



上田薬剤師会 発

薬剤師の ちよつと薬に立つお話

YAKUNI TATSU OHANASHI VOL.74

Vol.74

地域の皆さんの健康のために
さまざまな活動をしている
上田薬剤師会から、
健やかな毎日をつくるために
ちょっと役立つお話を
お届けしていきます。

毎月「第2土曜日」の
週刊うえだを、どうぞお楽しみに!

今月のTOPICS

栄養ドリンク

もっと
知りたい!
OTC



疲れたからだに元気をチャージする栄養ドリンク。肉体的疲労時だけでなく、病中病後・食欲不振などの際にお世話になるケースも多いでしょう。

とはいえ、やはり飲み過ぎには要注意! 栄養ドリンクのメリットやリスクについて、薬剤師の増田和也さんに聞きました。



栄養ドリンクの種類

栄養ドリンクとひとくちに言っても、清涼飲料水から医薬部外品、医薬品までさまざまな種類があります。

「医薬部外品」や「医薬品」は、医薬的に効能効果が認められている成分が一定量入っているもの。たとえば、肝臓の働きを活性化させる「タウリン」、糖質・脂質・タンパク質をエネルギーに変える「ビタミンB」群、さらにはさまざまな効能をもつ「生薬」が配合されているものもあります。

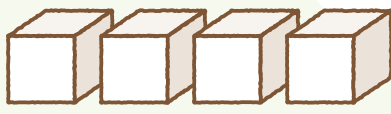
一方、一般的にコンビニやスーパーで売っている「エナジードリンク」と呼ばれているものは、ビタミンCやカフェインが入っていますが、表示は「清涼飲料水」です。

摂取の注意点 < 糖分 >

栄養ドリンクは飲みやすいように「甘味」をつけているので、糖分が多く含まれています。意外と含有量も多いので、飲みすぎには注意が必要です。

一般的な栄養ドリンクの糖分【エナジードリンクも同等】

1本あたり
角砂糖
約4個分!!



摂取の注意点 < カフェイン >

カフェインには覚醒作用があり、眠気を緩和することができるため、栄養ドリンクやエナジードリンクにはカフェインが多く含まれています。しかし短時間に大量のカフェインを摂取すると、さまざまな中毒症状が出てきます。

眠れなくなる

吐き気がする

落ち着かない気分になる

動悸や不整脈

幻覚や幻聴の症状がでる etc.

医薬品の場合は1回200mgまで、1日500mgまでとされていますが、エナジードリンクは医薬品ではないためカフェインの量を表示する義務がないので要注意です。1日に何本も飲むことは避けましょう。

栄養ドリンクの中にはカフェインなしのものや、糖分の少ないものもあります。しかし、日常の栄養はできるだけ食品から摂りたいもの。栄養ドリンクは「こぞ!」というときだけにどめ、常飲は避けましょう。



▲バリエーション豊富な栄養ドリンク

詳しくは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください!

◀上田薬剤師会「認定基準薬局」の目印、グリーンクロス看板

特集

上田薬剤師会がはじめました!

厚生労働省 多職種・地域連携による 検討モデル事業

薬剤師による情報共有及び 薬学的知見に基づく指導の強化

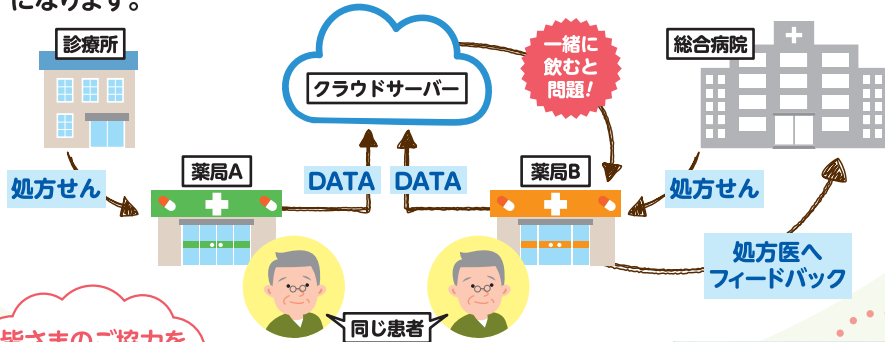
のための仕組みづくり

上田薬剤師会は、厚生労働省の検討モデル事業に応募し、採択されました。上田市・青木村・東御市・長和町の約80薬局(上田薬剤師会の会員・非会員問わず、広く参加を呼び掛けています)の処方情報をクラウド上に集積し、一元的に管理することで、薬局を越えて患者さんの継続的な服薬管理を可能にするシステムを構築します。上田市、上田市医師会、小県医師会、上田小県歯科医師会等の協力のもと、10月末ごろから実施しています。

違う医療機関を受診し、違う薬局で薬をもらっても、他の薬との重複・相互作用等「服薬リスク」が発見できます。

受診した医療機関で処方され、薬局で調剤された薬について、種類・用法用量・服用期間などのデータを患者さんごとにクラウド上にアップ。同時に服用してはいけない薬や相互作用のリスクなどをクラウド上でチェックできるようになります。データでリスクが発見された場合には薬剤師が処方医へフィードバックし、薬を変更する、中止するなどの対応が可能になります。

これまではおくすり手帳や自己申告によってしか対処できませんでしたが、これによって患者さんは薬局や医療機関を越え、広いサービスが受けられるようになります。



皆さまのご協力をお願いします!!



※個人情報の取り扱いには最大限の注意を払っております。セキュリティポリシーについては、上田薬剤師会ホームページをご覧ください。ご不明な点はかかりつけ薬剤師・薬局にお問い合わせください。



医療・介護関係者、学校教育関係者の 方はもちろん、一般市民の方もぜひお越しください!

地域包括ケアの仕組みづくり 公開講座を開催します

と き: 11月16日(土) 14:00~16:00

入場無料 定員100名

ところ: ひとまちげんき 健康プラザうえだ 2階

テーマ: 地域包括ケアの構築・深化に向けた施策動向と関係者に期待される役割

—多職種・多主体による地域課題の解決に向けて—

講師: 公立大学法人 埼玉県立大学研究開発センター 教授 川越 雅弘 先生

主催/(一社)上田薬剤師会

後援/(一社)上田市医師会 (一社)小県医師会 (一社)上田小県歯科医師会 上田市 (公社)長野県看護協会 上田市介護保険指定居宅介護支援事業者連絡協議会 認定NPO法人 新田の風

はい、お答えします! のコーナーは今月はお休みです

