

おくすり手帳の役割と上手な活用法

おくすり手帳をお持ちの方が増えてきました。それはとてもよいことなのですが、中には受診する医療機関ごとにおくすり手帳をお持ちの方もいらっしゃるようです。これではおくすり手帳の効果は半減。おくすり手帳の役割と上手な活用法についてご紹介します。

お薬を安全に効果的に使うために役立ちます

おくすり手帳とは、その方の「お薬の情報」を記録したものです。お薬の情報とはお薬の名前だけではなく、錠剤・カプセル・顆粒などの剤形、何mgかなどの用量、「1日1回、朝食後に2錠」といった用法、服用するとかゆみが出るといった副作用の情報、薬や食べ物のアレルギーがある場合はその情報も。さらには、かかった病名（既往歴）や受診した医療機関名も記録します。副作用やアレルギーの情報はご自身で記入しましょう。

どうしてこうした情報が必要なのでしょう。例えば、腰痛で整形外科を受診したところ、鎮痛剤を処方された、風邪をひいて喉が痛いと内科を受診して鎮痛剤を処方された、という場合、鎮痛剤が二重に処方されたこととなります。両方の薬を服用すると、体内に過剰な鎮痛剤が入ることになり、思わぬ副作用が出る可能性があります。そんなとき、医師がおくすり手帳を見て、現在どんなお薬がその方に処方されているかを知ることができれば、同じ作用のお薬を処方することは避けられたでしょう。

おくすり手帳の情報は、まさにこうしたお薬の二重投与や相互作用、副作用の危険を避け、お薬を安全に使うために役立つのです。

お薬の情報は1冊のおくすり手帳にまとめる

おくすり手帳は、一人1冊が原則です。先程の例の場合、整形外科で1冊、内科で1冊のおくすり手帳では、医師は他科で処方された薬の情報を知らず。また調剤薬局では、処方せんに記された薬が現在服用されているお薬と重複していないか、相互作用はないかを、薬剤師が必ずチェックします。その際、一つの診療科の情報しかおくすり手帳に記録されていなかったら、薬剤師は適切な

チェックができません。情報は一元化されてこそ、生きてきます。おくすり手帳に記録される情報は処方薬についてのものでなく、使用している市販薬やサプリメントに関するものもあると、より適切なチェックが可能です。購入したら記録するようにしましょう。

非常時に備えて、常におくすり手帳を携帯

おくすり手帳は医療機関を受診する際だけでなく、日ごろから持ち歩くことをおすすめします。旅行先で病気になったときや災害時に避難したとき、救急のときなど、おくすり手帳があれば、自分のお薬の情報を正確に医師や薬剤師に伝えることができます。

最近は、スマートフォンにアプリケーションをインストールしておくすり手帳の情報を取り込むことも、一部の薬局では可能になっています。複数のアプリケーションがあるので、電子おくすり手帳を利用したい場合は、かかりつけ薬局にどれを使えばよいかなど、おたずねください。



イラストレーション：塚直子

クスリンです。

ご意見をお寄せください 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。

読者アンケート 締め切りは、5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を受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - ①の薬局に、処方せんなしでも商品の購入などで行くことはありますか？（ある・ない）
 - ②の質問の回答の理由をお書きください。
 - 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

アンケートにご協力いただ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。

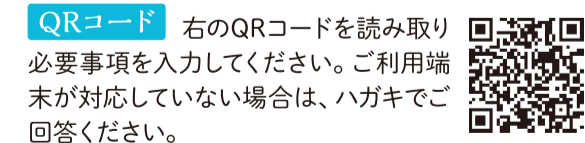
おいしいゼリーで栄養補給



おいしく手軽に栄養補給ができるカロリーメイトゼリーをプレゼント。10種類のビタミンをはじめ、4種類のミネラル、たんぱく質、脂質、糖質を摂ることができます。飲みやすい2種類のフレーバーをご用意しました。

カロリーメイトゼリー 各215g
各216円（税込） 大塚製薬 お客様相談室 ☎0120-550708
○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（※）は「クスリンネットワーク」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。



○上記以外の方法でのご応募は受け付けておりません。

※あて先（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 Life4月号係

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、「ハナミズキ」でした。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ス | カ | ナ | サ | |
| イ | マ | オ | シ | |
| キ | ハ | リ | ミ | |
| ラ | イ | オ | ン | |
| ヨ | セ | ン | ガ | |
| ハ | ミ | ザ | イ | ク |

