民医連

代々木歯科コーナー　連載

フレイル予防のための食生活

＝その90＝

歯科医師　監物佐栄子

フレイル予防について前回まではご紹介しましたが、今回は食事についてお伝えしたいと思います。

最近、食が細くなった、食べられるものを選ぶようになった、という事がありませんか？買い物や料理が億劫になり、簡単に食事（単品メニュー）を済ませていませんか？

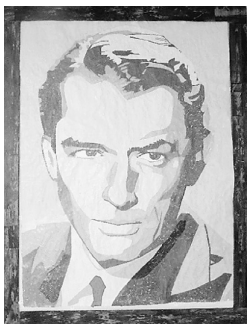
お口の機能が低下して、知らず知らずのうちに食欲の低下や、偏った食生活になり低栄養状態を引き起こしてしまうことがあります。

特に、お肉や野菜など硬い物、食物繊維が多い食材を避けてしまっていませんか？柔らかくて食べやすいお粥やペースト状の食事が中心になってしまうと必要なエネルギーやたんぱく質が低下してしまい、体重や筋肉量が低下したり、活気がなくなったり、病気が治りにくくなったり、と影響が出てきます。

なので、フレイルに陥らないための食生活が大切になります。運動はもちろんですが、それに加えてしっかりとタンパク質を摂取することが重要です。筋肉量を維持したい場合の一日に必要なたんぱく質量は体重1kg当たり1gのたんぱく質が必要とされています。

例えば、あまり食べられない時はご飯よりもたんぱく質の多い、魚やお肉を優先して摂ったり、いつもの食事に一品加えてみたりすることでたんぱく質の摂取量を増やすことが出来ます。

3階渡り廊下は「往年の名俳優」



11月の3階の渡り廊下は「往年の名俳優」が展示されました。「街の灯」のチャーリー・チャップリン、「ローマの休日」のグレゴリー・ペック、「お熱いのがお好き」のマリリン・モンローが飾られ、とても華やかです。リハビリ中の患者さんとセラピストでリハビリとして作成しています。

くすりの話 あれこれ 152

ジェネリック医薬品が供給困難になった理由

代々木病院　薬剤師　杉山　拓

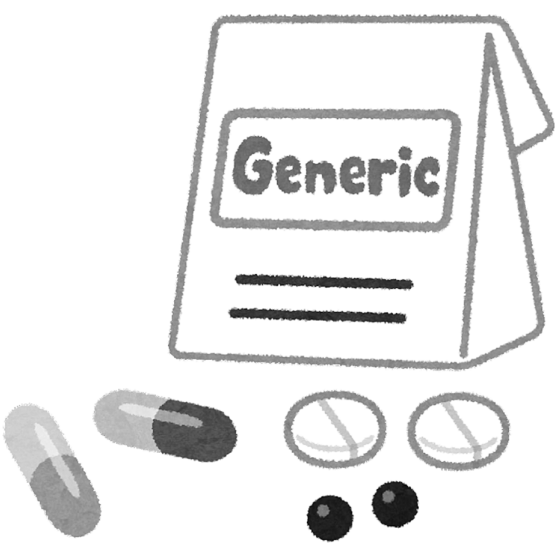
今回は、ジェネリック医薬品の供給が困難になっていることについてお話したいと思います。

まず、ジェネリック医薬品についてです。ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）の特許が切れたら、厚生労働省の承認を得て他のメーカーが低価格で販売できる医薬品です。効能効果・用法は同じですが、薬の形・色・添加剤などが異なります。

昨年、医療業界に多大な影響を与えたニュースが「小林化工の睡眠導入薬混入事件」です。健康被害が数多く報告されており、死亡者も出てしまったため、ジェネリック医薬品の信頼を失墜させました。

小林化工の影響で、他の製薬会社にも立ち入り調査が実施され、小林化工以外にも業務停止命令を受けた製薬会社もありました。また、多くの製薬会社で出荷調整、自主回収が増加しており、今まで在庫確保できていた薬が確保できない、他のメーカーに変更しようとしても発注が殺到し納期に時間がかかる、などの問題が急増しています。

出荷調整品目は、現時点で約2000品目あり、これからさらに増加し続けることが懸念されています。薬としては、抗アレルギー薬、骨粗鬆症薬、消化性潰瘍薬、喘息薬などが挙げられ、他にも数多くの薬が供給困難となっています。



それに伴い、患者様が今まで飲まれていたジェネリック医薬品が、全員に安定供給することが難しくなっているのが現状です。

供給困難により、疾患によっては、主治医と話し合った上で、今まで飲んでいた薬を中断するということも十分にあり得ます。私たち薬剤師も在庫確保に日頃から努力していますが、以上のことをご理解いただけたら幸いです。

渋谷区　石井和子

サプリメントに頼らない生活 (77)

腹式呼吸でリラックスする

薬剤師　藤竿伊知郎（外苑企画商事）

先月紹介した腹式呼吸は、生活の厳しさや体調不安で心身のバランスを崩しているのに、受診する時間もないという方に役立つリラックス法です。

心臓の動き・呼吸・食物の消化など生命を保つ働きは自律神経によりバランスを保っています。その中で呼吸は唯一、自分でコントールできる機能です。ヨガや気功など古来の健康法は呼吸法に注目してきました。

緊張が続くとき呼吸は浅くなり、気づくと息を詰めていることはないでしょうか。深くゆっくりとした呼吸は、高ぶった緊張を鎮める効果を持ちます。

深い呼吸というとラジオ体操で胸を拡げる動きを想像します。また、腹式呼吸は合唱や演劇の発声練習を想像されるでしょう。こんな難しいことは無理と思っている方、ご安心を。ここでお勧めする腹式呼吸は、気合いを入れる必要もなく、専門家の指導も不要な方法です。

準備として、イスに座ったり横になった楽な姿勢で、肩の力を抜きます。初めにおなかをへこますようにゆっくり6秒間かけ息を吐ききり、1秒間ほど息を止めた後、3秒間ほどでおなかを膨らませるように息を吸い込みます。落ち着くまで、これを繰り返すだけです。

早く寝なければと思うほど、気になることを思い出し落ち着かなくなるものです。そういうときに、数を数えながらおなかのへこませ方に意識を集中することは、無心の状況を作るのに役立ちます。

【先月号の訂正】
先月号イラストは90度回転の誤りでした（編集部）。

お困りごとは
なんでも相談会へ

生活相談、法律相談、生活に関わる事、なんでも相談しませんか？
渋谷社会保障推進協議会主催
なんでも相談会
12月18日(土)
13：00～15：00
無料
※生活支援の一環で、食料品の無料配布を行います。相談がなくても、ぜひご来館ください。
場所：東京土建 渋谷支部会館
渋谷区幡ヶ谷2-18-6（幡ヶ谷駅徒歩約5分）
お問合せ　東京土建渋谷支部
Tel 03-6304-2315　担当：小松