

生活習慣病予防と 健康寿命の延伸を目指して



ア イセイ薬局グループは2021年も「ヘルスデザイン・カンパニー」として、皆さまの健康を総合的にサポートすべく邁進してまいります。本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。

今号では「健康長寿」の最大の阻害要因とも言われる生活習慣病について特集します。

重篤な疾患の要因となる生活習慣病は、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群*です。代表的な疾病は、糖尿病、高血圧症、高脂血症、高尿酸血症・痛風など。初期

には自覚症状がないことが多いため、定期的に健診や健康チェックを行い、日常の生活習慣を改善してリスクを減らすことが大切です。また、高齢社会では生活習慣病による生活機能やQOLの低下も懸念されています。コロナ禍で健康管理の重要性が再認識されていますが、アイセイ薬局グループの店舗では、生活習慣や食事・栄養など様々な面からの健康サポートを推進しています。

*【参考】厚生労働省「生活習慣に着目した疾病対策の基本的方向性について」

今月の目次

特集：生活習慣病予防と健康寿命の延伸を目指して

2-3面

薬剤師と管理栄養士が連携した健康サポートの取り組み

4面

あなたのアイデアが表紙に！
「ヘルス・グラフィックマガジン
表紙デザインアワード」



WEB版はこちら

薬剤師と管理栄養士が連携した健康サポートの取り組み



薬剤師
坂巻 茉里奈



管理栄養士
清水 慈子



2017年の開局時より薬剤師と管理栄養士が連携し、栄養相談を通じて地域の皆さまの健康を支えるアイセイ薬局 西新小岩店(東京都葛飾区)の取り組みをご紹介します。

薬剤師で店長の坂巻茉里奈(さかまきまりな)と管理栄養士の清水慈子(しみずちかこ)に聞きました。

坂巻：近隣に総合病院があり、内科・脳神経外科・心臓血管外科・消化器内科などを受診した患者さまが来局されます。70~80代のご高齢の方が多く、糖尿病や高血圧などの慢性疾患を抱える方もいらっしゃいます。そこで当店では、週2回ほど管理栄養士による個別の

栄養相談の場を設け*、生活習慣や食生活の改善などのご提案をしています。

店舗スタッフは日々、患者さまから健康や食事などのご相談をいただきますが、最近、特にご高齢の方で、運動機会の減少から血糖値・コレステロール値が悪化したという方が増えています。これは、新型コロナウイルス感染症拡大による外出自粛の影響だと思います。今まで以上に食生活に気を配ることが重要ですので、お悩みに応じた食生活のアドバイスをを行い、管理栄養士が作成したレシピなどをお渡ししています。

*:感染予防対策を行ったうえで、個別の栄養相談を実施。緊急事態宣言下では対面の相談を休止しています。

内臓脂肪を減らそう

皮下脂肪に比べて「つきやすく・落としやすい」脂肪です。食事ではコレステロールの吸収や腸内環境を「食物繊維」必要品の選び方に加えて「食べ方」も考えましょう！

“食物繊維” 「糖や脂肪の吸収を緩やかにしてくれます。」

- ◆料理：なめこ汁のお味噌汁、ミネストローネ、ひじきハンバーグ、おからの煮物、きのこたっぷりペペロンチーノ、もち麦ごはん、バナナヨーグルト 等
- ◆特徴：食物繊維が豊富で、エネルギーの低い「きのこ類・海藻類」はおすすめです。野菜は1食あたり、加熱したら片手に、生なら両手に乗るくらいが目安です。ただし、根菜類は野菜の中では糖質が多いため注意が必要です。

きのこでかさ増しペペロンチーノ

きのこ類
2~3個

ひじき
おから

“食事のポイント” 「食べすぎない工夫+バランス良く」

- ◆よく噛む：噛むことで食欲抑制因子が分泌され、満腹中枢を刺激します。食材を大きめに切ったり、かために調理してみましょう。
- ◆プラス1品：単品(“お”や“ラーメン”)は栄養バランスが偏りやすいので、野菜や海藻・きのこなどの小鉢をプラスしてみましょう！

アイセイ薬局

管理栄養士作成 内臓脂肪を減らす“食事のポイント”

☆たとえばこんな相談がありました④☆

Q. 塩分を控えています但し味気なくて…


A. 塩分を控えるコツはいろいろあります！

- ① 香り(ごま、にら、みょうが、しそ等)・旨味(だし)・辛味(香辛料)・酸味(お酢、レモン汁、ヨーグルト)の利用
- ② メリハリをつける。
(食卓すべてを薄味にするより、どれか1つ濃味付けにして残りを薄味のおかずにしてみたら、満足感があがります！)
- ③ 調味料と塩分の関係
(お味噌1g=塩分1gではありません。また、調味料は種類によって塩分量が異なります。裏の栄養成分表示を見る癖をつけましょう。)
※お味噌大さじ1の量は18g。この中には2.2gの塩分が含まれています。

店内のホワイトボードに、栄養相談の事例等を紹介一例) 患者さまからご相談の多い“塩分を控えるコツ”



デジタルサイネージでも栄養相談に関する情報を発信

清水 : 健康診断の数値に異常が見られた患者さまに、栄養相談の中で食生活改善のご提案をした結果、検査値の改善につながった方もいらっしゃいます。「検査値が改善して、病院の先生にほめられた」と患者さまから嬉しいご報告をいただくこともあります。

