



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第24号
発行日:令和3年12月16日

スタッフ紹介 & お薬の紹介

はじめまして、薬剤師の松岡晴香です。

2021年に日本糖尿病療養指導士の認定を取得しました。

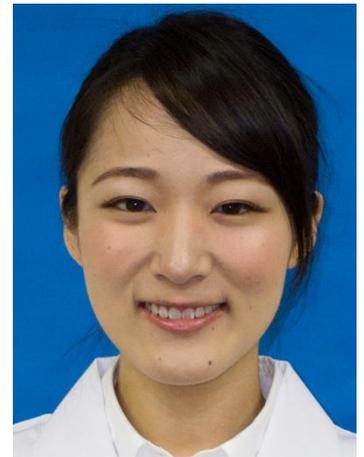
私は病棟で、糖尿病患者さんへのお薬についての説明やインスリンの自己注射指導など薬剤師から携わっています。

糖尿病患者さんが良好な血糖コントロールを行いながら日常生活を送れるように、辻先生・平岡先生の指導のもと看護師・管理栄養士・臨床検査技師・理学療法士等様々な職種がチームで療養指導を行い、治療のサポートをしています。

病棟で療養指導に関わる中で、もっと広く知識をもち薬剤師として専門性を高め、患者さんに寄り添った指導ができればと思います、この度勉強させて頂きました。

認定取得に向け勉強していく中で、糖尿病治療の基本となる食事療法や運動療法の重要性を改めて認識し、他職種の視点に立って新たな知識を増やすことができました。

まだまだ知識や経験不足の点も多いですが、少しでも皆さんのお役に立てるよう頑張りたいと思っています。これからどうぞよろしくお願い致します。



昨年からコロナウイルス感染症が流行し未だ感染症対策が求められるなか、当初はコロナウイルス感染症に有効とされる薬剤も限られていました。しかし、この短期間でいくつかの新たな治療薬が開発され、実際に患者さんの治療に効果を示しています。

糖尿病の治療薬も日々研究が進められており、今回は今年2月に発売されたリベルサス®錠（成分：セマグルチド）という世界初の経口GLP-1受容体作動薬を紹介します。これまでGLP-1受動態作動薬に分類される薬は注射薬しかありませんでした。この新しい薬は注射薬を飲み薬にしたもので、2型糖尿病患者さんの治療に使用されます。

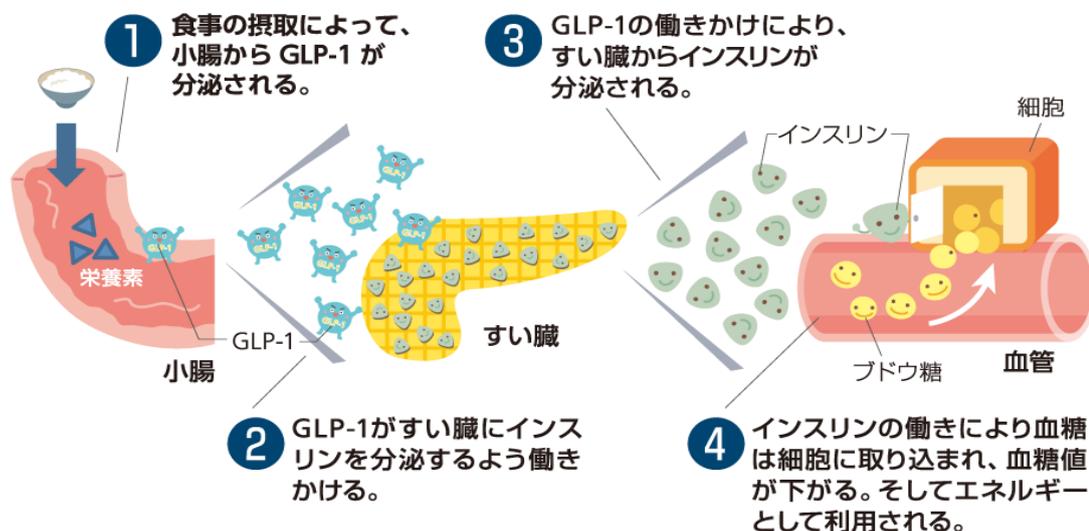


引用元：MSD株式会社HP リベルサス製品資料

◎リベルサス®錠 (成分:セマグルチド) ってどんなお薬?

リベルサス®錠は、GLP-1 というホルモンに似た作用をもつ薬です。

GLP-1 というホルモンは私たちが食事をした際に小腸などから分泌され、血糖が高いときに膵臓を刺激してインスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌を促します。この他にも、肝臓に働きかけグルカゴン(血糖値を上げるホルモン)の分泌を抑えたり、食欲を抑えたり、胃の中にある食べ物の排世を遅らせて血中に糖が吸収されるのを緩やかにさせたりします。



引用元:MSD 株式会社HP

このリベルサス®錠は GLP-1 と同じように作用するため、血糖値が高いときに膵臓からのインスリン分泌を促進するなどして、血糖を下げてください。また、食欲を抑える作用により食事摂取量が減り、体重が減少する場合があります。

◎お薬の飲み方は?

この薬は、1日1回空腹時に服用することで、胃から吸収され効果が発揮されます。

胃の中に食べ物があると、薬が吸収されず十分な効果が発揮されません。薬を飲んだら、その後30分間は飲食を避けましょう。

また、湿気や光に弱いので、服用する直前にシートから取り出し服用してください。



◎どんな副作用がある?

