

おくすり Q&A

濫用等のおそれのある医薬品について

Q. 薬局の掲示に、＜一部の風邪薬・頭痛薬は1人1箱しか購入できない＞とありました。なぜですか？

A. その商品に含まれている成分が、法律で"濫用等のおそれのある医薬品"に定められているためです。2023年4月1日に対象範囲が広がり、以下に掲げる6成分が対象です。

- エフェドリン
- プロモバレリル尿素
- コデイン
- プソイドエフェドリン
- ジヒドロコデイン
- メチルエフェドリン

Q. なぜ6成分を含む市販薬が"濫用等のおそれのある医薬品"に定められているのですか？

A. 市販薬が入手容易で合法であるため、特に若年者が治療目的以外で過剰摂取(オーバードーズ)することなど不適切な使用が急増しているためです。

オーバードーズでは、はじめのうちは高揚感を感じる・疲労が抜ける等の快楽を感じますが、じきに依存症になります。依存症になると不快感・寒気・妄想など精神的・身体的に悩まされ自身で離脱することは難しくなります。内臓にも大きな負担がかかり、長期の治療が必要になります。

Q. 濫用等のおそれのある医薬品が不適切に使用されないよう、薬局・薬店では販売時にどのような対応をとっていますか？

A. 法律に則り、薬剤師または登録販売者が以下の対応をしています。インターネット販売でも対応は同様です。

- 購入者が若年者の場合、氏名・年齢・学生証を確認
- 他薬局・薬店での購入状況を確認
- 原則1人1包装の販売
- 商品を購入者の手の届くところに置かない
- 販売時に聞き取った情報を記録に残す
- 濫用が疑われる購入者がいた場合、購入者の特徴を地域の薬局・薬店で共有し、地域ぐるみで対応
- 体調や使用目的の確認などのコミュニケーションを図ることで不適切な目的での購入を抑止



また、薬剤師は地域の学校で薬物乱用防止教室を開き、市販薬を含めた薬の適正使用について啓蒙活動もしています。

Q. 濫用等のおそれのある医薬品を治療目的で服用することは危険ですか？

A. 対象成分を含んでいる医薬品であっても、用法用量を守って服用し、症状が改善した段階で速やかに中止すれば依存症になることはありませんのでご安心ください。

執筆薬剤師 阿部 佐和子

わたしの健康とくすり

第328号



撮影/加藤 哲教

今月の内容

- 疾患シリーズ 糖尿病と食事《連載・第3回目》
- ちょっとお耳を…… 食物繊維の効果とは？
- おくすり Q & A 濫用等のおそれのある医薬品について

2023年5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

糖尿病と食事

前回は「糖尿病と肥満」でしたが、今回は、糖尿病と食事に関する話題です。

糖尿病は、高血糖によってさまざまな合併症を引き起こす病気です。血糖値をコントロールするために、薬物療法の他に食事療法が必要です。食事療法は、血糖値を安定させ、健康的な体重を維持するために非常に重要な役割を果たします。

糖尿病の食事療法には、**炭水化物、タンパク質、脂質のバランス**が重要です。炭水化物制限・低炭水化物ダイエットなどの特に炭水化物に注目した食事を気になさっている方もいます。特に炭水化物の摂取量が多い方や、食事のほとんどを炭水化物でとっている方は炭水化物を適切にコントロールすることが必要です。炭水化物は、消化されるとブドウ糖になり、血液中のブドウ糖濃度を上げます。そのため、糖尿病の人は、血糖値の急激な上昇を抑えるために、食事で摂取する炭水化物の量を適正化する必要があります。炭水化物を極端に減らす食事は体重減少には役立つこともありますが、継続が難しく短期的な効果になることと、糖尿病や他の病気の病状を悪化させる恐れもあります。

