

頼りになる「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」

自分が使っている薬や、自分の体質と薬の関係などをよく知っていて、健康管理まで含めた相談ができるのが「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」です。薬と上手に付き合うためにも「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」をもっておくと安心です。

かかりつけ薬局で薬の情報を一元化

複数の医療機関にかかっていると、それぞれから薬が処方され、結果的に何種類もの薬を使用することになります。その中に同じ作用の薬があると、必要以上に効果が強くなり、副作用の危険が高まります。また、飲み合わせの悪い薬が含まれていると、薬の効果が十分に得られないばかりか、副作用が現れやすくなります。

こうしたことを避けるために、薬を受け取る薬局を1カ所にすることがすすまられています。お薬の記録や副作用、アレルギーの有無などの情報がその薬局に一元化されることで、薬が重複して処方されていないか、飲み合わせの悪い薬はないか、さらには服用する量や回数に至るまで細かくチェックできます。また、必要があれば、その場で処方した医師に連絡し、薬について確認したり、薬の変更について相談するなどの対処をしてくれます。このような役割を果たすのが「かかりつけ薬局」です。

気軽に相談できるかかりつけ薬剤師

かかりつけ薬局の中でも、自分が相談しやすい薬剤師を自分の「かかりつけ薬剤師」に決めておくと、より健康管理に役立ちます。「この人がかかりつけ薬剤師にしよう」と自分が決めておくだけでもよいのですが、2016年4月より、かかりつけ薬剤師として指名する同意書とその薬剤師と交わすことができるようになりました。指名を受ける薬剤師には、3年以上の薬局勤務経験がある、研修認定を取得しているなど、いくつかの要件が設けられています。

指名されたかかりつけ薬剤師は、薬の重複や飲み合わせなどの管理のほかに、患者さんが入退院の際には医療機関と連携して薬の情報を共有したり、必要に応じて患者さんの自宅を訪問して残薬の

チェックを行ったりします。また、24時間365日、患者さんからの相談にも応じます。なお、1回の調剤ごとに最大100円程度の費用がかかるので、指名の際は追加負担について確認しましょう。

1冊のおくすり手帳に薬の情報を集約

「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」とともに、ぜひ持っていただきたいのが「おくすり手帳」です。複数の医療機関にかかっている場合も、1冊のおくすり手帳に薬の服用歴などをすべてまとめておけば、薬剤師はそれをもとに、薬の飲み合わせなどをチェックすることができます。

かかりつけ薬局はいわば健康に関する相談所、かかりつけ薬剤師は健康づくりのパートナー、おくすり手帳は連絡帳です。これらを上手に活用し、健康管理に役立ててはいかがでしょうか。かかりつけ薬剤師やおくすり手帳などについて、わからないことがあるときはお気軽に薬局でおたずねください。



イラストレーション：堺直子

読者プレゼント 締め切りは8月5日(当日消印有効)です。

A 10名様

手作りヨーグルトを自宅で簡単に

ピタントニオ ヨーグルトメーカー 8,510円(税込)
mhエンタープライズ ☎03-6758-2074

B 120名様

骨の健康維持をみかんジュースで

6本セット ポンジュースで有名な、(株)えひめ飲料が製造した、こだわりのみかんジュースです。骨の健康維持に役立つことが報告されている、β-クリプトキサンチンを3mg含みます。濃厚な味わいのみかんジュースで骨の健康をサポートしましょう。

POMアシタノカラダ みかんジュース
機能性表示食品 届出番号:A105
125mL×6本 880円(税込)
(株)えひめ飲料 ☎0120-591-516

【応募方法】ご応募はハガキ、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 ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地(例:ライフ薬局 ●●市)⑦薬局でのプライバシーの配慮(よい、よくない、どちらともいえない/その理由)⑧薬局またはLifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記おて先までお送りください。

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ません(切ってハガキに貼ることができます)。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2 クラスAネットワーク Life7月号係

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報(株)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)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、「ツウアケ」でした。

ナ	カ	イ	サ	ク
ツ	ジ	ツ	マ	ノ
ヤ	キ	テ	ダ	ハ
ス	ツ	ツ	ミ	ナ
ミ	ク	ア	ク	
ア	カ	イ	エ	カ

次号予告 8月号は「海藻」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
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 青山イースト&ウェスト FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

