松 類	自由国民社	2012	490.4/ヒ
身近なクスリの効くしくみ	枝川 義邦	技術評論社	2010	491.5/エ
受きたい最新医療101		読売新聞東京本社	2011	492/ウ
検査と数値を知る事典	和田 高士	日本文芸社	2012	492.1/ワ
介護のための薬の図鑑		エクスナレッジ	2012	493.1/カ
小児科の上手なかかり方がわかる本		講談社	2011	493.9/シ
がん研が作ったがんが分かる本		ロハス・メディア	2012	494.5/ガ
がん治療 迷いのススメ セカンドオピニオン活用術	渡辺 亨	朝日新聞出版	2011	494.5/ワ
女性の病気で頼れる「名医」50人		朝日新聞出版	2012	495/ジ
患者力アップ！	福田 伊津美	世界文化社	2009	498/フ
名医選びのソムリエ	近藤 義之	PHP 研究所	2011	498.1/コ
手術数でわかるいい病院 '12		朝日新聞出版	2012	498.1/シ
ドクターからの手紙 D-mail		アドビック	2012	498.1/ド
病院最前線 2013 後悔しない病院選び		毎日新聞社	2012	498.1/ビ
病院の実力 2012 総合編		読売新聞東京本社	2012	498.1/ビ
図解 病気でムダなお金を使わない本	福島 安紀	WAVE 出版	2009	498.1/フ
解病	南 和友	アチーブメント出版	2011	498.3/ミ
江戸の生薬屋	吉岡 信	青蛙房	2011	499.0/ヨ
医者からもらった薬がわかる本 '12		法研	2012	499.1/イ
トコトンやさしい薬の本	加藤 哲太	日刊工業新聞社	2012	499.1/カ
ジェネリック医薬品講座		ぎょうせい	2011	499.1/ジ
丸ごとわかる薬の常識Q&A	檜山 幸孝	小学館	2009	499.1/ヒ
漢方薬事典 医師からもらう148 処方完全ガイド		主婦と生活社	2012	499.8/カ

リストに載っていない資料も取り揃えてありますので展示の棚をご覧ください。
貸出中の資料には予約を入れてご利用下さい。

【病院と薬について 詳しく調べるための方法】

1. 情報検索のキーワード

手がかりとなるキーワードを使ってみましょう

病院・医療機関・セカンドオピニオン・インフォームドコンセント・緩和ケア・ホスピス
処方薬・市販薬・OTC医薬品・ジェネリック医薬品・副作用・セルフメディケーション など

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考に同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
490.1	医学倫理・患者心理	498.1	医療施設・制度	499.1	医薬品

◎図書館にある利用者開放端末（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索出来ます。

パソコンや携帯を使って中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>（携帯）

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書について検索出来ます。

≪ 東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。 ≫

◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索出来ます。

3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

・江古田図書館には「きょうの健康」日本放送出版協会「壮快」マキノ出版

「日経ヘルス」日経BP社があります。

・区内にはその他に「暮らしと健康」保健同人社「ゆほびか」マキノ出版

「夢21」わかさ出版 などがあります。

利用者開放端末（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索出来ます。



4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3カ月分保存、朝日新聞縮刷版を10年保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

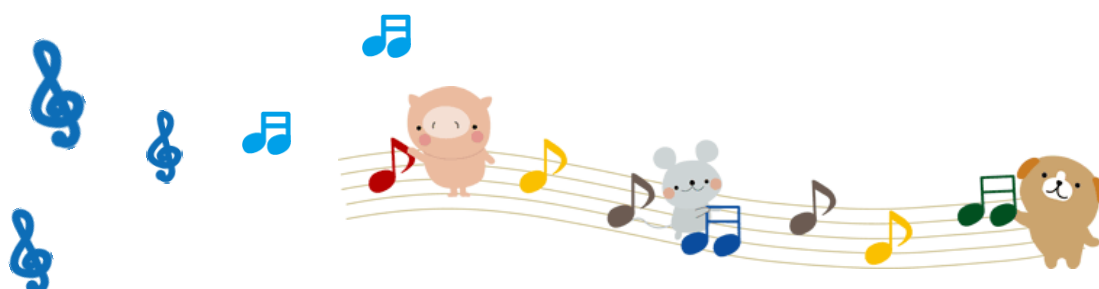
中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用いただけます。

官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの検索
聞蔵Ⅱ	1945年から当日までの朝日新聞の全文検索
日経テレコン21	1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索
マガジンプラス	1981年からの一般紙・総合誌の記事検索や学術論文等の検索

6. 関連機関のホームページで調べる

- ◎東京都 医療機関案内サービス「ひまわり」 <http://www.himawari.metro.tokyo.jp>
東京都の医療機関を診療科目、場所から探すことができます。薬局機能情報提供システム「薬局いんふお」もこちらから検索できます
- ◎中野区医師会 <http://www.nakano-med.or.jp/>
中野区のお医者さんマップ、小児救急医療、休日・夜間診療に関する情報
- ◎(株)日本アルトマーク 都道府県別医療機能情報
<http://www.ultmarc.co.jp/iryo-pref/index.html>
病院で専門的な治療を受ける際に知りたい全国の病院の特徴、機能、専門性などの情報
- ◎公益財団法人日本医療機能評価機構 <http://jcgqhc.or.jp/>
認定病院のうち情報提供に同意した病院の評価結果が閲覧できます
- ◎独立行政法人医薬品医療機器総合機構 <http://www.pmda.go.jp/>
医薬品の添付文書、副作用対応マニュアル、おくすり相談などの情報
- ◎かんじゃさんの薬箱 <http://www.generic.gr.jp/>
日本ジェネリック医薬品学会が運営するジェネリック医薬品に関する情報
- ◎NHK健康ホームページ <http://www.nhk.or.jp/kenko/>
NHKの番組「きょうの健康」「ここが聞きたい！名医にQ」に関する情報

2012年12月22日現在



江古田図書館 TOPICS



病気になった時、私達は病院のこと、治療方針や薬の副作用、生活上の注意事項その他について多くの事を知りたいと思います。治療や生活面などのさまざまな相談窓口は病院以外にもあり、患者会もそうした窓口の1つです。患者会には情報だけでなく同じ病気を持つ者として気持ちを共有し支えあうという側面もあります。

インターネットによる情報はできるだけ公的機関の情報を中心に信頼できる情報、新しい情報を集めましょう。そして得られた情報については一度、医療関係者や家族と話し合い正しい情報なのか確認することも大事です。

治療は患者から1つ1つインフォームドコンセントを得ながら進めていくものです。

インフォームドコンセントを得るプロセスが医師と患者とのコミュニケーションなのです。

もし医師とコミュニケーションが取りづらい、医師に伝えづらいと感じたら看護師や患者相談室に相談してみましよう。間に別の医療従事者が入ることでちょっとした行き違いから誤解が生じていたことが分かり、うまくいくことがあるようです。

医師との信頼関係に基づくコミュニケーションで治療をよりよいものにしていきましょう。

最後に、おすすめ展示本でいくつかランキング本を紹介していますが症例数や手術数など独自の視点から選んだものなので、今かかっている病院や治療を受けようと考えている病院の情報が載っていなかったとしても必ずしもその病院の評価にはつながりません。最終的には自分の目や判断力を信じて病院と医師を選んでください。



江古田図書館個性づくりテーマ展示のお知らせ

江古田図書館では「医療と健康」をテーマに資料を展示しています。

次回、第11回は「ウォーキング」を予定しています。

皆様の健康な生活のために図書館の資料をどうぞご利用下さい。

