

# あおぞら



秋号



野口病院友の会 会報誌

令和5年 10月 20日 第72号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



秋らしくなりました。2023年の中秋の名月は、満月と重なるという事でしたが・・・・・・・・  
ご覧になりましたか？ 今年はお天気も良く、野口病院からも美しく見ることができました。

## 目次

1. 栄 養 科 お弁当づくりのポイント
2. 薬 局 GLP-1 受容体作動薬（注射薬）の種類
3. 看 護 科 旅行で気をつけたいこと

# お弁当づくりのポイント



【弁当】には簡単に食べられる食事、携帯食などの意味があります。昼食を作って会社や学校、レジャーの際に持って行ったり、コンビニなどで購入したりと生活スタイルに応じて弁当の形はさまざまです。そこで、今回はお弁当を作る際のポイントを紹介합니다。明日からのお弁当作りの参考にしてみてください。

## 栄養面でのポイント

- ① お弁当箱選び
- ② 栄養バランスのよい詰め方
- ③ 彩りを考えた食材選び

### ② 栄養バランスのよい詰め方

お弁当箱のサイズに対して

**主食**（表1の食品）・・・**5割**

**主菜**（表3の食品）・・・**3割**

**副菜**（表6の食品）・・・**2割**

を目安にしてみましょう

### ① お弁当箱選び

お弁当箱の容量 (ml)



1食に必要なエネルギー量 (kcal)

を目安にしましょう

### ③ 彩りを考えた食材選び

白・黒・赤

黄・緑・茶

6色を揃えるとよいでしょう

御飯は指示された量を量って、冷ました物を詰めると良いでしょう

## 衛生面でのポイント

### ① 調理前と食べる前には必ず手を洗いましょう

食中毒菌の1つである黄色ブドウ球菌はヒトの皮膚に常に存在しています。

石けんを使った手洗いで細菌の数を減らすことができます。

※手や指に傷がある場合は、手袋を付けるなどして食中毒を予防しましょう。

### ② お弁当箱、調理器具は清潔なものを使いましょう

お弁当箱のふたのパッキンは外して洗いましょう。汚れが残っていると細菌やかびが繁殖しやすいです。

### ③ しっかり加熱しましょう

ハムやかまぼこ、ちくわなどそのままでも食べられる食品も一度加熱しましょう。

### ④ 水分を切ってから詰めましょう

水分が多いと細菌が増えやすくなります。キッチンペーパーやザルで水気を切ったり、盛りつけカップや仕切りで汁気が他の食品に移らない工夫をしましょう。

### ⑤ 冷ましてから詰めましょう

### ⑥ 保冷をしましょう

細菌は20℃以上で増殖し、35℃前後が一番増殖しやすい温度帯です。夏場の室温放置は厳禁です。冬場でも暖かい部屋に放置することは危険です。保冷剤や保冷バッグなどを利用しましょう。



## GLP-1 受容体作動薬（注射薬）の種類



前回はインスリン注射薬についてお伝えしましたので、今回はもう一つの注射薬である、GLP-1 受容体作動薬についてまとめてみました。当院では、現在 3 種類を取り扱っています。

### GLP-1 とは？

血糖をコントロールするホルモンで、私たちの体の中にあります。

食事により、小腸から分泌され、すい臓に働きかけてインスリンの分泌を増やします。

この GLP-1 と同じ働きをするのが、GLP-1 受容体作動薬と呼ばれる薬です。

血糖が高い時のみ作用して、血糖値を下げる働きをするので、必要以上に血糖値を下げることはないのが特徴です。ただし、他の血糖値を下げる薬と一緒に使う時は低血糖には注意が必要です。

2 型糖尿病の方に処方されるお薬です。

製品名	注射方法	空打ち	使用方法等
ビクトーザ皮下注 18mg	毎日 1 回注射する	毎回空打ち必要 (0.12mg 相当)	使い始めは、量を少しずつ増やす。 個々の状態に合わせて用量を調整 できる。
トルリシティ 皮下注 0.75mg	1 週間に 1 回注射 1 回使いきりタイプ (針の取り付けは 不要)	不要	量はあらかじめ決まっているので 調節不要。 操作が簡便。 1 週間に 1 本必要なので、保管に 場所をとる。
オゼンピック 皮下注 2mg	1 週間に 1 回注射 する。	新しいペンを使用 する時のみ、空打ち 必要 (2 回目以降 不要)	0.25mg から開始して、0.5mg で 継続する。 その後、個々の状態に合わせて用量 を調整できる。

◎持効型インスリンと GLP-1 受容体作動薬の配合剤である、『ソルトファイ配合注』もあります。  
こちらは、毎日 1 回注射します。状態に合わせて用量を調節できます。

### ◎週 1 回タイプのお薬を注射し忘れてたら・・・？

**トルリシティ** : 次の投与日まで 3 日 (72 時間) 以上ある場合→気づいた時点で 1 回分を注射して、  
その後はあらかじめ定めた曜日に注射します。

3 日 (72 時間) 未満の場合→忘れた分は飛ばして、次のあらかじめ定めた曜日に注射します。

**オゼンピック** : 次の投与日まで 2 日 (48 時間) 以上ある場合→気づいた時点で 1 回分を注射して、  
その後はあらかじめ決めた曜日に注射します。

2 日 (48 時間) 未満の場合→忘れた分は飛ばして、次のあらかじめ定めた曜日に  
注射します。

★倍の量を投与するなど、忘れた分を埋め合わせないで下さい。

～お薬の使い方などわからないことがあれば、お気軽に薬局で声をおかけ下さい～



# 旅行で気をつけたいこと

過ごしやすい季節となりました。旅行される方、当院受診時、前泊される方もいらっしゃると思います。お出かけの際、気をつけたいこと、注意点を当院使用の糖尿病教室テキスト P54 から抜粋してお知らせしたいと思います。

## ① 主治医に相談しましょう。

薬やインスリンの量を相談して予定の日数よりも

やや多めに持って行けるようにしましょう。



## ② 持ち物の適切な準備

糖尿病手帳・保険証・診断書・処方箋・(海外に行くときは英文は紹介状)・薬・インスリン・ブドウ糖・

補食・自己血糖測定器

## ③ 航空会社や滞在先で糖尿病食が頼めるか、事前に確認してみましょう。

## 旅行中の注意点

・薬やインスリンは常に持ち歩きできるようにしましょう。

(薬やインスリンは小分けにしておき、紛失した時困らないようにしましょう。)

・飛行機に乗る際は機内に必ず持ち込んで下さい。

・バスや車の中にインスリンを置いたままにしないようにしましょう。

