

「電子お薬手帳」を上手に活用

処方された薬の名前や副作用などの情報を記載する「お薬手帳」。「持っはいるけれど、医療機関や薬局に行くとき家に置き忘れてしまって」という声をよく耳にします。こうした心配がないのが「電子お薬手帳」です。

スマートフォンのアプリで薬の情報を管理

電子お薬手帳とは、従来のような紙のお薬手帳ではなく、スマートフォンのアプリでお薬に関する情報を管理するものです。スマートフォンは常に持ち歩くので、紙のお薬手帳のように「家に置き忘れてきた」ということがありません。

旅行や災害などの際にもスマートフォンは携帯するでしょうから、旅先でも緊急避難先でも、アプリを開きさえすれば、お薬に関する情報を、医師や薬剤師などにいつでも提示できます。これが電子お薬手帳の最大のメリットといえるでしょう。

紙のお薬手帳は1人1冊が基本です。したがって4人家族であればお薬手帳が4冊になります。また、紙だと記載できる情報量にも限りがあります。しかし電子お薬手帳なら、複数の人の情報を一つのアプリで管理したり、長期にわたって多くの情報を蓄積することが可能です。家族の薬の情報を自分のスマートフォンのアプリで管理し、いつでもその情報を見ることが出来ます。

服用時間を知らせる機能つきアプリも

電子お薬手帳のアプリはたくさんあります。薬を飲む時間をアラームで教えてくれたり、薬の処方日をカレンダーでチェックできたりする機能がついているアプリもあります。また、医療機関で出された処方せんをスマートフォンで撮影し、その画像を、薬を受け取る薬局に送信すると、薬局で薬を用意し、準備ができたなら薬局からスマートフォンに知らせが来るという機能があり、薬局での待ち時間が短くて済むアプリもあります。他にも電子お薬手帳には検索の機能がついていて、自分のお薬手帳の中から気になるお薬をタップすれば、お薬の効果や副作用などの詳細を見ることが出来るものもあります。

紙のお薬手帳の場合、処方された薬の情報は、シールを貼ったり、手で書き記して残します。それに対し、電子お薬手帳では、薬局が発行するQRコードを読み取ったり、データが自動で取り込まれたり、あるいは手で入力したりすることもできます。

電子お薬手帳に対応できない薬局もあります

電子お薬手帳は徐々に普及しつつありますが、まだ全国の薬局で対応できるまでには至っていません。かかりつけの薬局が対応しているか確認するとよいでしょう。対応している場合は、どのアプリをダウンロードすればよいかたずねましょう。

紙のお薬手帳であれ、電子お薬手帳であれ、自分が飲んでいる薬について正しい飲み方や薬の効果などを知り、自分の健康管理に役立てることが大切です。電子お薬手帳についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：堀直子

ご意見をお寄せください
読者アンケート
 より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。
 締め切りは、7月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ご回答はハガキ、QRコードどちらかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局名と所在地 (例：ライフ薬局 ●●店 ●●市)
- 薬局での待ち時間の長さについて (よい・よくない・どちらともいえない)
- ②の理由
- ①の薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード 右のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご回答ください。

○アンケートに関するお問い合わせはクラスAネットワーク(ページ右下)まで。

〒150-0001
 東京都渋谷区神宮前5-46-2
 クラスAネットワーク Life6月号係

アンケートにご協力頂いた方の中から、抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。

プレゼント 3本入り 100名様

おいしい黒酢で健康サポート

マンゴスチンエキス、甜茶エキス、筋骨草エキスなど、健康を気づかしたこだわりの原材料を使用しています。リンゴ果汁が入っているので、黒酢が苦手な方でも飲みやすくなっています。夏は爽やかな炭酸割りがおすすめ。

養命酒製造の黒酢
 360ml(14日分/1日25ml)×3本
 1,598円(税込)/本
 養命酒製造 ☎0120-075-611
 ○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(姓)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

お知らせ

健康情報をWebでも
 Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<http://www.e-classa.net/>
 class A ヘルシーライフクラブ (検索)