骨の健康 毎日コツコツ

■頼りになる「かかりつけ薬局」「かかりつけ薬剤師」…4
ヨーグルトメーカーを10名様にプレゼント…4



10代まで 骨がつくれる大切な時期! しっかり骨の貯金を

20代 30代 忙しい日々でも食生活や生活習慣を見直そう

骨の量は10代で増加し、20歳前後にピークを迎えます。骨づくりに大切なこの時期に、偏食や過度なダイエットで栄養不足になると、骨が十分に育たず、その後の骨の健康を害することになります。栄養バランスを考えた食生活を送り、骨の形成を促すために適度な運動をしましょう。

40代 50代 骨の減少が始まるので、体の変化をチェック

40代半ばごろから徐々に骨量の減少が始まります。特に女性は閉経後、骨の形成を促進する女性ホルモンの分泌が減ることで骨量が急激に減少します。その減少をすこしでも食い止めるために、食事、運動の気配りしましょう。また、自治体の検診などを利用して、自分の骨量を把握しておくことも大切です。

元気な毎日を支える「強い骨」

私たちの体には約200もの骨が存在しますが、その骨の重要な役割が、体を支え、衝撃に弱い内臓や器官を守ることです。また、運動の支点となったり、血液を作ったり、生命活動を支えるミネラルの貯蔵なども骨の役割です。骨は、加齢などが原因で弱くなります。骨折しやすくなった状態を骨粗しょう症といい、ちょっとした転倒などで骨折をすると、活動量の低下や、ひどい場合には寝たきりのきっかけになることもあります。いつまでも元気で過ごすために、骨の健康について考えましょう。

こんなことありませんか?

- 魚や乳製品をあまり食べない
- たばこを吸う、またはお酒をたくさん飲む
- 運動をあまりしない
- ダイエットを繰り返している
- 何度も骨折の経験がある

次の項目であてはまることはありませんか? 骨が弱くなる原因や、すでに骨が弱っているサインです。

「骨の健康」年代別生活ガイド

骨の健康は1日にしてならず。年齢に応じた、骨によい生活を送りましょう。

60代以降 体力に合わせた暮らしの工夫を

骨量の減少とともに筋力が弱くなり、つまずきや転倒のリスクが高まります。転倒による骨折は筋力の低下を招き、寝たきりの主な原因になっています。骨と筋肉の量を保つ生活を送り、また体力に合わせて家に手すりを設置したり、段差をなくしたり、外出時は杖を利用するなどしましょう。

イラストレーション：橋本豊

知っておきたい骨の基本



骨は日々新しくなっている

古くなった骨を若返らせるために、またカルシウムを体内に供給したり蓄えたりするために、骨はカルシウムを出し入れして、日々生まれ変わっています。加齢や栄養不足、運動不足は、骨を作ったりカルシウムを蓄えたりするこの機能を低下させてしまいます。



大切なのは「量」と「質」

骨は主にコラーゲン部分と、その周りに付着したカルシウムなどでできています。骨はコラーゲンの量や質が変化すると劣化しやすくなり、カルシウムが付着しにくくなって、弱く脆い骨になってしまいます。



姿勢と身長で骨の健康チェック

壁にかかと、お尻、背中をつけて立ったとき、後頭部を壁につけられますか？ また、身長が2cm以上縮んでいませんか？ どちらか1つでもあてはまる場合は、骨粗しょう症に要注意。医師に相談するなど、早めに対処をしましょう。



コツコツ続けよう 食事と運動で強い骨づくり

食事で

骨を強く育てる栄養素

「カルシウム」

骨を強く保ち、骨粗しょう症を予防するためにはカルシウム摂取が重要です。カルシウムは、そのほかにも、さまざまな働きをしています。

日本人はカルシウムが不足気味

カルシウムは1日に700~800mg摂取するのが理想的です。しかし、日本人の成人の平均摂取量は600mgを下回っています。まずは自分がどのくらい摂れているかチェックして、普段の食生活を見直しましょう。



カルシウム摂取セルフチェック



チェック	0点	0.5点	1点	2点	4点
1 牛乳	ほとんど飲まない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
2 ヨーグルト	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	ほとんど毎日2個
3 チーズなどの乳製品やスキムミルク	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
4 大豆、納豆などの豆類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
5 豆腐、がんも、厚揚げなどの大豆製品	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
6 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
7 海藻類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
8 シヤモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚	ほとんど食べない	月1~2回	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日
9 しらす干し、干しエビなどの小魚類	ほとんど食べない	週1~2回	週3~4回	ほとんど毎日	2種類以上毎日
10 1日に3食食べますか？	1日1~2食しか食べない(1点)、欠食することが多い(2点)、1日3食きちんと食べる(3点)				

