

## おくすり Q&A

### 錠剤の種類(剤型)っていっぱいあるの？

- Q. 同じ薬をもらったはずなのに、名前に「OD」ってついています。これは何ですか？
- A. これは薬の種類(剤型と言います)表示で、正確には「Oral Disintegration：口腔内崩壊」の略語です。見た目が同じ錠剤でも特殊な加工・工夫がされている医薬品はたくさんあります。その一部をご紹介します。

#### 錠剤の種類(飲み薬)

名称	解説	例
① 素錠	医薬品成分をそのまま圧縮成型した基本的な錠剤	ワーファリン®錠
② フィルムコーティング錠	光・水分からの保護、目的臓器まで溶けないように保護するため、素錠を高分子性皮膜で包んだ錠剤(腸溶錠など)	パリエット®錠
③ 糖衣錠	苦味・臭い軽減などの目的で素錠を糖の皮膜で包んだ錠剤	メチコバル®錠
④ 口腔内崩壊錠	唾液によって簡単に溶けるように設計された錠剤	アレロック OD®錠
⑤ チュアブル錠	かみ砕く又は口内で溶かして飲み込むように設計された錠剤	キプレスチュアブル®錠
⑥ 舌下錠	舌の「下」に入れて溶かして口の粘膜から吸収させるように設計された錠剤	ニトロベン®舌下錠

#### Q. なぜこんなに剤型ができたのですか？

- A. 剤型が多くできた理由は ① 副作用が少なく ② 効果を得やすく ③ 飲みやすくするためです。OD錠は錠剤そのままでは飲み込みにくい方、水分制限のある方などが無理なく飲めるようにと開発されました。腸溶錠は普通に飲むと胃で溶けることで、胃への障害や大切な成分が分解され効果を発揮できなくなることを防ぐために開発されました。医薬品は飲まれる方・そのご家族など周りの方が使いやすいように、日々研究され進化を続けているのです。

#### Q. 服用するときの注意点ってありますか？

- A. OD錠や舌下錠のように特徴的な医薬品名で判断しやすいものもありますが、名前からは特殊加工を判断できない医薬品もたくさんあります。誤った飲み方をしてしまうと、すごく苦い・臭いといったことだけに留まらず、効果が得られない、最悪は重大な副作用が起きてしまう可能性もあります。薬をもらう時は必ず、薬剤師の説明をよく聞いて正しい方法で飲んでください。

#### Q. 薬の剤型を変えることってできるのですか？

- A. 医薬品によって剤型を選択できるものがあります。錠剤だけでなく、カプセル・粉などの選択肢もありますので、困っていることがあるならば、医師・薬剤師へ相談してみてください。

執筆薬剤師 小島 絵美

# わたしの健康とくすり

第329号



撮影/田中 晴美

## 今月の内容

- ・疾患シリーズ 糖尿病と運動《連載・第4回目》
- ・ちょっとお耳を…… 夏に大活躍!クエン酸のパワー!!
- ・おくすりQ & A 錠剤の種類(剤型)っていっぱいあるの？

2023年6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

## 糖尿病と運動

前回は「糖尿病と食事」でしたが、今回は、「糖尿病と運動」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。薬物療法と食事療法に加えて、適度な運動を取り入れることで、糖尿病の管理と健康な体の維持にプラスアルファの効果をもたらすことができます。運動療法は、**血糖値を安定**させ、**健康的な体重を管理**するために非常に重要な役割を果たします。

運動は、糖尿病管理において多くの利点をもたらします。まず、運動は**血糖値を下げる効果**があります。運動によって筋肉が活発化し、血糖がエネルギーとして利用されやすくなります。また、適度な運動は体重管理にも役立ち、心臓や血管の健康を促進します。さらに、運動はストレスの軽減や気分の向上にもつながります。ただし、運動療法は食事療法の代替ではなく、食事療法との併用が効果的です。

糖尿病患者の方が運動を開始する際には、**主治医と相談**することが重要です。主治医からは、個々の状況に応じて適切な運動プランを提案してもらえます。一般的には、有酸素運動（ウォーキング、水泳、サイクリングなど）と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムが理想的です。運動の頻度は週に数回から毎日までさまざまですが、週3回以上行っていたことが理想的です。運動療法も食事療法も個人差がありますので自分に合った治療を探しましょう。まずは軽い運動から始めて、徐々に強度や頻度を上げていくことが大切です。運動は継続することが重要であり、継続することで糖尿病だけでなく、あなたの健康全体に良い効果をもたらすことができます。糖尿病の方は、運動を始める前と運動中には、**低血糖に注意**が必要です。運動を始める前には、**血糖値が下がっていないことを確認**しましょう。低血糖や低血糖になりやすい状態では運動を行うことは危険です。また、運動中には血糖値が急激に下がることもあるため、糖尿病の方は運動前や運動中に血糖値のモニタリングを行いましょう。低血糖に対応できるように飴や糖の入っている飲料を用意し、必要に応じて糖분을補給することも重要です。

糖尿病の運動療法は、個人によって適した方法が異なりますし、最初は何から始めれば良いか迷うこともあるかもしれません。しかし、運動療法を継続することで、血糖管理を改善し、糖尿病の合併症を予防することができます。まずは自分の生活を見直し、運動に取り組む時間を見つけましょう。日々の努力を続けることで、糖尿病だけでなく、あなたの健康全体に良い効果を得ることができます。

最後に、運動療法を行う際は無理をせず、自分の体調に合わせた適度な運動を心がけてください。必要に応じて医師や専門家の指導を仰ぐこともおすすめです。運動は健康な生活の一部として取り入れることで、糖尿病との共存をスムーズに行いながら、健康で充実した生活を送る一歩となるでしょう。

次回は、糖尿病と合併症についてのお話をいたします。



## ちょっとお耳を……

## 夏に大活躍!クエン酸のパワー!!

例年以上に暑くなると言われている今年の夏。暑い夏には特に酸っぱいものが食べたくなるという方も多いのではないのでしょうか?酸っぱいものにはクエン酸という成分が多く含まれていて、クエン酸の効果が夏場にピッタリなのです!

### ● 疲労回復効果

クエン酸には、疲労のもととなる**乳酸を分解**してくれる効果があります。夏は暑さによる大量の発汗に伴う体力の消耗や、冷房による屋内外の気温差などにより疲れがたまりやすくなっています。クエン酸を摂ることで、夏場の疲労感を軽減できるかもしれません。

### ● 食欲増進効果

冷たい食べ物や飲み物をたくさん摂ることが多い夏には、食欲がなくなってしまうという方も多いですね。そんな方にもクエン酸は強力な味方です!クエン酸には**胃液の分泌**や**胃の活動を促進**してくれる作用があり、これによって食欲を増進してくれます。

### ● ミネラル吸収促進効果

夏は大量の発汗により体内のミネラルが多く失われてしまうため、こまめに補うことが重要となります。クエン酸はミネラルを包み込むように結合することで、**腸からの吸収を促進**してくれるため、水分摂取時に合わせて摂ることで効率的にミネラルを吸収することができます。

それでは、クエン酸が多く含まれる食品を見てみましょう!

食品 100g 当たりのクエン酸含有量

レモン(果汁) 6.5g 	かぼす・ライム(果汁) 6g 	シークワーサー(果汁) 6g 
うめ(梅干し) 3.4g 	グレープフルーツ 1.1g 	温州みかん 1.0g 

農林水産省・文部科学省 HP より

夏場の体調不良の大きな味方のクエン酸ですが、摂りすぎると胃が痛くなったりすることもあります。適量を摂取して元気に夏を乗り切りましょう!