〈健康脳クイズの答え〉
 答えは、「ニューバイ」でした。

ハ	ツ	キ	ン	ア
ス	イ	ジ	オ	リ
シ	コ	ウ	ク	ウ
ツ	リ	カ	ワ	
ソ	バ	カ	ン	ジ
ウ	チ	カ	ケ	マ

次号予告 7月号は「夏の暑さ対策」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
 class A ヘルシーライフクラブ
 お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2
 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

いきいき抗糖化生活

■「電子お薬手帳」を上手に活用…4
 黒酢を100名様にプレゼント…4



糖化を知っていますか?

健康と深い関係があるのが「糖化」です。

糖化が進むと老化が促進

私たちの体をつくっている細胞の主成分はたんぱく質のため、糖化は体内のいたるところで起きます。糖質や脂質などを過剰に摂りすぎるとAGEsが多く産生され、その毒性により、さまざまな組織が変性・劣化し、老化が促進します。

糖化は病気の引き金

血管に糖化が起きると、血管はしなやかさを失い、動脈硬化のリスクが高まります。目の水晶体に多く存在するたんぱく質に糖化が起きると、白内障を発症させます。骨では骨粗しょう症、脳ではアルツハイマー病の引き金になるといわれています。

あなたの糖化度をチェック 糖化を予防するには血糖値の急上昇や、高血糖状態が長く続くのを避けることが重要です。該当する項目が多いほど糖化が進んでいる可能性が！ 早いうちに糖化を少しでも抑えることが健康づくりのヒケツです。今日から抗糖化生活をスタートさせましょう。

<input type="checkbox"/> 朝食はほとんど摂らない 朝食を抜くと、昼食後に血糖値が急上昇。	<input type="checkbox"/> 麺類やパンをよく食べる 麺類やパンには糖質が多く含まれます。	<input type="checkbox"/> 食事の際はまずはご飯から ご飯を先に食べると、食後血糖値が急上昇。	<input type="checkbox"/> 野菜はあまり食べない 糖質の吸収をゆるやかにする食物繊維が不足。	<input type="checkbox"/> 食べるスピードがほかの人より速い 早食いすると血糖値が急上昇します。	<input type="checkbox"/> つい食べ過ぎてしまう 糖化のもとになる糖質や脂質の過剰摂取に。
<input type="checkbox"/> 食後はケーキやアイスクリーム 糖質や脂質がたっぷり含まれています。	<input type="checkbox"/> ジュースや清涼飲料水をよく飲む 糖質が思いのほか多く含まれています。	<input type="checkbox"/> 食べたらずぐに眠くなる これは食後血糖値が高いサインです。	<input type="checkbox"/> 普段あまり運動をしない 運動はエネルギーを消費し血糖値を下げる効果が。	<input type="checkbox"/> 睡眠時間は6時間未満 睡眠不足が続くとAGEsがうまく排出されません。	<input type="checkbox"/> お茶はあまり飲まない 緑茶や甜茶などにはAGEs生成抑制作用が。

糖化は体の“黄ばみ”!?

糖化とは、糖質や脂質、アルコールが代謝され、アルデヒド*となり、それがたんぱく質と結びつくことをいいます。ケーキなどを焼いたときに茶色になるのも糖化です。体内ではたんぱく質の細胞が糖化により黄ばんでいきます。
 ※アルデヒド基をもつ化合物の総称。

糖化のキーワードは「AGEs」

アルデヒドとたんぱく質が結びつき、さまざまな反応を経て、最終的にできる物質が強い毒性をもつAGEs(糖化最終生成物)です。AGEsは体内で分解されにくく、また一度蓄積されるとなかなか排出されないという特性があります。



糖化は肌老化を加速

肌のハリを保つコラーゲン繊維もたんぱく質でできています。これに糖化が起きると、肌は弾力を失い、たるみやシワを引き起こします。髪の毛のたんぱく質に糖化が起きると髪の毛のツヤやハリがなくなります。

