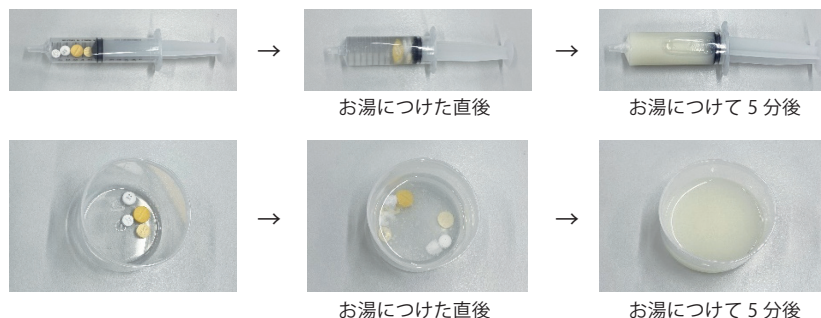


## おくすり Q&A

### 簡易懸濁法をご存知ですか？

#### Q. 簡易懸濁法とはなんですか？

A. 簡易懸濁法とは、錠剤やカプセルをそのまま約 55 度のお湯に入れ 5～10 分ほど待ち、崩壊、懸濁させる方法です。お湯は水：熱湯 = 1：2 で混合すると適温になります。



#### Q. どのような場合、簡易懸濁法が選択されますか？

A. 錠剤やカプセル剤が飲み込めない方や、胃瘻などのチューブから薬を投与している方などに簡易懸濁法が選択されます。唾液で溶ける OD 錠や、粉薬がある場合は選択されることがありますが、ない場合は通常、錠剤は粉碎として医師より処方箋に指示が入ります。錠剤の粉碎となると、粉碎の時間がかかるため、待ち時間が長くなってしまったり、粉碎するために使用する道具や機械に多少薬が残ってしまうため、誤差ではありますが、少し薬の量が減ってしまうというデメリットがあります。また、粉薬に変えると、錠剤を潰した場合より嵩（かさ）が増えてしまうことがほとんどです。そこで錠剤やカプセル剤をそのままお渡しし、ご自宅で服用する前にご自身で簡易懸濁をしていただくことを薬局でおすすめることがあります。

#### Q. 注意点はありますか？

A. 薬によってはお湯に入れることで薬の効果が落ちてしまったり、軽く砕いてからではないと溶けにくいものや、逆に固まってしまう薬もあります。また、胃瘻などのチューブから投与する場合は、チューブの太さによって薬をお湯に入れた後の放置の時間が変わったりするので、簡易懸濁法を実践したい方は薬剤師にご相談ください。

執筆薬剤師 山崎 悠

# わたしの 健康とくすり

第327号



撮影／加藤 哲教

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 糖尿病と肥満《連載・第2回目》
- ・ちょっとお耳を…… 食べる順番のコツ ベジファーストについて
- ・おくすり Q & A 簡易懸濁法をご存知ですか？

2023年4月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## 糖尿病と肥満

前回は「糖尿病、何が困るの?」でしたが、今回は、糖尿病と肥満に関する話題です。糖尿病は血糖値の上昇により合併症を生じる病気で、肥満を伴うと助長されます。欧米人では肥満が、日本を含むアジア人では肥満でないやせ型でも発症しやすいとされています。近年は、日本では糖尿病でない方も体重が増え、肥満が増えているため、欧米に近い状況となってきています。

欧米人の肥満はインスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性を高め、糖尿病リスクを増加させるため、体重管理が重要です。一方、アジア人は遺伝的要因やインスリン抵抗性だけでなくインスリンの出方であるインスリン分泌が低く、糖尿病の病態が複雑化し、治療が難しくなります。いずれにせよ、**食事・運動の生活習慣の管理により体重を増やさない**ことは重要です。

糖尿病のお薬では、インスリン分泌を刺激するような薬剤は、体重が増えにくくなり、食事が多い場合は肥満を助長するためできるだけ避けるようにします。以前より、肥満の方の持つインスリン抵抗性を改善させたり、体重減少が期待できる薬剤が増えてきていますので、肥満をもつ糖尿病の方にはそのような薬剤が処方されるようになってきています。

ただ、高齢者になると話は異なってきます。年齢と共に代謝が低下し、体重は増えやすくなります。しかし、高齢者では体重減少の方がフレイルやサルコペニアを助長し、リスクが高いと考えられるようになってきています。高齢者の方では**無理な減量をせずに体重を維持する**ようにお勧めしています。

もちろん、**定期的な通院や血液検査**は大切です。糖尿病は自覚症状が少なく合併症を引き起こす可能性があるため、健康チェックが必要です。医師や薬剤師とコミュニケーションをとり、協力して治療に取り組むことが糖尿病予防・管理につながります。アジア人と欧米人で糖尿病の傾向が異なりますが、どちらでも**生活習慣の改善や薬物療法の遵守**が重要であることに変わりはありません。定期的な通院や健康チェックを行い、医師や薬剤師と協力して治療に取り組むことが糖尿病の予防や管理につながります。

最後に、糖尿病の管理は、**継続的な努力**を要します。一度達成した目標に満足せず、常に向上心を持って取り組むことが大切です。糖尿病は進行性の病気であり、放置すれば合併症のリスクが高まります。しかし、適切な生活習慣の改善と医療のサポートを受けることで、糖尿病を予防・管理することができます。自分の健康と向き合い、継続的に努力を重ねることが、糖尿病で長生きする秘訣です。

次回は、糖尿病と食事についてのお話をいたします。



## ちょっとお耳を……

### 食べる順番のコツ ベジファーストについて

みなさんは食事をするとき、どのような順番でご飯やおかずを食べますか? 「好きなお肉から食べたい」「野菜はつい最後まで残してしまう」など、人それぞれだと思います。ですが、食べる順番をほんの少し工夫するだけで、生活習慣病を予防できる方法があるのです! その方法が『**ベジファースト**』です。

#### ◆ベジファーストとは

ベジファーストとは、**野菜を最初に食べる**ことです。食事をするときには、以下の順番で食べましょう。

- ① 野菜、キノコ、海藻類などの食物繊維
- ② 肉、魚、大豆製品などのタンパク質
- ③ ごはん、パン、麺類などの糖質



#### ◆ベジファーストが良い理由

ご飯など、糖質が多いものを食事のはじめに食べると、血糖値が急激に上昇してしまいます。それだけでなく、過剰な糖分が脂肪として体に蓄えられてしまいます。

一方、野菜など、食物繊維が多いものをはじめに食べると、食物繊維が糖質の吸収を抑えてくれるため、血糖値の上昇が緩やかになり、体に良い効果が期待できます。

#### ◆ベジファーストで期待できる良い効果

- ① **糖尿病の予防**  
血糖値の上昇が緩やかになるため、**糖尿病の予防**につながります。
- ② **動脈硬化の予防**  
血糖値の急激な上昇を抑えることで、血管の損傷が起こりにくくなるため、**動脈硬化の予防**につながります。
- ③ **肥満の予防**  
食物繊維が多いものは、よく噛んで食べる必要があり満腹感が得られやすいため、**食べすぎを防ぐこと**につながります。



ベジファーストは**だれでも簡単**に取り組むことができます。食事を楽しみながら、気軽にできることから健康的な生活を始めましょう!