次号予告 5月号は「減塩」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。

処方せんがなくと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@e-classa.com

クラスA薬局は、近隣のクラスA薬局と連携し、お客様に最適なサービスを提供いたします。

楽しくおいしく朝ごはん

■おくすり手帳の役割と上手な活用法…4

バランス栄養食（ゼリータイプ）を100名様にプレゼント…4

朝起きたとき、エネルギー源であるブドウ糖は不足気味。朝ごはんを食べて、脳にブドウ糖が送られると、脳は元気に活動しはじめ、やる気や集中力がアップします。

勉強・仕事の集中カアップ

睡眠中、私たちの体温は低くなっています。朝起きた直後はまだ体温が低い状態。朝食をとることで体全体が目覚まし、体温は徐々に上昇しはじめ活動モードに入ります。

体温を上昇

朝食により体内時計のリズムが整うと、脂肪や糖を燃焼させる細胞内のミトコンドリアが増えたり、筋肉の合成を手伝うたんぱく質が活性化。代謝効率がアップし、肥満防止に。

肥満を防止



朝ごはん、食べるといいこといっぱい

朝ごはんが大切なワケはいろいろ。朝ごはんのよさを再確認しましょう。

2つの時計遺伝子を調節

人間の脳内には約24時間周期の親時計遺伝子が、体のあらゆる細胞には、それぞれが独自のリズムを刻む子時計遺伝子があります。朝食をとることで、これら2つの時計遺伝子が調節され、体内時計が調和のとれた時を刻み始めます。

朝、胃や腸は空腹状態です。食べ物が入ると胃から脳へ信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に朝はこの反射が強く生じるといわれています。

お通じの改善

朝、乳製品や納豆などに多く含まれる必須アミノ酸のトリプトファンを摂ると、精神を安定させるセロトニンがお昼ごろに大量に分泌。これは夜になると眠りを誘うメラトニンに変化。

睡眠ホルモンを分泌

朝ごはんを食べると体内時計のリズムがリセットされると、アルコールによる脂肪肝のリスクが低下。さらに、食後血糖値の上昇を防いで糖尿病になりにくくしたり、自律神経を整えてうつを防ぐとの報告も。

その他にも色々いいこと

朝ごはん、食べていますか？

夜型の生活になりがちな現代人。朝ごはん抜きの人も多いのでは？ 朝ごはんは一日の活力のもと。毎日欠かさず食べることが大切です。

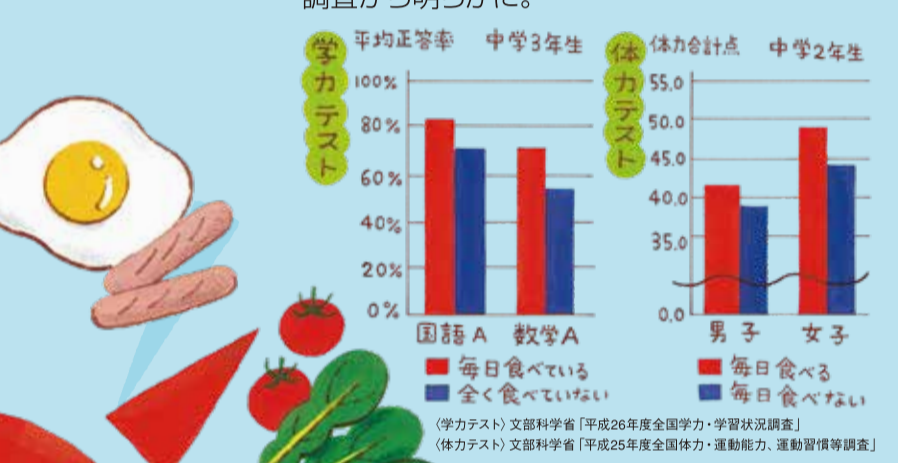
今こそ生活習慣をチェンジする絶好のタイミング

夜更かしして朝起きられず、仕事や学校に遅れそうになり、あわてて家を飛び出す毎日——このような朝食抜きの生活習慣に「さよなら」するには、新たな生活が始まるこの時期がチャンス！