イラストレーション：福々ち

抗糖化生活でいつまでも健やかな体づくり

抗糖化といふとなんだか難しそうですが、実はちょっとした心がけで実践できます。

糖化を防ぐとこんな嬉しいことが

抗糖化がもたらすメリットはたくさんあります。

肌 たるみやシワの少ない肌に



たるみやシワ、くすみや黄ばみのある肌になりにくくする、かさつきや乾燥を防ぐなど、健康的なハリのある肌を保つことが期待できます。

骨 丈夫で骨折しにくい骨に



骨の主成分の一つはたんぱく質のコラーゲン繊維なので、骨は糖化が起きやすい部位です。骨の糖化を防ぐことで丈夫な骨を保つことができます。

血管 しなやかさと弾力を保持



いつまでもしなやかで弾力のある血管を保ち、動脈硬化を防止します。また、動脈硬化による心疾患や高血圧などの予防にもつながります。

脳 良好な状態を保ち認知症予防



アルツハイマー病の発症と関係の深いアミロイドβタンパクやタウタンパクの糖化を防ぎ、アルツハイマー病になりにくくします。

抗糖化生活の3つのポイント



体が糖化しないように気をつけたい3つのポイントをおさえ、今日から早速実践しましょう。

血糖値を上げない

高血糖状態が続くと体内で糖化が進みます。

STOP!

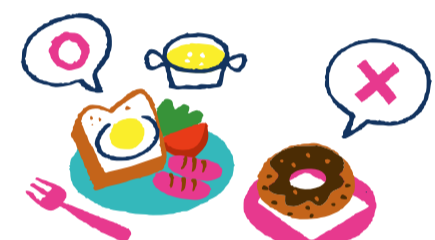
適正カロリー・適正栄養バランスを心がける



食べすぎは余分な糖(ブドウ糖)をつくり出し、血糖値を上昇させます。食事は腹八分目に。糖質は大事なエネルギー源なので極端な糖質制限は避けず、さまざまな食品をバランス良く組み合わせて食べることが大切です。

朝食は抜かず、間食はしない

朝食を抜くと空腹の時間が長くなり、その状態で食事をすると、急激に血糖値が上がります。3食規則正しく食べましょう。空腹で血糖値が低い状態のときに甘いお菓子などを間食すると、糖質はすぐに吸収され、血糖値は急上昇します。



よく噛んで、ゆっくり食べる



脳の視床下部にある満腹中枢を刺激して食欲を低下させるレプチンというホルモンは、食べ始めて約20分経って分泌されます。早食いは食べすぎのもとです。よく噛んで食べれば自然と食べるスピードは遅くなります。

「低GI値食品」を選ぶ

GI値は食後の血糖値の上昇スピードを数値化したもので、数値が低い食品ほど血糖値の上昇はゆるやかに、逆に数値が高い食品は血糖値を急激に上昇させます。玉ネギ、キャベツ、大豆、チーズなどが低GI値食品です。



ベジタブルファーストを心がける

食事で最初に口に入れるのは、糖質をゆっくり吸収する食物繊維が豊富な野菜や海藻、きのこ類など。次にたんぱく質を多く含む肉や魚類、そして最後に高GI値食品であるパンやご飯、うどんなどの炭水化物という順番がおススメです。



甘いジュースや炭酸飲料を避ける



甘いジュースや炭酸飲料の食品表示ラベルに「異性化糖」「高フルクトース・コーンシロップ」「果糖ぶどう糖液糖」などと表示されているものは、糖質の中でも特に糖化されやすいフルクトースが含まれていることを示しています。

食後の血糖値を測る

早食いすると食後30分ごろ、通常の食事ペースであれば1時間経ったところに血糖値上昇のピークを迎え、約2時間後に元に戻ります。食後30分~1時間と、2時間の2回の血糖値を測りましょう。血糖値を測れる薬局もあります。



