

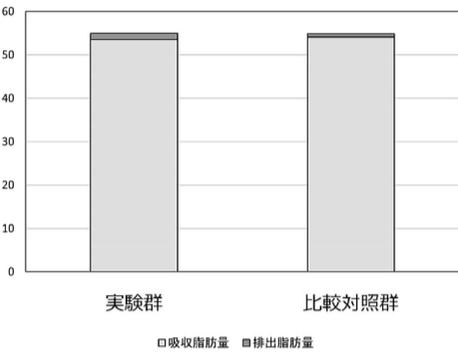
# サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

デキストリンを飲んだ者(実験群)と飲まなかった者(比較対照群)を比べた研究ですが、

難消化性デキストリンの脂肪吸収抑制効果



デキストリンが脂肪吸収を抑制するというのは、まだ仮説段階とされています。

腸内細菌の餌として有用な食物繊維が各種宣伝されていますが、どの製品が善玉菌を増やすのかは、現時点で比較困難です。特定の製品に期待しすぎない方が良いでしょう。

前回の難消化性デキストリン(デキストリンと略します)の記事が難しかったとの、ご意見をいただきました。脂肪吸収を抑える根拠として示された論文で、糞便中への排泄量が0.77gから1.44gに増える

と書くところを逆に表記してしまいました。お詫びして訂正いたします。

グラフでわかるように食べた脂肪の大部分は吸収されています。吸収された脂肪は、実験群で97.4%、比較対照群で98.6%、その差は1.2とわずかです。

普段食べ続ける食品により、腸内細菌のバランスがとられます。変わった成分を摂取する場合は、副作用に注意が必要です。

## (30) 脂肪吸収効果が説明できないデキストリン

近年の研究から、かかりつけ歯科医がいる方は都市高齢者の生活の質

前回、フレイル予防にはお口のトラブルの早期発見・早期予防が大切とお伝えしましたが、今回はかかりつけ歯科医の有無についてお伝えします。

かかりつけ歯科医がある定期的なメンテナンスを受けることが、セルフケアである日頃の歯磨き

話がわかりますが、代々木歯科では認知症サ

お腹の調子を整える商品ですが、副作用として下痢を起こす方がいます。トウモロコシデンプン由来のデキストリンに、腸内細菌が対応できないことが原因となります。



## かかりつけ歯科医の必要性

### 健康意識や口腔衛生向上で介護予防も



習慣の維持とプロフェッショナルケアによる歯周病の進行やむし歯の発生の予防に繋がります。そして口腔衛生が保たれていると外出行動が増え精神的なQOL向上が明らかとなります。

認知症は自身での口腔衛生状態を維持できなくなるとともに、上手く食事が取れなくなる進行性の病態で早期の対応が大切です。認知症でお口のこと心配な方がいらしたら、まずは相談にきて下さい。



認知症サポーターキャラバン

## くすりの話あれこれ

### 副作用の機序的分類

たくみ外苑薬局 西村清志 (薬剤師)

薬は二枚の剣で、どんな薬でも主作用(薬効)のほかには大なり小なり副作用があります。医薬品の添付文書に、副作用は臓器別(例えば

①薬理作用(薬の作用)、②薬物毒性、③薬物過敏症に分類します。①の場合は、発生頻度は投与量に依存するので、常に副作用をチェックします。副作用が発現したら投与量の減量、緩和な他剤への変更など対策が必要になります。

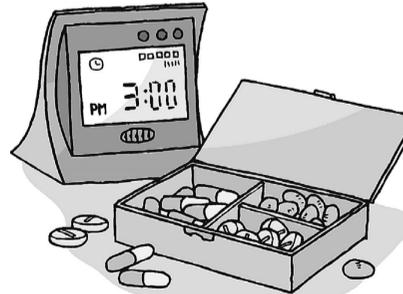
③の場合は、発現頻度は低く、投与量には依存しなく、投与開始して6ヶ月以内に発現するので、この期間に、発疹、

脳、消化器、皮膚とか)に記載されています。新しい試みとして、副作用を発現の仕方、機序的に分類してデータベースを作成しているNPO法人どんぐり未来塾という薬剤師の有志が運営している団体があります。

この機序的は、医薬品の①薬理作用(薬の作用)、②薬物毒性、③薬物過敏症に分類します。

①の場合は、発生頻度は投与量に依存するので、常に副作用をチェックします。副作用が発現したら投与量の減量、緩和な他剤への変更など対策が必要になります。

③の場合は、発現頻度は低く、投与量には依存しなく、投与開始して6ヶ月以内に発現するので、この期間に、発疹、



## 熱中症 予防と対策

### 高温多湿の無風室内は危険

外来看護師長 安藤和江



毎年6月中半頃から熱中症の救急搬送者が増え始め、症状が深刻で命に関わる方もいます。熱中症を知り、自分でできる対策をしましょう。



水・速乾性に優れたものを選び、規則正しい食生活と十分な睡眠をとりましょう。

【熱中症とは】高温多湿の環境に居続けることで徐々に体内の水分や塩分(ナトリウム等)バランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもる状態を指します。

【対策】室内でも、高温多湿、無風の環境は危険。節電や我慢をせず、冷房や除湿器、扇風機を適度に利用し、風通し良く涼しい環境にしましょう。

高熱になると体内水分量の減少で脱水状態になり易く、さらに体が脱水を察知し難いので水分補給は遅れずに計画的に行いましょう。衣服は麻や綿など通気性のよい生地、下着は吸