

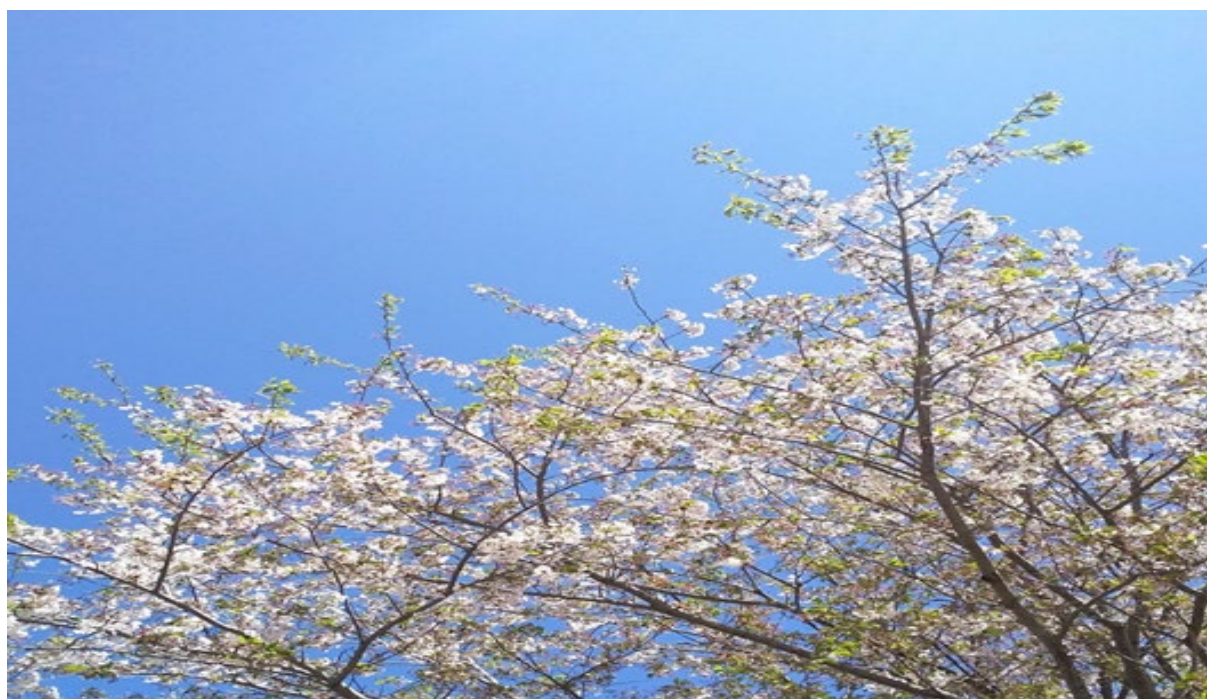
あおぞら

春 号

野口病院友の会 会報誌

令和6年 4月 20日 第74号

発行：医療法人 野口記念会（財団）野口病院



満開をすぎて少し緑の葉が見えている桜ですが、青空がきれいだったので、パシャリ。
暖かい日が増えて散歩も気持ちよくなってきました。

新しい環境、人間関係にまだソワソワ、バタバタしている時期でしょうか？

青空を見上げて少し深呼吸してみませんか？体を動かしてリフレッシュしましょう

- | | |
|--------|-------------------|
| 1. 看護科 | 骨粗鬆症と運動 |
| 2. 栄養科 | 知らないうちに食べている表1の食品 |
| 3. 薬局 | 薬の種類 -配合剤について- |

骨粗鬆症と運動

40 歳をすぎると、特に女性では健康診断の項目で骨密度測定を勧められます。異常がなければ5年ごとの検診が勧められます。骨粗鬆症を予防することで、骨折のリスクを低くし寝たきりを防ぐ目的があります。



骨を丈夫にする治療は、「食事」、「運動」「薬物療法」と糖尿病の治療と同じです。勧められる運動はどのようなものがあるのでしょうか。

骨は、負荷を与えることで丈夫になると言われており、階段の上り下り、ジャンプ、片足立ち、スクワット、ウォーキングがおすすめです



カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。20分から30分ほど（3000歩～5000歩）の日光浴をかねながら、散歩を行うことで血糖値も下がり、体力づくりにもなり、骨も強くなり一石三鳥です



