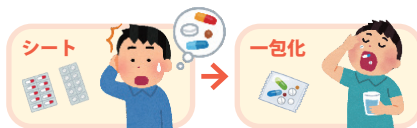


## おくすり Q&A

### 一包化の素朴な疑問に答えます！

一包化とは、医師の指示のもと処方された薬を服用するタイミング（朝食後、寝る前など）ごとに1包の袋にまとめる行為のことです。これにより薬の飲み間違いや紛失を防ぎます。また、手が不自由でシートから薬を取り出すことが難しい方にも便利です。今回は一包化の素朴な疑問に答えていきます！



#### Q. 一包化ってどんな風に作っているの？

A. 当薬局での一包化の調剤方法を説明します。まず薬を分包する機械に処方内容を入力していきます。機械に錠剤がセットされている薬は機械から落ち、それ以外の薬はシートからトレーに取り出していきます。それらが機械の中で一緒になり分包、排出されていきます。



#### Q. 時間はかかるの？

A. 上記の通りシートに比べて調剤に時間がかかります。分包された薬に間違いがないか、欠けや異物がないか一包ずつ確認をしています。処方内容にもよりますが一包化にすることで10-30分程度待ち時間が多くかかります。

#### Q. 料金はかかるの？

A. 処方日数ごとに料金がかかります。42日までは7日ごとに34点（340円）、それ以上は一律240点（2400円）の調剤報酬が上乘せされます。会計にすると保険が適応されるので、料金は保険の負担割合によって異なります。例えば1割負担の方ですと28日分の一包化で140円、84日分であれば240円追加でかかることになります。一包化により服用しやすくなりますがシートの状態に比べると薬の見分けがつきにくくなります。症状に合わせて自分で調節して服用する薬（下剤、痛み止め等）はシートの状態で調剤する、など個人の希望に合わせてすることができます。また、吸湿性などがあり一包化に向いていない薬などもあります。詳しくは薬剤師にご相談ください。

#### Q. 薬の区別がつかなくなる？

A. シートの状態に比べると見分けがつきにくくなります。そのため自分で調節して服用する薬（下剤や痛み止め等）は希望に沿ってシートでお渡しすることができます。また錠剤一つ一つに個別に刻印がされておりそれで区別することもできます（刻印は薬の説明書に記載されています）。

#### Q. 何か工夫できることってある？

A. 分包紙の字だけでは区別することに不安があればマーカーで色をつけ区別することもできます。また当薬局では分包紙に「名前・用法」を記載していますが、その他に「服用する日付」「病院名、科名」「薬剤名」等を追加することも、または「印字しない」こともできます。



執筆薬剤師 松村 紅沙

# わたしの健康とくすり

第334号



撮影／加藤 哲教

## 今月の内容

- 疾患シリーズ 糖尿病と脂質異常症《連載・第9回目》
- ちょっとお耳を…… 俳句で認知症予防
- おくすり Q & A 一包化の素朴な疑問に答えます！

2023年11月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二  
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

## 糖尿病と脂質異常症

前回は「糖尿病と脳卒中」でしたが、今回は、「糖尿病と脂質異常症」に関する話題です。糖尿病という言葉は多くの方々にとって馴染み深いものですが、脂質異常症とも、実は互いに深い関連を持っており、私たちの健康を脅かす重要なリスクファクターです。今日は、糖尿病と脂質異常症について、これらの病態に対処していけば良いのかをお話ししましょう。

糖尿病とは、体内でのインスリンの働きが不十分になることで、血糖値が異常に高くなる状態を指します。これにはご自身のインスリンに反応する力が弱まることで発生します。このインスリン抵抗性が、脂質異常症と密接に関連しています。脂質異常症は、血中の脂質（脂肪の一種）のバランスが崩れる症状です。具体的には、「悪玉」とされる **LDL コレステロールが多く、HDL コレステロールが少ない状態**、または **中性脂肪が高い状態**を言います。これらの状態は、心臓病や脳卒中などの循環器疾患のリスクを高めます。では、なぜ糖尿病と脂質異常症は一緒に起こりやすいのでしょうか。それは、インスリン抵抗性が両者の発生に共通する土台となっているからです。インスリンの働きが弱まると、**血糖値の管理が難しくなる**だけでなく、**脂質の代謝も乱れます**。その結果、体内での脂肪の処理が追いつかず、**血中に余分な脂質が蓄積することになる**のです。