2 抗糖化成分を取り入れる

糖化を抑える効果があるものを上手に活用しましょう。



お茶や果物、酢、野菜などを積極的に摂る



AGESの生成を抑える作用があるお茶や、ブドウ糖を燃焼する働きを高めるクエン酸を豊富に含む柑橘類の果実や酢、糖をゆっくりと吸収する食物繊維を多く含む野菜などの抗糖化食品を積極的に摂りましょう。

抗糖化成分の入った化粧品や飲料などを利用する

AGESの生成を抑える・排出を促す、糖化でダメージを受けたコラーゲンの再生を図る、といった作用のある抗糖化成分を配合した化粧品や健康飲料などが多く出ています。こうしたものを利用するのもよい方法です。



代表的な抗糖化成分
混合ハーブ茶(ドクダミ発酵茶、甜茶など)、桜の花エキス、マンゴスチン抽出エキスなど

3 抗糖化の生活習慣を身につける

糖化をできるだけ少なくする生活習慣が大切です。

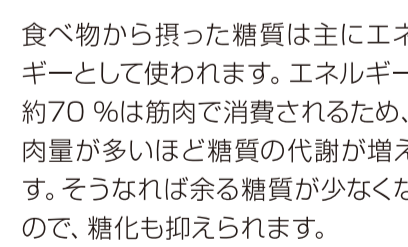


食後1時間以内に軽く体を動かす



食後、血糖値が跳ね上がり、糖化がどんどん進む前に、体を積極的に動かして糖を消費しましょう。おススメは全身の筋肉を総動員するウォーキングです。骨にも適度に負荷をかけて骨密度の低下を防ぎ、骨の糖化も防ぐことができます。

筋トレで筋肉量を増やす



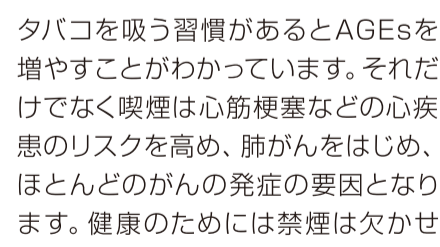
食べ物から摂った糖質は主にエネルギーとして使われます。エネルギーの約70%は筋肉で消費されるため、筋肉量が多いほど糖質の代謝が増えます。そうすれば余る糖質が少なくなるので、糖化も抑えられます。

睡眠時間は十分に確保する



睡眠時間が6時間未満の人はAGESが蓄積されやすいという研究結果が報告されています。その理由として、睡眠時間が少ないと、AGESの分解促進作用がある睡眠物質のメラトニンが十分に分泌されないからだと考えられています。

すぐにきっぱりと禁煙する



タバコを吸う習慣があるとAGESを増やすことがわかっています。それだけでなく喫煙は心筋梗塞などの心疾患のリスクを高め、肺がんをはじめ、ほとんどのがんの発症の要因となります。健康のためには禁煙は欠かせません。

アルコールはほどほどに



アルコールは肝臓で、アルデヒドの一種であるアセトアルデヒドに分解されます。大量のアセトアルデヒドをつくり出さないためには飲みすぎないことが大切。特にお酒に弱い人はアセトアルデヒドの分解酵素が少ないので要注意です。

ゲンキレシピ vol.89 夏野菜のカラフルサラダ

調理時間:10分 エネルギー:約140kcal
塩分量:1.2g

野菜をしっかり食べて糖化を予防しよう

糖化の予防には血糖値を上げない食事の仕方も大切です。まず野菜から食べるようにすることで、食物繊維の働きにより血糖値の急激な上昇を抑えることができます。毎日の食事で野菜を最初に摂る習慣がつけば、糖化の予防につながります。また食べ過ぎを防ぐのにも効果的です。



