

地域と共に歩み地域を支援する病院

つくし野だより

令和8年度 夏号 vol.17

Index

メッセージ

薬剤部部長 水上峰宏

眼の健康特集

～紫外線角膜・ドライアイ～

TSUKU ササイズ

～季節の変わり目に
実践したいストレッチ～

地域行事への参加

つくし野病院からのお知らせ

つくし野病院 基本情報

〒910-0102

福井市川合鷺塚町 49-6-1

【TEL】 0776-55-1800

【診療科】

外科・消化器外科、内科・循環器内科、整形外科、呼吸器・呼吸器外科、眼科、耳鼻科・アレルギー科、
消化器内科、リハビリテーション科

【診療時間】

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 (8:50-12:00)	○	○	○	○	○	○	×
午後 (14:00-17:30)	○	○	×	○	○	×	×
夜診 (17:30-18:30)	○	○	×	○	○	×	×



ホームページ



—自己紹介—

広島県三原市生まれ、中学3年生より実家のある福井に戻ってきました。

大学卒業後、福井総合病院に30年勤務し、2014年よりつくし野病院でお世話になっており、現在に至っております。

—薬剤師の役割—

厚生省に認められた医薬品は、約1万5千品目ほどあり、これらを有効かつ安全に提供する責務が薬剤師にはあります。

いろいろな診療科へ受診することで、お薬の重複や飲み合わせ面での不具合などが出ないように確認していく必要があります。指示の出た薬の調製（調剤）はもとより、これらの状況を横断的に対応することが薬剤師の任務だと考えています。

また、新しいお薬が次々と開発される中で、最適な治療を受けていただけるよう薬剤師として日々の研鑽も必要不可欠です。

—当院薬剤師として—

当院では外来を受診された方のお薬は、院外処方箋を希望される場合を除き全て私たちスタッフ3人で調剤しています。適正なお薬が安全かつ迅速に提供できるよう日々努めています。

現在、院外処方箋が主流となってきていますが、費用も含め利便性面で外来患者さんが対応しやすい院内調剤の維持に努めています。

—当院の業務紹介—

外来患者さんや入院患者さんのお薬を作ったり、注射薬の準備、抗がん剤の無菌調製などを主に行っております。時には、市販されていないその患者さんにあった薬を調製したり、入院されている方のベッドサイドでお薬の不具合が出ていないか確認しつつ、お薬の説明をすることで、治療に積極的に参加していただけるよう努めています。お薬は治療の助けになりますが、使い方を誤れば命に係わる状況に至ることもあり、取り扱いには大変注意を要します。

—お薬の取扱い—

春の時期は紫外線が強く湿布の種類によっては赤くはれて（光接触皮膚炎）くることがあったり、気温の上昇の影響で、お薬を車に置き忘れたりするとものによってはダメになったりしますので、夏場は特にそのままで買い物などされないよう気を付けてください。保管管理も治療の上では大切になってきます。また、湿布や痛み止めなど市販されている薬などでは家族内で共有される方もいますが、肝臓や腎臓の働きに合わせてお薬が処方されていますので、副作用を引き起こさないためにも取り扱いには十分注意が必要です。お薬で気になることがあれば、いつでも気軽に声を掛けください。みなさんの笑顔が見れると私たちも元気づけられます。お声掛け待っています。また、一緒にお仕事したい方、絶賛募集中です。よろしくお願いいたします。

眼の健康特集～紫外線角膜・ドライアイ～

夏は強い日差しやエアコンの使用により、目のトラブルが増える季節です。特に注意したいのが「紫外線角膜」と「ドライアイ」です。

「紫外線角膜」は、強い紫外線を浴びることで角膜がダメージを受け、炎症を起こします。症状は砂が入ったような痛み、まぶしさ、涙が止まらない等です。海やゴルフ、畑仕事など、屋外で長時間過ごす方に多く見られます。サングラスやつばの広い帽子で紫外線をしっかり防ぐことが予防の第一歩です。

一方、「ドライアイ」は加齢とともに増える身近な症状で、エアコンの風や長時間のテレビ・スマートフォンの使用で悪化します。目の渇きだけでなく、かすみや疲れ、ゴロゴロ感が続く場合もあります。室内の加湿、意識的なまばたき、目薬の適切な使用が予防につながります。