判定 点数を合計してください。あなたのカルシウム度をチェック！

20点以上 良い	16~19点 少し足りない	11~15点 足りない	8~10点 かなり足りない	0~7点 まったく足りない
--------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------	-------------------------

1日に必要な800mg以上摂れています。このままバランスのとれた食事を続けましょう。

800mgに少し足りません。20点になるよう、上の表を参考に足りないものを意識しましょう。

1日600mgほどしか摂れていません。不足している食品群を意識して摂るようにしましょう。

必要な量の半分以下しか摂れていません。カルシウムを多く含む食品を積極的に摂りましょう。

カルシウムをほとんど摂れていません。このままでは骨が危険。食生活を見直しましょう。

(「簡便な「カルシウム自己チェック表」の開発とその信頼性の確定」石井光一、上西一弘、石田裕美 他より)

●カルシウムを多く含む食品 ()内は、1回に食べる目安とその量です。○の中の数字 (mg) はカルシウム量です。

魚介類	大豆製品	乳製品	野菜・海藻類
シヤモ (3尾/60g) 198mg	木綿豆腐 (半丁/150g) 129mg	牛乳 (1杯/200g) 220mg	小松菜 (1/4束/95g) 162mg
干しエビ (10g) 710mg	納豆 (1パック/50g) 45mg	ヨーグルト (1カップ/100g) 120mg	乾燥ひじき (10g) 100mg
しじみ (中10個/50g) 120mg		プロセスチーズ (1切/25g) 158mg	

カルシウムの吸収を助ける栄養素

【ビタミンD】カルシウムの吸収を促して骨を丈夫にします。成人男女の1日の摂取目安量は、5.5μgです。不足すると、カルシウムの吸収が悪くなって骨が弱くなります。

●ビタミンDを多く含む食品	
サンマ (1尾/100g) 19.0μg	サケ (1切れ/80g) 25.6μg
カレイ (小1尾/100g) 13.0μg	きくらげ (2枚/2g) 8.7μg
	干し椎茸 (2個/6g) 1.0μg

【ビタミンK】カルシウムを骨に取り込み、骨を強くするビタミンです。成人男女の1日の摂取目安量は、150μgです。不足すると、骨がもろくなったり、出血しやすくなります。

●ビタミンKを多く含む食品	
小松菜 (1/4束/95g) 200μg	納豆 (1パック/50g) 300μg
ブロッコリー (1/4株/60g) 96μg	鶏もも肉(皮つき) (1/2枚/120g) 64μg
ほうれんそう (1/4束/60g) 162μg	

骨の材料をしっかりと補給

骨の健康のためには、材料となる栄養が大切。日頃の食生活を振り返り、足りない栄養素がないかチェックしましょう。

運動で

骨づくりを活発に

運動による刺激は、骨を健康に保つのに非常に大切です。最近運動不足、という人は今日から少しずつ始めてみましょう。

骨によい運動とはどんなもの？

骨のためには「骨にかかる力が大きい運動」がおすすめ。バレーボールのようにジャンプを繰り返すものや、ウォーキングやジョギングといった骨に重力がかかる運動です。骨に力がかかることで骨を作る細胞が刺激され、その作用が活発になります。



散歩を習慣にしよう

歩くことで運動として骨に刺激を与えるほか、日光に当たることで体内でビタミンDが合成され、骨の健康に役立ちます。手のひらに1日10~15分ほど日光を当てると、1日に必要なビタミンDをまかなえるといわれています。



家でできる骨の健康体操

家の中でも簡単に実践できる体操です。無理をしないように注意し、支えなどが必要な場合は机や壁に手をつけて行いましょう。

刺激を与えて 骨を丈夫に

- その場で足踏み

足腰の筋肉を鍛えるほか、ひざや腰、背中の骨に刺激を与えます。
- その場でジャンプ

跳ぶことでより強い刺激を骨に与えます。転倒に十分注意しましょう。

転倒を防いで 骨を守る

- 片足バランス立ち

バランス能力を高め、さらに足のつけ根の骨を強くします。
- かかと上げ体操

ふくらはぎの筋力を高めて、転倒を予防します。

ゲンキレシピ 小松菜と干し椎茸の煮浸し

調理時間：10分 エネルギー：約50kcal
塩分量：約0.7g (1人分)

