

# サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行：株式会社サン調剤薬局 発行人：西川誠  
住所：守山市 吉身2-6-23  
TEL：077-514-0337 FAX：077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

秋風が心地よい時節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか

## ダイエット 果物は食べ過ぎてもOK？

果物の美味しい季節がやってきました。桃やブドウ、梨、柿など様々な果物が旬を迎えます。果物は免疫力を高めて慢性疾患のリスク軽減に期待できるビタミン類、消化機能を改善して腸内環境を整える食物繊維を豊富に含んでいます。そんな果物ですが、食べ過ぎは問題となるのでしょうか？

答えはイエスです。果物を食べ過ぎると糖質を過剰に摂取してしまい、中性脂肪の増加や肥満などの健康上の問題を引き起こすからです。最近の果物は品種改良を重ねて糖度が高くなっているため注意が必要です。厚生労働省が推奨する、1日の摂取目安量は200gです。適切な量を守って、旬の味覚を楽しみましょう。

### 【果物100gの目安】

- ・桃 : 1個
- ・柿 : 1個
- ・梨 : 1/2 個
- ・リンゴ : 1/2 個
- ・ブドウ : 1房



## 肥満ではない方こそ 食行動に要注意！

糖尿病は日本人の10人に1人が患っているとされ、国民病とも言える身近な病気です。今年4月、食行動と糖尿病発症リスクの関係について京都府立医科大学等の研究グループが日本人およそ13万人を10年間にわたり追跡調査した成果を報告しました。

(Toyokuni E, et al. J Diabetes Investig. 2024 Apr 2.)

論文によると、「早食い」や「朝食を抜く」といった食行動が特に糖尿病の発症リスクを高めてしまうと述べられています。またBMIが25kg/m<sup>2</sup>未満の食行動は糖尿病の発症リスクと相関が高いため、特に注意を払う必要があると結論付けています。

### 【糖尿病の発症リスク】※BMI：25 kg/m<sup>2</sup>未満の場合

- ・早食い : 1.61 倍
- ・朝食を抜く : 1.36 倍 (週3回以上)
- ・寝る2時間以内の食事 : 1.09 倍 (週3回以上)

肥満である方も、肥満ではない方もご自身の食行動を一度見直してみましょう。食行動を改善することで、糖尿病の発症リスクを減らすことが出来るでしょう。

## 11月11日 介護の日

「介護の日」という日があるのをご存知でしょうか。高齢者や障がい者等の介護について理解と認識を深め、これらの方々を取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する目的で設定されました。介護の日のキャッチコピーである「いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう」にかけて日付を決定したそうです。

内閣府が公表している高齢社会白書によりますと、介護保険制度における要介護の認定を受けた方は令和3年度で約480万人であり、年々増加しています。また介護が必要となった原因の第1位は認知症であり、これに脳血管障害、骨折・転倒、フレイルが続きます。上記の疾患は日々の生活習慣が大きく影響します。次に挙げる3つのことを続けて行いましょう。

### 【日々の生活に取り入れるべきこと】

- ・1日15分程度の運動をして血行を良くする。
- ・こまめに水を飲む。
- ・人との交流を欠かさない。

## 不眠治療 薬よりも大切なこと

日本人の3人に1人が悩まされているという不眠症。現在日本では主に睡眠薬を用いた薬物治療が行われていますが、欧米では認知行動療法が優先して行われています。一体どのような治療法なのでしょう。

認知行動療法は、認知(モノの受け取り方や考え方)に働きかけることで気持ちを楽にする心理療法の一種です。睡眠に対する思い込みを捨て、生活習慣を変えることで不眠症状の改善を図ります。不眠症になった方が治療を受ける際は、睡眠薬を服用するよりも認知行動療法から始めた方が効果が高いことを東大などの研究グループが明らかにしています。以下に例を示します。

### 【不眠症に対する認知行動療法の例】

- ・「8時間は寝なければならない」という思い込みを捨てる。
- ・睡眠時間、ベッドにいた時間、睡眠状態と日中に生じる支障(倦怠感など)を記録する。