20歳代の男女にこんな衝撃的なデータが

厚生労働省「平成28年度国民健康・栄養調査」によると、国民の10～15人に1人が朝食を欠食。特に目を引くのが20歳代の欠食率の高さで、男性37.4%、女性23.1%との結果が出ています。

子どもたちの学力や体力に影響



イラストレーション：木暮雅子

朝ごはんから始める元気な一日

朝ごはんの大切さを再確認したら、次は実践。朝ごはんをおいしく食べて元気な一日をスタート。

朝ごはんマスターになるための「3つの習慣」 一つ、どんなふうにも、何を食べるかで朝ごはんの効果は大きく違ってきます。

① 朝起きて2時間以内に

親時計遺伝子と子時計遺伝子の2つの体内時計のリズムを整えられるのは、起床後およそ2時間以内。それを過ぎてしまうと、せっかく朝食をとっても、2つの体内時計のリズムが合わず、肥満や不眠などになりやすくなります。



② しっかり噛んでゆっくり食べる

よく噛んで食べると、食べ物がゆっくりと消化吸収されるので、血糖値の上昇や血中の食欲ホルモンの分泌が抑制されるほか、脳が満腹を感じて食欲が抑えられます。逆に早食いは満腹感を得にくく、食べ過ぎに。



③ 糖質+たんぱく質を意識する

脳を動かすエネルギー源のブドウ糖は糖質からつくられます。糖質にはインスリンを分泌させ、時計遺伝子をリセットさせる効果も。そのリセット力をアップさせるのがたんぱく質です。体温を上げるのもたんぱく質の役割。



おすすめ! かんたん朝ごはんレシピ

短時間で用意できる朝ごはんから始めてみませんか? 糖質とたんぱく質をしっかり摂れるレシピをご紹介します。
※カロリー・塩分量は1食分です。ごはん1杯は150gで計算。

お米の朝ごはん

水分を含み腹もちがよい

腹もちがしてアミノ酸バランスのよいごはんは、一日を元気に過ごすエネルギー源にピッタリ。朝、ごはんを炊く時間がなければ、炊きたてのごはんを1食分ずつ冷凍しておきましょう。電子レンジで温め直すだけでホカホカごはんに。

のせるだけの目玉焼き丼

エネルギー: 340kcal 塩分量: 0.9g



目玉焼きをごはんにのせ、かつお節をかけてしょうゆをたらす。あればキャベツの千切りやゆでたほうれん草を細かく切ってごはんの上にのせて上に目玉焼きを。

すぐできるそばろごはん

エネルギー: 390kcal 塩分量: 1.0g



フライパンに鶏ひき肉を入れて炒め、火が通ってきたら豆腐を崩し入れ、そばろ状になるまで炒める。しょうゆとコショウで調味してごはんのにせる。豆腐は絹でも木綿でも。

炊飯器まかせの炊き込みごはん

エネルギー: 370kcal 塩分量: 0.3g



米2合を研いで雑穀大さじ4を加え、360ccの水に30分以上浸ける。油を切ったツナ2缶分とミックスベジタブルを加えて炊く。ツナ缶は水煮でも。



ヘルシーポイント 保存がきき、調理も手軽な卵は便利な食材。消化がよいのは半熟、生、固ゆでの順なので、朝は胃の負担の少ない半熟がおすすめ。半熟の目玉焼き、または温泉卵を。

ヘルシーポイント 消化のよい豆腐と鶏肉の2種類のたんぱく質が摂れます。薄味に仕上げることができ、たっぷり食べることができます。あれば大葉や青ネギなどの緑黄色野菜をプラスして。

ヘルシーポイント ミネラル豊富な雑穀を使うことで栄養価がアップ。雑穀の食感とツナの旨味があるので調味料は加えません。予め炊いて冷凍しておけばレンジで温めだけの楽チン朝ごはん。

パンの朝ごはん

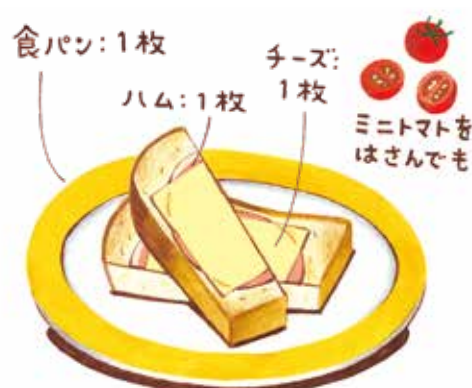
そのまま食べられる便利な主食

パンは調理が簡単で、すぐに食べることができ、手軽です。ただし、甘い菓子パンや、バターをたっぷり塗ったトーストだけの日が続くのは考えもの。ハムやチーズをはさんだりして、バランスのよい朝食に。



