

生活習慣の改善で、 内臓脂肪を減らそう！！

メタボリックシンドローム 注意点は？

ついつい食べ過ぎてしまう“味覚の秋”。
偏った食生活や肥満は、健康の大敵です。
最近良く耳にする「メタボリックシンドローム」は、生活習慣と密接な関係があります。今号では、その原因と対策についてまとめてみました。



ご自分のウエストサイズを測ったことはありますか？

知っ得!? 納得!? メタボリックシンドローム

高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」が大きく関係することがわかってきました。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか 2 つ以上をあわせもった状態を、メタボリックシンドロームといいます。メタボリック (Metabolic) は「代謝」を意味し、シンドローム (Syndrome) は「症候群」を意味します。メタボリックシンドロームは「代謝異常症候群」という意味です。

内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。しかも、「血糖値がちょっと高め」「血圧がちょっと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することで、動脈硬化が急速に進行し、心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気を引き起こす可能性が高まります。



肌寒い季節になり、鍋をつつきたくなりますね…。でも、食べすぎにはご用心を。

日本人のメタボリックシンドローム診断基準

Check 1

腹 囲 男性85cm以上
女性90cm以上 (おへその高さで測定)

必須項目

+

Check 2

血中脂質 中性脂肪150mg/dl 以上
HDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満
の両方またはいずれか

Check 3

血 圧 最高血圧130mmHg以上
最低血圧85mmHg以上
の両方またはいずれか

Check 4

血糖値 空腹時血糖値110mg/dl 以上

Check1 の腹囲に加え、Check 2～4のうち2項目以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

積極的に内臓脂肪を減らしていくことが大切です。そのために、必要な生活習慣をまとめました。大切なことは、長く続けていくこと、最初から頑張りすぎないことが肝心です。

1. 食生活

- ・腹八分目。
- ・肉よりも、魚、野菜、果物を中心に。
- ・甘い物は減らす。
- ・塩分のとりすぎに注意(高血圧の方は1日6g未満)。

2. 適正体重の維持

メタボリックシンドロームの引き金は、肥満です。肥満度は、BMI (Body mass index、体格指数) で表します。BMIの標準値は22(女性は21とする場合もある)で、これを用いて標準体重を計算します。

BMI*	肥満レベル
18.5未満	やせすぎ
18.5～25未満	ふつう
25以上	肥満

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

3. 運動

適度な運動(ウォーキングやジョギングなど)を毎日続ける。

中等症以上の高血圧や、心臓に合併症のある人は医師に相談してください。

4. 喫煙

喫煙は、高血圧や、肺がんの原因になります。また、動脈硬化を進めるので、ぜひ禁煙しましょう。

5. ストレス

趣味を楽しむ、ゆっくり休養するなど、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。

まるやか、さっぱり！
還元麦芽糖使用。

ズバリ、お勧め商品！！

★マービーシリーズ★



でんぷんから作られる還元麦芽糖を使用したマービーシリーズ。
糖尿病・肥満症の方に適した低カロリー甘味料。
砂糖不使用で砂糖キャンディに比べてカロリーー45%オフ。
他にもジャムや甘味料などもあります。

【参考資料】

- ・厚生労働省ホームページ
- ・持田製薬患者様向けパンフレット
- ・(株)グループ・ティー患者様向けパンフレット

あなたのお薬ができるまで

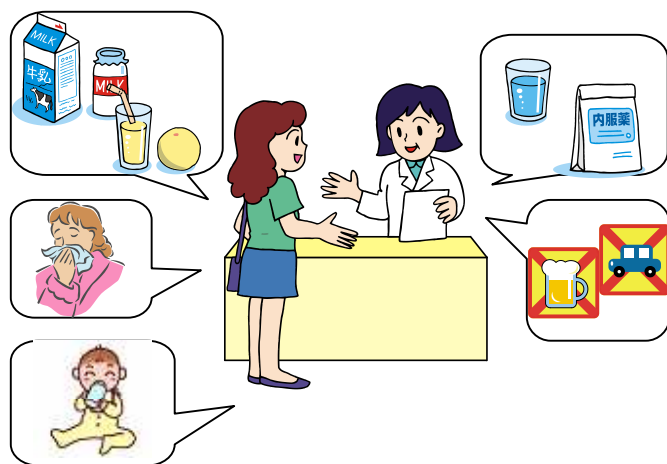
第3回 薬歴って、ご存知ですか？

病院に「カルテ」があるように、調剤薬局には、患者様一人一人に、薬に関する情報を整理し記録した「薬歴」があります。

薬局では、この薬歴を基に、薬を安全かつ有効にお使いいただくために、必要で大切な事柄をお伺いしております。

薬歴に記録する主なポイント

- ・処方せんの内容(薬品名など)
- ・薬や食物のアレルギー歴
- ・副作用歴
- ・病歴(過去・現在)、体質
- ・他に使用している薬の有無(市販薬を含む)
- ・使用している健康食品について
- ・嗜好品(タバコ・飲酒・その他)について
- ・車等の運転や、危険な作業の有無について
- ・妊娠中・授乳中など



