



解熱鎮痛剤と脱水



院長
佐藤 博

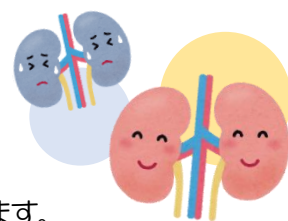
高齢化社会の到来とともに、腎機能障害の頻度も増加しています。最近「eGFR」（＝推定糸球体濾過率）という検査値により個々の腎機能が把握しやすくなっていますが、実際に腎機能低下が分かった場合に、どのように対処していけばいいのでしょうか。

もちろん専門医を受診するなどして腎機能障害の原因を特定する必要がありますが、それとともに、日常生活の中で、現在の腎機能をそれ以上悪化させないための注意、具体的には、腎臓に影響を及ぼす薬剤の使用を避けることや、過度の脱水を避けることが重要となります。

「脱水」は、飲水量が極端に少ない場合や大量発汗時などに起こります。その際には尿量が減少しますが、腎機能が正常であれば、その少ない尿の中に大量の老廃物を入れ込んで「濃い尿」として効率よく排泄することができます。ところが、腎機能が低下していると尿濃縮力（＝濃い尿を作る能力）も低下するので、結果的に体内の老廃物が十分に排泄できなくなり、血液尿素窒素（BUN）や血清クレアチニンなどの腎機能指標が悪化しやすくなります。

腎機能を悪化させる代表的な薬剤として、日常的に頻用されている解熱鎮痛剤が挙げられますが、その際にも「脱水」の有無が大きく影響します。解熱鎮痛剤はプロスタグランジンという物質の生合成を抑制することにより効果を発揮するのですが、そのプロスタグランジンは、脱水により低下した腎血流を代償的に維持する作用を有しています。脱水状態のまま解熱鎮痛剤が使用されると、その代償作用が失われて一気に腎血流が低下し、乏尿や無尿になる可能性があります。

昔から胃粘膜を保護する意味合いで「解熱鎮痛剤は食後に」と言われていますが、腎機能を保護するためにも食後服用が勧められます。感冒時などに「飲まず食わず」で解熱鎮痛剤だけを服用すると、先に述べた理由で急性腎不全を起こしかねません。しっかり「飲み食べ」し、十分に水分を補ってから服用すべき、ということになります。



なお、例外的にアセトアミノフェン（商品名：カロナール、タイレノール、アンヒバ等）はプロスタグランジン抑制作用を有さないため、腎機能障害があっても通常通りに使用可能とされています。腎機能に問題がある時は、アセトアミノフェンの使用が勧められることとなります。



感染症対策のため、正面玄関、地下駐車場、警備員室、健康管理センターにて、「感染症に関する問診票」へのご記入、検温のご協力を引き続きよろしくお願いいたします



医療の豆知識

「アロマで心地よくリハビリ」



アロマセラピーは植物がもつ香り成分を凝縮したエッセンシャルオイル（精油）を用いて心身へ働きかけるもので、一般的には代替・補完医療のひとつとして位置づけられています。現在、医療や介護の現場でアロマセラピーを導入している施設が増えつつあります。当院リハビリテーション科では、ご希望のあった入院患者様に対して、リハビリテーション中にお好みの香りを香らせるアロマセラピーを始めました。アロマセラピーの資格を持つスタッフが、精油の選び方、使用方法について相談に乗っています。アロマセラピーを体験した患者様対象に昨年実施したアンケートによると、「疲労感を感じにくくなった」「前向きにリハビリテーションに取り組めるようになった」との声を頂きました。アロマセラピーを取り入れている方は、そうでない方に比べて運動継続率が高いという調査報告もあります。運動中も気分良く過ごす工夫が継続できるコツになっているようです。おすすめしたいのはスイートオレンジの香りで、果物のオレンジの皮を剥いたばかりのようなフレッシュで甘い香りです。お手持ちのコットンやティッシュペーパーに1~2滴垂らして衣服のポケットに忍ばせておくと、ふとした瞬間に香り、リフレッシュできます。



医療分野でのアロマセラピーの研究報告はまだまだ少ない現状ですが、今後さらにニーズが高まっていきそうです。
【リハビリテーション科 理学療法士 星杏奈】

東北

デスティネーションキャンペーン(東北DC)



2021年4月1日~9月30日東北DCが開催されます。

今年は初めて東北6県が合同で6か月間開催する広域DCとなっています。

開催に伴い、当院も東北DCと一緒に盛り上げる「TOHOKU サポーター」に登録しました。東北の観光復興に向けた取り組みをJR東日本グループの一員として推進していきます。

第15回健やか写真展開催



3月4日~3月26日、東日本鉄道OB会仙台支部・写真クラブのみなさんによる写真展が開催されました。



◀JRほすびたる 第239号▶

☆JR 仙台病院・電話 0120-958-207 予約センター受付時間 9:00~16:00

【診察の順番は予約をされている方が優先となります。】

【当院は予約制となっておりますが、事前予約できない診療科や予約受付時間が上記と異なる診療科があります】

☆地域医療連携室・電話 022-380-2331

☆健康管理センター・電話 022-380-2330 各種健診予約受付時間 13:30~16:00