骨が喜ぶ栄養を手軽に

小松菜は100gでビタミンK、ビタミンA、ビタミンCの1日の所要量を満たすほどビタミンを多く含み、またカルシウムも豊富な野菜です。小松菜とビタミンDが豊富な干し椎茸を組み合わせた、材料を切って調味料とともにさっと火を通すだけの簡単な一品です。



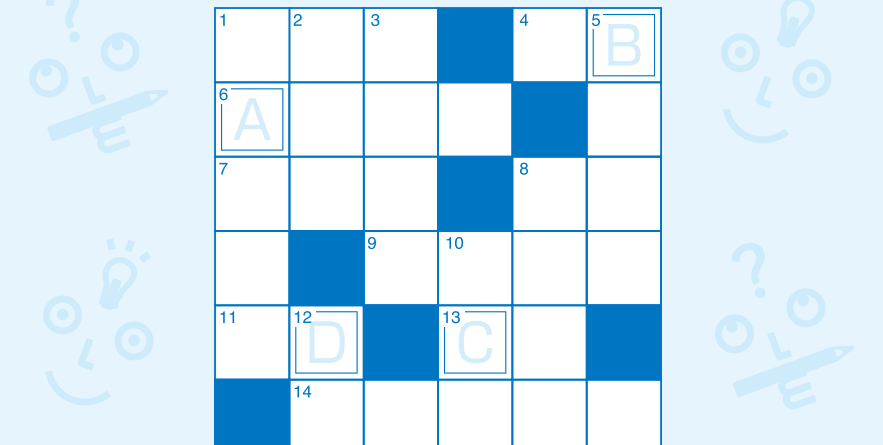
- 材料(2人分)
- 小松菜 1/2束
 - 厚揚げ 1/2枚
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 干し椎茸 4個
 - だし汁 1/2カップ
 - みりん 大さじ1/2
 - 干し椎茸の戻し汁 1/2カップ

- 作り方
- 干し椎茸は水につけて戻しておく。戻し汁1/2カップは使うので捨てずにとっておく。
 - 小松菜は4cm幅に切り、椎茸は薄切りにする。厚揚げは横半分に切ってから1cm幅に切る。
 - 鍋に小松菜以外の材料とだし汁、椎茸の戻し汁調味料を入れて2分ほど煮る。
 - 最後に小松菜を加えて1~2分煮たらできあがり。

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~Dをつなげてできる言葉は？



- 〈タテのカギ〉
- 海に花火にお祭りに、楽しいこと満載の長期休暇
 - 上顎が剣状の、美味な魚
 - 頑なに思い込み強情に押し通す性格。頑固
 - 温泉地で入浴剤として売られている
 - 濁った感じの声や訛った声のこと
 - なにかをするのに適当な頃合い
 - 介護や世話を英語でいうと
- 〈ヨコのカギ〉
- 旅館や料亭で給仕・接待をする女性のこと
 - 水を沸かしただけの何も混ぜていない湯
 - 矛盾することを「○○○○が合わない」といいます
 - 嫉妬深い人をこう呼びます
 - うちやぶること
 - 間引くために取った菜
 - 白・黒・茶の3色が混じった猫の毛色
 - トビウオの別名は？
 - 日本で一般的に見られる蚊

答えは、4ページにあります

取材協力：公益財団法人 骨粗鬆症財団 参考文獻：『骨粗鬆症』（太田博明著／主婦の友社）『専門のお医者さんが語るQ&A 骨粗しょう症 改訂新版』（廣田憲二、廣田孝子著／保通人社）『骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版』（骨粗鬆症財団企画、折茂隆監修、堀井孝之、豊原照善編集／ライオンエッセ出版）『Webサイト』公益財団法人 骨粗鬆症財団HP（4ページ）（Webサイト）28年度診療報酬改定：かかりつけ薬剤師指導導入のインバウンド【医心 今春スタート】薬局でかかりつけ薬剤師制度を活用するメリットとは？【EPARK】くすりの窓口ロビー 4月から始まる「かかりつけ薬剤師」上手に使うコツ【朝日新聞DIGITAL】掲載商品について 掲載商品はすべて税込み価格です。商品の詳細については、各社にお問い合わせください。