

糖尿病ふれあい通信

3月に気温が上昇し、春の陽気となってきましたね。さて今回は「薬剤科の宮田 第255回 2022年3月号さん」からの話です。

～糖尿病の薬と上手く付き合っていくために～



血糖値を下げる薬は正しく使用することが大切ですが、飲み方を間違えたり飲むことを忘れてたりすることもあると思います。今回は、そのような状況を避けて糖尿病の薬をうまく続けるための工夫についてお話しします。

薬の種類・個数が多い場合

薬の種類が多い場合には、1回に飲む薬を事前に整理しておくとう間違いが起きにくくなります。市販のピルケースや服薬カレンダーなどを利用し、あらかじめ薬をセットしておきましょう。複数の診療科を受診される場合は、かかりつけの調剤薬局で、他の科で処方された薬もまとめて1つの袋に入れてもらう「**一包化調剤**」をしてもらうこともできますので相談してみましょう。

薬を飲むタイミングがそれぞれ異なると、つい飲み忘れたり飲み間違えたりしてしまうことがあるかもしれません。自分が最も飲み忘れない時間帯に内服のタイミングをそろえることが可能か、医師や薬剤師に相談してみましょう。



薬を飲むことを忘れてしまう場合

忘れてしまう理由をよく考えて、対策を立てましょう。例えば、内服する時間に携帯のアラームをセットする、食事を準備する段階で薬を食卓にだしておくなどの対策があります。朝ならば忘れない、夕食のあとは余裕があるなど、**薬を飲み忘れにくいタイミングがある方は、そのタイミングに薬をまとめてもらう方法**もあります。医師や薬剤師に相談しましょう。

飲み薬の治療を続けることはとても大切ですが、忘れずに薬を飲み続けることは難しいことです。薬を続けることに負担を感じたり、つい飲み忘れたりしてしまう場合は、周囲の方、医師、薬剤師と相談して工夫していきましょう。

最近自然に生えているものも多く見かけなくなりましたが、つくしは抗酸化作用のあるビタミンEが豊富で野菜の中でも比較的含有量が多くなっています。アルカロイドを含むためあく抜きして、浸しや煮物にして食べましょう。

今月の旬の食材

つくし



参考：
オールガイド
食品成分表

次回糖尿病教室

**当面の間、
感染症対策のため
糖尿病教室は中止です。**

きょうたけ栄養士コラム



腸活のススメ⑨

水溶性食物繊維が多い、紹介する最後の食材は「こんにやく」です。

こんにやくは水溶性食物繊維の**グルコマンナン**が豊富に含まれています。グルコマンナンは水を吸うと大きく膨らむ性質があり、一緒に食べた食品の水分を吸収して胃の中で膨張します。このことから満足感を得やすく、食べ過ぎ防止に繋がります。また、糖や脂肪の吸収を抑える働きもあり、腸内細菌によって分解されるとオリゴ糖になり、善玉菌を増殖させて、腸内環境を整える効果が期待できます。

こんにやくは約97%が水分で食物繊維とミネラル以外の栄養素はほとんど含まれていない、低カロリー食品の一つです。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739