また、糖尿病の人は、健康的な体重を維持するために、**脂質の摂取量**にも注意する必要があります。脂質の過剰な摂取は、肥満や高コレステロール症の原因となります。しかし、必要な量の脂質は、健康維持や身体機能に重要な役割を果たしているため、完全に避けるわけにはいきません。飽和脂肪酸やトランス脂肪酸は動脈硬化を進めると言われ体に悪く、植物性の脂肪や魚油に豊富な不飽和脂肪酸などは体に良いとされます。**脂質の質**にも注目しましょう。

さらに、糖尿病の人は、食事療法で**必要な栄養素をバランスよく**摂取することが重要です。たとえば、食物繊維は、消化管の健康に役立ち、血糖値の上昇を遅らせる効果があります。野菜や果物、穀物、豆類などに含まれています。食物繊維を20-30g以上毎日とると、糖尿病のリスクを下げ、コントロールをしやすくなります。食物繊維は糖尿病だけでなく、心臓病、動脈硬化やがんにも効果があり、積極的にとりましょう。

糖尿病の人は、食事療法に加えて、**定期的な運動と適切な薬物療法**が必要です。食事療法の効果を高めるためには、適度な運動が効果的です。運動によって筋肉量が増えると、血糖値が上がりにくくなるため、食事療法の効果をより引き出すことができます。

糖尿病の食事療法は、糖質制限や脂質制限など、制限が多いため、初めは大変かもしれません。しかし、食事療法をしっかり実践することで、**血糖コントロールを改善**し、糖尿病の**合併症を予防**することができます。まずは自分の食生活を見直し、適切な食事療法を選び、日々の努力を続けていくことが大切です。

次回は、糖尿病と運動についてのお話をいたします。



ちょっとお耳を……

食物繊維の効果とは？

みなさんは食物繊維にどのような効果があるか知っていますか？今回は、食物繊維の効果についてお話ししたいと思います。

●食物繊維にはどんな効果があるの？

食物繊維は、食べ物の中に含まれる、人の消化酵素で消化することのできない物質です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、どちらも**便秘を改善**する効果があります。不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨張し便量を増やします。また、水溶性食物繊維は、腸内細菌のビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。その他にも、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらを摂り過ぎることによって引き起こされる**肥満や脂質異常症（高脂血症）・糖尿病・高血圧など生活習慣病の予防・改善**にも効果が期待できます。

●食物繊維が含まれる食べ物には何があるの？

食物繊維は、主に、**穀類、豆類、野菜類、果実類、きのこ類、藻類**などに多く含まれています。食品として挙げると、そば、ライ麦パン、しらたき、さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、たけのこ、ブロッコリー、モロヘイヤ、糸引き納豆、いんげん豆、あずき、おから、しいたけ、ひじきなどです。

【1食あたりに含まれる食物繊維の量】

玄米150g	ライ麦パン1枚	ごぼう60g	モロヘイヤ50g	納豆1パック	えのき50g	キャベツ100g
 2g	 4g	 4g	 4g	 3g	 2g	 1.8g

●1日にどれぐらいの量を食べればいいのか？

厚生労働省により、1日の目標摂取量は**18~64歳の男性で21g以上、女性で18g以上**と定められています。キャベツで換算すると、およそ1玉分の量になります。これだけの量を毎日摂るとなると大変ですが、主食を玄米やライ麦パンなどの穀物に置き換えたり、副菜としてごぼうやモロヘイヤなどの野菜を取り入れたり、さまざまな食材をバランスよく取り入れることで効率よく摂取することができます。

食物繊維には、みなさんが想像する以上にさまざまな効果が期待できます。1日目標摂取量を目指して、積極的に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

摂りすぎは良くない？



食物繊維の摂取上限量は決まっていますが、一部の疾患の方は食物繊維を摂りすぎると便秘を悪化させる可能性があります。また、摂り過ぎること下痢を生じたり、一部の栄養素の吸収を阻害する可能性もあります。食物繊維に限らず、何でも摂りすぎれば体に害を及ぼす可能性があります。1日目標摂取量を基準として、3食バランスよく食べることを心がけましょう。

※参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット「食物繊維の必要性と健康」「便秘と食習慣」