尿酸値改善事例 80代男性

相談内容:

尿酸値が高いため医師から注意をされたが、何を食べて良いのかわからない。痛風などになる前に尿酸値を下げたい。

提案(例):

プリン体の摂取量を調整すること*。
動物性タンパク質を摂取しすぎないこと、大豆・果物・野菜を普段の食生活に取り入れること。医師からとり過ぎないように注意された食品(卵・ビールなど)は、摂取する頻度を減らすこと、など。

*尿酸値が高くなる原因の一つは食品に含まれるプリン体。プリン体の多い食品・少ない食品について説明し、食べる量の参考にメモをお渡した。

3か月間の経過観察結果:

尿酸値が7.3から6.9に改善。

血糖値改善事例 80代女性

相談内容:

HbA1cがなかなか下らない。お菓子などを食べる頻度が高いため改善が難しい。

提案(例):


間食の頻度を減らすこと。間食は200kcal以内/日、週5日にすること。1日の果物の目安量を200g以下にし、炭水化物の1日の適正量も意識すること、など。

4か月間の経過観察結果*:

HbA1c7.1から6.9に改善。

*現在も栄養相談を継続しています。

処方薬の待ち時間を活用して健康チェック

坂巻 : 体脂肪率や筋肉量・内臓脂肪量などを測定できる体組成計、血圧年齢やストレスなどを測定できる健康チェック機器を設置しています。来局のたびに、待ち時間を利用して測定・健康チェックをされる患者さまもいらっしゃいます。





健康チェックの機会を提供



糖質コントロールや減塩商品を取りそろえた物販コーナー

物販コーナーには、糖質コントロールや減塩食品など患者さまの食生活改善をサポートする商品を多数ご用意しています。一人暮らしのご高齢の方も多いので、栄養バランスの良い食事を手軽にとれるような商品を特に充実させています。

清水 : 来局された方には、日頃の生活習慣を見直すきっかけとして健康チェック機器のご利用をおすすめしています。測定結果に基づいてお話を伺い、食生活改善のアドバイスをしています。

坂巻 : 最近、電話での服薬フォロー時に、必要に応じて管理栄養士から食事のアドバイスもしています。健康は、生活の質(QOL)の基盤です。些細なことでもご相談いただけるような環境をつくり、皆さまの健康をサポートすることで健康寿命の延伸につなげていきたいと思っています。

あなたのアイデアが表紙に！

『ヘルス・グラフィックマガジン 表紙デザインアワード』

ヘルス・グラフィックマガジン（以下HGM）の創刊10周年を記念して皆さまと一緒に最新号をつくりたい、その思いから現在、『表紙デザインアワード』を開催しています。

募集テーマは「睡眠不良」。寝付きが悪い、目覚めが悪い、日中も眠い、睡眠時間が足りない……。睡眠不良には、このような悩みだけでなく、自覚はないけど実は睡眠の質に問題がある、というケースも少なくありません。コロナ禍で睡眠の質の低下も問題視されています。2021年3月発行のHGM Vol.39「睡眠不良」号では、自分の眠りの状態を知り、眠りを整える方法をお届けします。

『表紙デザインアワード』では、このテーマを的確にとらえた“思わず手に取りたくなる表紙”のアイデアを大募集。手書きからグラフィックソフトを駆使した作品まで多彩なアイデアをお寄せいただき、これまでの応募総数は200件を超えています。

締め切りは1月17日。その後、3月15日のHGM発行に向けて選考を実施してまいります。最終選考には、特別審査員としてお笑い芸人の小島よしお氏、フォトグラファーの百々新（ドドアラタ）氏をお迎えし、大賞作品を決定する予定です。

ヘルス・グラフィックマガジン表紙デザインアワード 概要



募集期間 2020年12月15日（火）～ 2021年1月17日（日）
賞と賞金 大賞1点…作品表紙掲載・賞金10万円
副賞 コンプリートBOX10周年エディション
審査員特別賞1点…賞金5万円
優秀賞5点…賞金1万円

選考基準 テーマを理解した表紙になっているか
独自性を持った表紙になっているか
思わず手を伸ばしたくなる表紙になっているか

【特別審査員】



小島よしお氏
（お笑い芸人）



百々新氏
（フォトグラファー）

【大賞作品について】

大賞作品は3月15日発行号「睡眠不良」の表紙になります。ただし、原則として、応募いただいたデザインやアイデアをベースに、HGM編集部として改めて撮影・イラスト制作・レタッチ等を行います。

【ヘルス・グラフィックマガジンについて】

2010年10月より、薬局の待ち時間楽しく健康情報に触れてもらおうと発行を始めたHGMは、毎号ひとつの症状にフォーカスしたフリーペーパーです。医師や専門家監修のもとメカニズム・改善方法・発症リスクなどを、ユニークなビジュアルで解説。「カタい」「むずかしい」と敬遠されがちな医療・健康に関する情報を“正しく・わかりやすく・楽しく伝える”ことにこだわってきました。

アイセイ薬局グループの施策に関するご質問や取材のご依頼は、下記連絡先にて承っております。

株式会社アイセイ薬局 コーポレート・コミュニケーション部

担当：霜（しも）・原田（はらだ）

TEL：03-3240-0994 E-mail：koho@aisei.co.jp

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-2-2 丸の内三井ビルディング