焼くだけハムチーズトースト

エネルギー: 280kcal 塩分量: 1.9g



食パン(6枚切り)の上にハムとチーズをのせてトースターで焼くだけの簡単朝ごはん。ハムとチーズの間にトマトのスライスや半分に切ったミニトマトをはさんでも。

ヘルシーポイント このトーストとコップ1杯の牛乳で約18gのたんぱく質がとれます。プラスできるならサラダや野菜スープを。ハムとチーズの塩分が気になる人は塩分控えめのものを選んで。

加熱5分の具だくさんスープ

エネルギー: 310kcal 塩分量: 1.4g

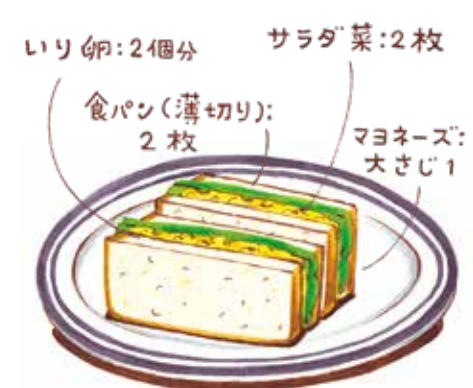


鍋に無塩トマトジュース、食べやすい大きさに切った具を入れて5分煮て、塩、コショウする。野菜は、ブロッコリー、玉ネギ、ニンジン、キャベツなどお好みのものを。

ヘルシーポイント ヨーグルトをのせればたんぱく質がさらにアップし、カルシウム摂取も。また、玉ネギは薄切り、ブロッコリーは硬めにゆでて冷凍保存できるので、ストックしておくとう便利。

冷凍いり卵で卵サンド

エネルギー: 390kcal 塩分量: 1.5g



卵2個に牛乳大さじ2の割合でいり卵を作る。多めに作り、小分け冷凍すると便利。使う分だけ夜前に冷蔵庫に移す。マヨネーズで和えてサラダ菜と共にさむ。

ヘルシーポイント サラダ菜はパンにはさんでも水分が出にくい上に、栄養価の高い緑黄色野菜なのでサンドイッチの具に最適。卵はいり卵だけでなく卵焼きも冷凍できます。

ちゃんと食べるための工夫

ちょっとした工夫で、朝ごはんをおいしく、きちんと食べられるようになります。

● 早寝早起きで生活リズムを整える

夜更かしや朝寝坊をすると、生活リズムを整える体内時計が乱れ、朝起きても食欲がわきません。早寝早起きすれば、朝の時間に余裕ができ、ゆっくりと朝食をとることができます。



● 早めの夕食を心がける

脂肪の合成を促す「ビーマール」というたんぱく質は夜遅い時間帯に激増するので、夜遅い食事は太りやすくなります。夕食が遅くなる日は夕方におにぎり、帰宅しておかずだけ食べるなどの分食を。



● 夜の下準備で朝の調理時間を短縮

あわただしい朝の調理はいかに手間を少なくするかがコツ。前の晩に野菜などの食材を切っておく、だしを取っておく、調味料を合わせておくなどして、朝の調理時間をカット。



● 洗いものを少なくして片付けも簡単に

片付けものが山ほどあると時間がかかってしまいます。一皿に盛り付けて食べられるようなワンプレートやワンボウルのメニューにすれば、洗いものが少なくて済みます。



● コンビニ食でも朝カフェでもOK

手づくりにごだわる必要はありません。通勤途中にコンビニ食を買って食べる、カフェに寄ってモーニングメニューをオーダーする、こうした食事でも体内時計は正しいリズムを刻みます。



朝日を浴びて体内時計をリセット
朝ごはんと共に体内時計をリセットするのが朝の光です。朝の光の刺激を受けると、親時計遺伝子が「今、朝を迎えましたよ」という信号を子時計遺伝子に伝えます。朝起きたらまず太陽の光を浴びましょう。