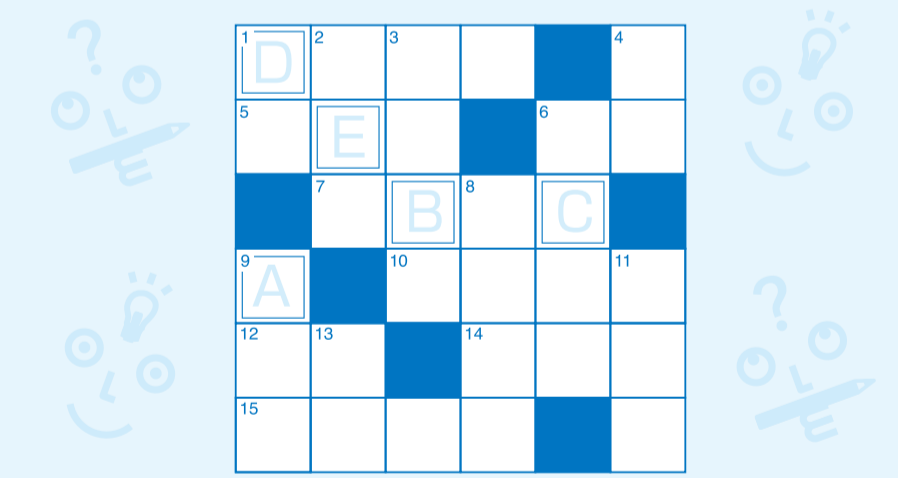
- 材料(2人分)
- ミニトマト.....10個
 - パプリカ.....1/2個
 - きゅうり.....1/2本
 - オリーブの実.....10個
 - ツナ缶(オイル漬け).....小1缶
 - 酢.....適量
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - コショウ.....少々
 - パセリ.....適宜

- 作り方
- ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。
 - パプリカときゅうりは1.5cm角に切る。
 - オリーブは半分に切る。種のあるものは種をのぞく。
 - パセリはみじん切りにする。
 - ボウルに切った材料と油気を軽くしぼったツナを入れ、酢、しょうゆ、コショウも加えて全体を混ぜる。
- 玉ネギを加えるとさっぱりした味わいに
-

Web版「ゲンキレシピ」も http://www.e-classa.net →「ゲンキレシピ」をクリック
ご覧ください Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Eをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります



- 《タテのカギ》
- 公共交通機関のひとつ。乗合自動車
 - あとで別に行う試験
 - 手品
 - イソップ寓話といえば、〇〇とキリギリスの話
 - ビール瓶などの口金
 - あとで代金を受け取る約束で売ること
 - 尼のこと
 - 漆器や朝市で有名な能登半島の市
 - 太鼓などの打楽器を演奏する時に使います
- 《ヨコのカギ》
- 罰として取りたてるお金
 - 煮たきなどして食事を用意すること
 - ワインが熟成する過程でできる沈殿物
 - 夕立、にわか雨
 - 電車やバスで乗客がつかまえるもの
 - 日本の代表的な麺と云えば
 - 漆器や朝市で有名な能登半島の市
 - カクナ、〇〇
 - 女性の婚礼衣装で着物の上に羽織るもの

脳が喜ぶ話 「かえるのうた」の季節になりました。輪唱は他の人につられないようにしなければならないので、実は結構頭を使います。

取材協力: 同志社大学大学院生命医科学研究科 アンチエイジングリサーチセンター 教授 米井第一先生 ○参考文献: 『抗糖化』で何歳からでも美肌は獲る(米井第一著/メディアファクトリー) 『糖化』を防げば、あなたは一生老いしない(久保明香/余聞書房) 『老けないカラダになる50の知恵』(山岸真一・寺山イコ子共著/クティアフト) 『食品成分最新ガイド 栄養素の通になる 第4版』(上野一弘著/女子栄養大学出版部) (Webサイト) あなたの体はコゲている? 抗糖化ライフで老化予防! 『養命酒製造株式会社』 肌をコゲコゲさせて老化を拒否! 『糖化』の正体とは? 『スキャンタ大学』 糖原糖やがんの原因にもなる『糖化』ってなに? 『ヘルスタ大学』 <4ページ> (Webサイト) 『お薬手帳』のススメ! くらすと お薬手帳アプリを使ってみよう! メリットとデメリットを徹底解説! スクワカ 日本薬師協会サイト 電子お薬手帳 『お薬手帳プラス』|日本調剤 使えるお薬手帳アプリ3選|APREVIEW