対策としては、まず食生活の見直しです。**糖質と脂質の過剰な摂取は避け、バランスの良い食事を心がけましょう**。特に、**飽和脂肪酸の多い食品は控え、不飽和脂肪酸を多く含むナッツや魚を積極的に取り入れることが大切です**。また、**食物繊維の豊富な野菜や全粒穀物も、血糖値と血中脂質の改善に役立ちます**。次に、運動療法です。定期的な運動は、インスリンの効果を高め、脂質の代謝を促進します。**週に数回の中強度以上の運動を目指しましょう**。さらに、**禁煙と節酒・禁酒も忘れてはなりません**。タバコは血管を収縮させ、脂質の代謝にも悪影響を及ぼします。アルコールも日常的な摂取は脂質異常症の原因になることもあるので注意が必要です。

食事や運動による生活習慣の改善だけではコントロールが難しい場合には、**薬物療法**が必要となることがあります。糖尿病には血糖値を下げる薬が、脂質異常症にはコレステロールを下げる薬があります。これらの薬は症状や体質に合わせて選ばれるため、医師の指導のもとで適切な薬を選び、定期的に血液検査を受けて効果をモニタリングすることが大切です。生活習慣の見直し、医師の指導の下での薬物療法によって管理することができます。この戦いは一人でやるものではありません。家族、友人、医療提供者との協力を通じて、一步一步前進していくことが重要です。



次回は、最終回となりますが、糖尿病と年齢についてのお話をいたします。

東京医科大学八王子医療センター糖尿病・内分泌・代謝内科 松下 隆哉

## ちょっとお耳を……

## 俳句で認知症予防

日本人なら誰もが知っている俳句。その歴史は江戸時代に始まり、現代に至るまで多くの俳人が様々な情景や心情を詠んでいます。近年でも、俳句の添削をするテレビ番組が人気を集めており、身近に感じている方も多いのではないかと思います。この俳句が、認知症予防にも効果があると言われていられるのをご存知でしょうか？

俳句は**右脳で景色や光景を想像し、左脳で五・七・五の語数を合わせるため、非常に脳を活性化させると**言われています。また**創作した俳句を一息で何回も読むと、呼吸筋力のトレーニングになります**。呼吸筋力が強くなると、**肺に空気がたくさん入るようになり、脳の働きも良くなる**と言われています。

俳句のためのネタ探しをすることで、例えば、散歩中に見つけた花の名前を調べたり、時事問題を違う視点で表現できないかと考え興味が湧くようになったり…と、**日常生活に刺激が出る**ことも、認知症予防に良いと言われる理由でしょう。



### ★俳句の約束はこの二つだけ！

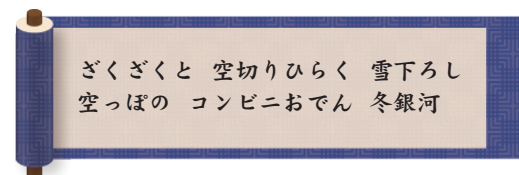
#### その一 五・七・五の十七音が基本

ここで言う十七音は、文字数ではなく、**声に出して読んだ時のリズム**です。例えば「蝶(ちょう)」は二音、「切符(きっぷ)」は三音、となります。

#### その二 季語を入れる

季語とは「**特定の季節を表す言葉**」のことで、四季のある日本に根付き、親しまれてきた言葉です。五・七・五の十七音の中に、季語の一つ入れるのが決まりです。「**歳時記**」という本に季語がまとめて解説されているので、興味のある方は手に取ってみてください。季語は 17,000 語以上あると言われていますが、今回は冬の季語を少しだけ紹介します。

冬の朝 冬めく 寒し 冬暖か 師走 年の暮 冬晴 冬の空 冬の風  
冬景色 冬の水 氷点下 冬の山 凍土(いてつち) 山眠る コート  
着ぶくれ 手袋 息白し クリスマス 冬休み 風邪 年末賞与(ボーナス)  
日記買う 帰り花 寒梅(かんばい) 蜜柑 落葉 枯木 冬眠 熊



(TBS系：プレバト!!より)

皆さんも日常の出来事や思い出などから、ぜひ俳句を作ってみましょう。

執筆薬剤師 川崎 真理子