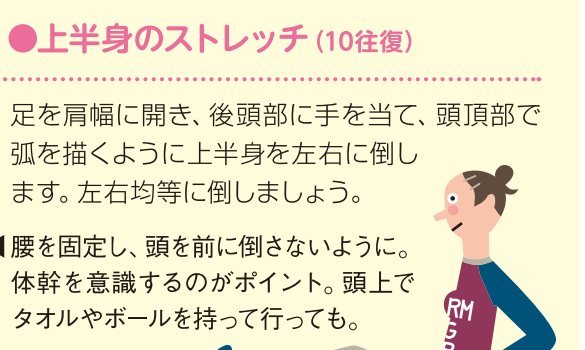
いきいき これからの季節の運動前におすすめ 体温めストレッチ

ゆっくりと筋肉を伸ばし、リラックスするものを静的ストレッチ、リズムカルに体を動かし、体温を上昇させるものを動的ストレッチと言います。運動の前には、体も心も活動モードに切り替える動的ストレッチがおすすめです。

● 首のストレッチ (各10往復)
姿勢は変えず、肩の位置を動かさないように注意しながら、頭を前後に動かします。左右にも同様に頭を動かします。
首まわりのストレッチは、首を痛めないように注意が必要。特に首を後ろに倒すときは、倒しすぎないように。



● 上半身のストレッチ (10往復)
足を肩幅に開き、後頭部に手を当て、頭頂部で弧を描くように上半身を左右に倒します。左右均等に倒しましょう。
腰を固定し、頭を前に倒さないように。体幹を意識するのがポイント。頭上でタオルやボールを持って行っても。

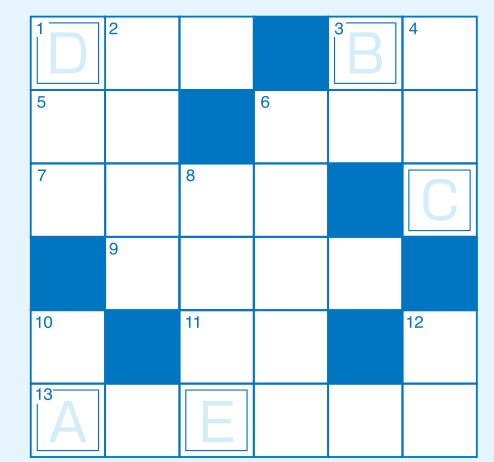


● 股関節のストレッチ (各10往復)
腰に手を当て、片足を軸にして立ち、もう片方の足は股関節を意識しながら前後に振ります。足を入れ替えて同様。
バランスが取りにくいときは壁を支えに行ってもよいでしょう。腰を反らせたり、丸めたりしないよう注意。



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〉
- 芋からのこと
 - 雪で作った室。小正月の行事
 - インド料理などに出てくる平たい楕円形のパン
 - お造りともいう
 - ギリシャ神話に登場する狩人の名前が付いた星座
 - 目上の人と同居すること
 - 物事の終わったあと、なご残る影響や気配
 - 花を保護する一番外側の部分
- 〈ヨコのカギ〉
- 分野が特定された、図や写真が豊富な書籍
 - アメリカ航空宇宙局
 - リビングルーム、茶の間
 - 教えを受け世話になった先生
 - あれこれ気を遣うこと。配慮
 - 百獣の王
 - ビール瓶の〇〇を抜く
 - 板に色や木目の違う木材をはめ込んで模様を作る細工

脳の喜び話 筍の季節になりました。筍についている白い物質チロシンはアミノ酸の一種で、集中力を高めるなどの作用があるとされています。

取材協力: 管理栄養士 大島菊枝先生 (レシピを除く) ©参考文献/「朝ごはんは必ず食べる!」(大島菊枝著/ワニブックス) 「体内時計の謎に迫る」(大塚邦明著/技術評論社) 「元気な朝が君たちの未来をひらく」(川島隆太郎著/くもん出版) 「脳は朝ごはんから決まる!」(川島隆太郎監修/小嶋優子料理、高橋敦子栄養解説/ヴィレッジブックス) 「体内時計ダイエット」(榎葉紀監修/マガジンハウス) 「ストレッチ大全」(有賀誠司著/成美堂出版) <4ページ>「きょうの健康」2015年2月号 (NHK出版) | Med