薬歴から、患者様に合わせた適切な指導やアドバイスができます。

薬剤師の確認事項

- *薬の効果と副作用について。
- *体調の変化について。
- *他の薬や飲食物との飲み合わせ。
- *薬の適切な使用方法について。
- *薬の保存方法について、など。

薬歴は、患者様へのアンケートやインタビュー、また、何気ない会話からお教えいただいたことも、記録するようにしています。この薬歴を基に、薬の有効性や安全性などを確認しております。

まとめ

薬歴とは、それぞれの患者様にとって、適切な薬の使い方などを説明したり、患者様が抱えている問題点を把握し、その解決に向けて患者さんと共同作業を行うために、必要不可欠で、とても重要なツールです。

歯科、内科、眼科、皮膚科など複数の医療機関に通院している場合、**「かかりつけ薬局」に処方せんをお持ちいただくことをおすすめします。**なぜなら、かかりつけ薬局は、薬歴により薬の履歴をまとめて把握しているため、さらに安全に薬の使用が出来ます。納得がいくまで質問をしたり、より有効なアドバイスや情報の提供が受けられるでしょう。

きっと役立つ！
シリーズ

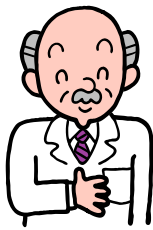
覚えておきたい

薬と体の
ことわざ

第3回

今号のお題はコレ！

二階から目薬



意のままにならず、もどかしいこと。また、回り遠くて、効果のおぼつかないこと。「二階から目薬」という言葉は18世紀頃に登場、さらに今から約220年前に誕生した「上方いろはカルタ」にも採用されたことわざです。



目薬といえば液体を想像しますが、液体の目薬が日本で使われたのは明治時代になってからです。つまり、このことわざが登場した当時、目薬といえば塗り薬です。実際、二階から目薬をさしたとして、液体なら頑張れば顔くらいには当たりそうですが、塗り薬となればまず無理でしょう。出来ないこと、してみても無駄なこと、それが二階から目薬です。

目薬の上手な使い方

目薬を点眼する時に、目薬の容器の先が、まぶたやまつ毛に触れると、目ヤニや雑菌が入り、薬液が汚染・混濁することがありますので、注意してください。顔を上方に傾け、指でまぶたを軽く引き、1滴を確実に点眼してください。また点眼後はパチパチとまばたきしないで、約30秒程度目をつぶったままでいてください。点眼後に軽く目頭を押さえることも効果的です。目薬は二階からではなく、まつ毛に触れない程度の高さから！！

グループ店舗のご紹介

【ハリマ調剤薬局・忍町店】

姫路駅から世界文化遺産である姫路城へつづく大通りを西へ徒歩5分、十二所線沿いに昭和59年開局しました。耳鼻科の処方箋と内科、歯科の処方箋を主に、その他にも様々な病院、診療所の処方箋も積極的に受け付けています。

地域の方々への
メッセージ……

幅広い年齢層の患者様にご利用
いただいております。特に、小さな
お子様にはキャラクターのぬり絵や

絵本なども用意しており、楽しんでいただいています。また、患者様の薬物治療を安全でより良いものにするために、スタッフ

同で頻繁にミーティングを行い情報を共有し、連携をとっています。全てのスタッフが患者様の“かかりつけ”であることを目指しています。ぜひ、お気軽にご相談下さい。



姫路市忍町85番地
油井ビル2階

TEL / Fax : 079 - 288 - 7796
月・火・水・金 9:00 ~ 19:00
木曜 9:00 ~ 13:00
土曜 9:00 ~ 17:00



株式会社ハリマ調剤薬局グループ

ハリマ調剤薬局・加古川店

ハリマ調剤薬局・忍町店

宝鑑堂薬局

ホシ薬局・安富店

ハリマ調剤薬局・東加古川店

ホシ薬局・別府店

播磨町薬局

ひまわり薬局