知らないうちに食べている表1の食品

「御飯は少ししか食べていません」このような話をよく耳にします。でも、表1の食品は御飯だけではありません。食品交換表で分類されている表1の食品について再確認してみましょう。

表1は、

- ・炭水化物のうちでんぷんを多く含む食品です
- ・たんぱく質も少し含んでいます
- ・穀物類、いも類やその加工品、かぼちゃなどの野菜、くりやぎんなんなどの種実類、大豆以外の豆類がこの表の仲間です
- ・1単位あたりの栄養素の平均含有量は、炭水化物 18g、たんぱく質 2g、脂質 0g です



ここで問題です！！以下の料理の中に表1の食品が含まれています。分かりますか？



ハンバーグ

つなぎとして**パン粉**が使われています。挽肉の量に足して10%程度のパン粉を使用すると美味しく仕上がるようです。

パン粉 1単位 20g



とり天

衣に**片栗粉**や**小麦粉**を使います。鶏肉の量に対して30%程度の粉の分量が必要です。1人前のとり天には表1が1単位以上含まれています。



グリーンピース御飯

グリーンピースは豆の中でも炭水化物が多いです。表1に分類されます。



麻婆茄子

とろみ付けには**片栗粉**を使用します。片栗粉 1単位 20g



焼き餃子

餃子の皮 6枚が1単位です。**シュウマイの皮**は餃子の皮よりも薄いので、10枚が1単位です。しかし、シュウマイの中身に片栗粉を多く使用しています。それを踏まえると、表1では7～8個分が1単位と言えます。



表1の食品は主食としての役割はもちろんですが、料理に欠かせない食品であることも分かりました。食品の交換を正しく行いましょう。

医師から指示された摂取エネルギー量、表1の単位配分を確認し、摂取量が適切であるか見直してみましょう。

薬の種類-配合剤について-

皆さんは、〇〇配合剤という名前の薬を耳にしたことがありますか？

配合錠とは、その名前の通り、2つ以上の薬の成分をひとつにまとめた（配合した）薬のことです。

配合剤は飲み薬だけでなく、注射、目薬、吸入薬などあります。

当院に採用している配合剤を例に挙げると

2種類の糖尿病剤 をまとめた薬	2種類の降圧剤を まとめた薬	ステロイド剤+ 気管支拡張剤	カルシウム+ビタミンD+マグネシウム
・グルベス配合錠 ・エクメット配合錠 ・ライゾデグ配合注（注射）	・ユニシア配合錠 ・プレミネント配合錠 ・レザルタス配合錠	・シムビコートタービューヘイラー（吸入）	・デノタスチュアブル配合錠

などがあります。（※上記は一部です）

例えば、エクメット配合錠は DPP-4 阻害薬とビグアナイド薬という薬を一つにまとめた糖尿病薬ですが、DPP-4 阻害薬とビグアナイド薬の 2 種類の薬を飲んでいる方は、エクメット配合錠にする事により一つの薬にまとめることができ 1 回に飲む薬の数を減らすことができます。他にも配合錠には利点があるので下記にご紹介します。

配合錠のメリット

- ① 1 回に飲む薬の量（数）を減らすことができること
- ② 薬の量や飲む回数が減ると飲み忘れを防ぐことができること
- ③ 単剤より効果を高めることができること
- ④ 薬の値段を抑えることができること



しっかり薬を飲む事により病態のコントロールや合併症予防が期待できます



注意する点

- ① お薬の特性上、半分に割ったり、粉碎したりできないことが多いこと
- ② 副作用の特定が難しいこと
- ③ 細かい用量の調節が難しいこと
- ④ 配合錠と気付かず同じような効果の薬を重複して飲んでしまう可能性があること



皆さんの使っている薬の中で「〇〇配合剤」というお薬はありませんか？一度、お薬手帳や薬の説明書を見返してみてもいかがでしょうか？

また、お薬の数が多くて飲むのが大変だと思っている方や、薬を飲む回数が多くて飲み忘れがある方は、配合錠にする事によって薬の管理が楽になるかもしれません。気になる方は、調剤薬局で相談してみてください。