どちらも放置すると症状が長引くことがあります。痛みや見えにくさが続く場合は、早めの受診が安心です。当院眼科では、夏の目の不調に関する相談も受け付けています。

ドライアイチェックシート

下記の症状にチェックをしてみてください。軽い症状でも長期間なくならない症状にはチェックをしてみてください。5つ以上ならドライアイの可能性あります。

- | | | |
|------------------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ 物がかすんで見える | ☐ なんとなく目に不快感がある | ☐ 涙が出る |
| ☐ 重たい感じがする | ☐ 目が痒い | ☐ 目がごろごろする |
| ☐ 目が痛い | ☐ めやにがでる | ☐ 目が赤い |
| ☐ 光を見るとまぶしい | ☐ 目が疲れる | ☐ 目が乾いた感じがする |

TSUKU ササイズ ～季節の変わり目に実践したいストレッチ～

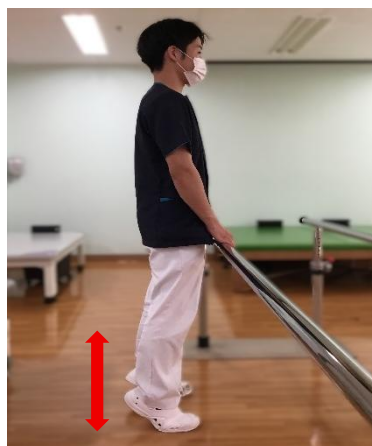
気温も高くなり、暑い日が続きますが、皆さん体の調子はどうでしょうか？夏バテによる筋力・体力の低下、冷房器具の過度な使用や冷たい物を食べ過ぎて体の冷えを感じてはいませんか？夏はつい暑さで体を動かす機会が減りがちですが、実は健康づくりにとても大切な季節です。無理のない範囲で体を動かすことで、体力や体温の維持を行きましょう。

今回は室内でも行える下半身の運動をお伝えします。下半身の筋量は全身の約60～70%もあり、筋力・体力・体温維持にとっても重要です。夏だけでなく年中お勧めできる運動ですのでぜひ行ってください。



【タオルギャザー】

足の指全てでタオルを手繰り寄せる運動
1分間×3セット



【カーフレイズ】

踵をゆっくり上下させる運動
20回×3セット



【スクワット】

足を肩幅に開き、膝を曲げ伸ばす運動
10回×3セット

地域行事への参加



～川合鷺塚運動会～

5月17日に川合鷺塚運動会に当院看護師がボランティアとして参加しました。当日は天気も良く、地域の子供たちとふれあうことができ、元気をいただきました。

～ファミリーウォーキング～

当院スタッフ 11 名が森田地区「ファミリーウォーキング」にボランティアとして参加しました。看護師は救護班、リハビリは準備体操・見守り班として活動させていただきました。当日は多くの地域の皆さまと交流する貴重な機会となり、笑顔あふれる時間となりました。

これからも地域に寄り添う病院として、皆さまとのつながりを大切にしていまいります。

つくし野病院からのお知らせ

・人間ドックについて

皆さまの健康維持と早期発見を目的とした人間ドックを実施しています。生活習慣病の予防や健康状態のチェックに、ぜひご活用ください。お申し込み・お問い合わせは、スタッフまでお気軽にどうぞ。

・売店 COCORO のご案内

「COCORO」では、彩り豊かなお弁当、各種菓子類やインスタント食品などを取り揃えております。また、季節の新鮮野菜も人気の商品となっております。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

店員さんおすすめの季節野菜：ベビーリーフ、しいたけ、トマト

・FREE Wi-Fi について

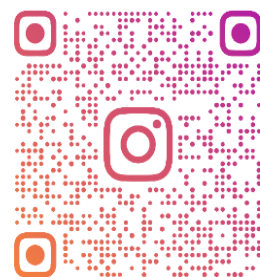
当院受診の方はFREE Wi-Fi がご利用いただけます。詳細は受付前の柱に掲載のポスターをご参照ください。

・つくし野だより秋号：2026 年 10 月上旬発刊予定



Instagram にて随時当院の情報掲載！

よろしければフォローしてください！



Instagram