



お薬が飲みにくいときに思い出して欲しいお話

薬剤部 久保田 将史

みなさんこんにちは。

今回の薬剤師の一口メモは、錠剤が飲みにくいときのお話をします。

貰った錠剤のお薬が大きすぎて飲みにくいとき、みなさんはどうしていますか？
頑張って飲む方もいれば、半分に割ってみたり、潰してみたりして飲む方もいるかと思えます。でも、ちょっと待つてください。その錠剤は本当に無理をして飲まなければいけないのでしょうか？

最近では、「口腔内崩壊錠」といって唾液ですぐに溶けてしまう錠剤が登場してきており、特にジェネリック医薬品では色々な有効成分で販売されています。また、同じ有効成分でもお薬を作るメーカーによって錠剤を小さく作っている場合もありますし、粉薬が販売されている場合もあります。普段飲みにくいと思っっている錠剤でも、実は同じ有効成分でより飲

みやすい錠剤があるかもしれないのです。

また、錠剤の中には割ってはいけないお薬があります。半分に割ったり砕いたりすることで、お薬の効き方がガラッと変わり、効き目が強く出すぎる錠剤や、もともとすごく苦かったりそのまま飲むと舌が痺れてしまう有効成分を、飲みやすいようにコーティングしている錠剤があります。これらは割ったり砕いたりしても良い錠剤とは、ぱっと見は区別がつかないことがほとんどです。

もちろん、医師が処方したお薬をきちんと飲むことは治療の上でとても大切です。でも、効き目が変わらないのであれば、飲みやすい錠剤のほうにきつとお薬を飲み続けやすいと思います。

お薬が飲みにくいな、と感じたときはお薬の専門家であるかかりつけ薬剤師や病院の薬剤師に相談してみましよう。必要に応じて医師と相談した上で、同じ有効成分でもより飲みやすい錠剤に変更し

たり、潰して良い薬・悪い薬を教えてください。また、お薬を飲み続けるための様々なアクションをとってくれることでしよう。



糖尿病と 食事療法について

栄養管理室 濱田 憲志

秋空が気持ちよく澄み渡る季節となって参りました。色々な食材が旬を迎えるこの時期には食欲の秋という言葉を思いつく方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。つつい食べ過ぎてしまうこの時期に食生活を見直してみるのはいかがでしょうか。

「2019年国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる」人の割合は、男性19.7%、女性10.8%。前年度と比較して、男性で1.0ポイント、女性で1.5ポイント増加し2009年以降もっとも高い数値を示しています。日本において糖尿病がある方が増えていることが問題になっています。

糖尿病はインスリン作用の不足による慢性の高血糖を主徴とする代謝疾患群とされています。インスリンの作用不足による代謝障害の程度が軽度であれば、ほとんど症状に気が付くことはないために長期間放置されてしまうことがあります。血糖が著しく高くなる状態では「口渇、多飲、多尿、体重減少」がみられます。また高血糖が長く続くことで、「網膜症、腎症、神経障害」などの糖尿病の三大合併症を発症するリスクが高くなります。さらに、糖尿病では全身の動脈硬化が促進され「心筋梗塞、脳梗塞、下肢の閉塞性動脈硬化症」の原因となることもあります。

糖尿病は複雑な慢性疾患であり、急性または慢性の合併症により予後を悪化させてしまいます。これらの予防、治療のためには、医師の指示のもとに自身の自己管理によって血糖値を適正に保つよう調整することが大切になります。

【糖尿病の食事療法】

1型糖尿病

- ・食事中の糖質量を把握し食事を管理する「カーボカウント法」が広く用いられるようになってきました。インスリンの投与量と食事に含まれる糖質量を調整することで良好な血糖コントロールを保つ方法です。

2型糖尿病

- ・エネルギー摂取量の適正化によってインスリン分泌不全を補完し、肥満のある場合にはこれを解消してインスリン作用からみた需要と供給のバランスを調整していくことが重要です。

栄養素摂取比率の一定の目安としては、炭水化物50～60%、タンパク質20%以下、残りを脂質とします。脂質が25%エネルギーを超える場合は、多価不飽和脂肪酸（魚油、えごま油等）を増やすなど、配慮することが重要となります。また、炭水化物摂取量にかかわらず、食物繊維の摂取量は20g/日以上摂ることが推奨されています。

※糖尿病の食事療法について詳しく聞きたい方は医師にご相談下さい。

糖尿病教室再開しました

当院で糖尿病治療中の方、糖尿病について詳しく知りたい、他の患者さんと話してみたいという方がいましたら是非、糖尿病教室にいらして下さい。

日 時／担当：第1週金曜日 15時（医師）、第2週木曜日 15時（看護師）
第3週金曜日 14時30分（薬剤師・管理栄養士）
第4週金曜日 15時（検査技師・理学療法士）

場 所／7階カンファレンスルーム