下痢や便秘、胃がむかむかするなどの消化器症状が起こることがあります。

嘔吐を伴う持続的な激しい腹痛が起こった場合は、直ちに服用をやめて受診してください。

低血糖にも注意が必要です。GLP-1は血糖が高いときだけ作用するため、

似た作用をもつリベルサス®錠は低血糖になりにくいお薬です。

このお薬だけ使用している場合、低血糖になるリスクは低いですが、その他の糖尿病薬を併用している場合は注意が必要です。ふるえや動悸、冷や汗・異常な空腹感など低血糖症状が現れた場合は、砂糖やブドウ糖の入った食べ物や飲み物を摂取しましょう。



2型糖尿病の治療は、食事・運動療法とともに患者さん一人ひとりに合わせた薬物療法を行います。

良好な血糖コントロールを行い、合併症を予防するためにもやはり治療の基本は食事と運動です。三ツ矢新聞で紹介される食事療法や運動療法を日々の生活に取り入れて、お薬の力も借りつつより良い血糖コントロールを目指していきましょう。

(薬剤師 松岡 晴香)

野菜不足を解消しよう！

今年の夏は異例の長雨でした。なんと8月は、統計開始以来（130年間）過去最多の雨量だったそうです。記録的長雨や日照不足は、私たちの食卓にも影響し、野菜の価格を急激に高騰させました。最近では徐々に落ち着きつつありますが、購入をためらい野菜を食べる量が少なくなっているといったことはないでしょうか。

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含み、血糖上昇抑制、血圧降下、骨粗鬆症予防などの効果があり、風邪・ウイルスに負けない強い身体作りに欠かせない食材ですが、毎日毎食高い野菜を食卓に揃えるのはとても大変ですね。

そこで今回は、積極的に摂りたい安価で栄養たっぷりの野菜や節約レシピについてご紹介します。野菜不足を解消しましょう！！

これで安心！野菜不足の解消術



価格変動が少なく安価な食材を選ぶ

- 豆苗
- もやし
- ブロッコリースプラウト
- グリーンリーフ
- サニーレタス
- 水菜
- にんじん
- きのこ類
- こんにやく など

価格が安定しているものや広告のお買い得野菜、形がふぞろいな訳あり野菜を狙いましょう。レタスなどの葉物野菜は特に価格が高騰しているため、グリーンリーフやサニーレタスなど比較的安価な野菜で代用してみましょう。



カット野菜を利用する

- キャベツ
- 大根
- レタス
- カットごぼう など

スーパーやコンビニで販売されている袋入りのカット野菜は価格変動がなく比較的安価に購入できます。少量必要な人は1-2回で使い切れるため、腐らせる心配もありません。洗う・切るといった手間も省け手軽に使用できます。



冷凍野菜を活用する、又は手作りする

- ほうれん草
- 小松菜
- いんげん
- ブロッコリー
- オクラ
- かぼちゃ など

冷凍野菜は旬の時期（比較的価格が安価の時期）に収穫して、冷凍加工するため年中価格が安定しています。また、生の野菜にひと手間加えるとほとんどの野菜が約1ヶ月程度の冷凍保存が可能のため、お買い得な時に購入してご自分で冷凍保存するのも良いでしょう。

乾物や缶詰を利用する



- ひじき
- 糸寒天
- マッシュルーム缶
- 切り干し大根
- トマト缶
- 干しいたけ など

乾物野菜・トマト缶は旨味が凝縮されており、栄養価も豊富です。
年中価格が安定しており、長期保存ができるので備蓄しておくとても便利です。

節約・簡単！栄養たっぷりレシピ

豆苗と人参のツナ炒め

豆苗は下から6~8cmで切ると2回目の栄養もそのままたっぷりに育ちます。

材料(2人前)

豆苗	1/2 束
人参	小1本(80g)
ツナ缶	1缶
ごま油	大さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
塩・こしょう	少々
(必要であれば)	

作り方

1. 人参は7cmに千切り。豆苗は1/3に切る。
2. フライパン(中火)にごま油を入れ人参を投入し、しんなりするまで炒める。
3. 人参がしんなりしたら油を切ったツナ、豆苗、鶏ガラスープの素を加える。
4. 豆苗がしんなりしたら味を見る。必要であれば好みに応じて塩・こしょうを少々。



豆苗は抗酸化作用のあるビタミンA,C,Eが豊富！！歯や骨を強くするビタミンKも多く骨粗しょう症の予防になります。



切り干し大根は生大根よりもカルシウム23倍、鉄分50倍、食物繊維16倍にUP！！

切り干し大根と水菜の kori shaki salad

材料(2人前)

切り干し大根	20g
水菜	40g
糸こんにゃく	100g
★ポン酢	大さじ1
★いりごま	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★ポン酢	大さじ1
★にんにく	1かけ
(またはチューブ1-2cm)	

作り方

1. 切り干し大根は水で戻し湯通し後ザルにあげて水気をきっておく。糸こんにゃくは茹でてアク抜きし、食べやすい長さにカットしてザルにあげて水気をきっておく。水菜は3-4cm長さにカットする。にんにくはすりおろしておく。
2. ★をボウルに合わせ、①を入れてよく混ぜ合わせて完成。

これらの活用術を知っておくと野菜がなかなか買えないときや時間がない時にも簡単・手軽に調理ができ野菜不足の解消につながります。ぜひ試してみてください！

(管理栄養士 村田・浴)

