

2020年7月発行 第81号

# みどり通信

みどり薬局では  
すべての医療機関の  
処方せんを  
取り扱っています。

みどり薬局 発行  
福井市光陽3丁目4-12  
電話 0776-25-7732  
<http://www.midori-ph.com>

## 健康相談会のご案内！

### 血糖 測定

7月30日(木) 9:30~12:30

みどり薬局2階にて実施します！

まだ糖尿病と診断されるほど高くないけれど、正常より血糖値が高くなってきた状態を、「糖尿病予備群」や「境界型」と呼びます。

なんの症状もないので問題ないと思われがちですが、予備軍でも心筋梗塞や脳梗塞などになりやすいと言われており、注意が必要です。

あら、不安…と思われた方、ちょっと相談してみたいと思われた方、この機会にご利用ください！

自宅で血糖の確認ができる  
**血糖測定器**の販売も行います。  
お気軽にご相談ください。

感染症拡大防止に努め、3密を避けるため

# 予約制

で行います

お電話にてお申込みください ↓ ↓

# 0776-25-7732

無料



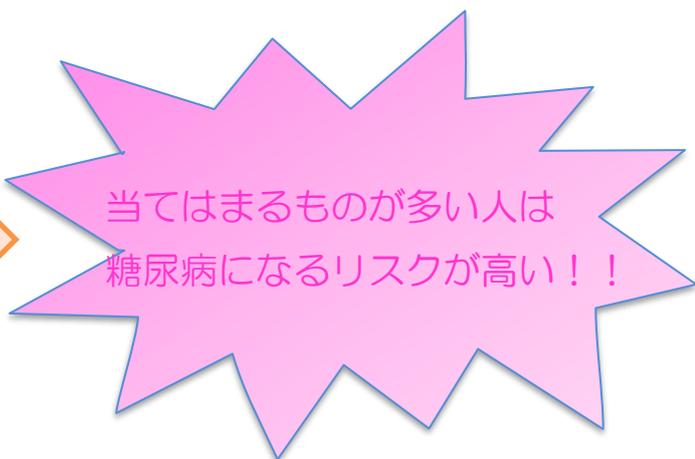
自分は糖尿病になりやすい？

なお、感染拡大などの理由により実施できない場合がございます。ご了承ください。

→ 次のページをめくってチェックしてみよう！！

# 自分は糖尿病にないやすいかも！？ チェックしてみよう！！

- 40歳以上である
- 太っている（肥満：BMI※が25以上）
- 両親や親せきに糖尿病の人がいる
- 食事の時間が不規則である
- 甘いお菓子やジュースなどをよく食べる
- 野菜をあまり食べない
- 1食抜いて次の食事でドカ食いすることが多い
- 夕食後1～2時間で寝ることが多い
- 運動不足である
- ストレスが溜まっている



※BMI・・・肥満かどうかの指標  
 (計算式) 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} ←計算してみましょう！

## 《コラム》

清涼飲料水にはどれくらいの糖質が含まれているか知っていますか？

スティックシュガーに例えると…

スティックシュガーは  
1本砂糖3gです

 コカ・コーラ (500ml)  
約19本分 (砂糖 57g)

 ポカリスエット (500ml)  
約10本分 (砂糖 30g)

 オレンジジュース (200ml)  
約7本分 (砂糖 21g)

 野菜ジュース (200ml)  
約6本分 (砂糖 17g)

 R-1 ヨーグルトドリンク  
約5本分 (砂糖 15g)

 リポビタンD  
約6本分 (砂糖 18g)

500mlで砂糖約60g  
→ごはん茶碗約3杯分！！  
※ごはん1杯糖質約20g

健康に良いものでも  
意外とたくさん  
糖質が入っているんです！



## ○ 水分補給を上手にしましょう

このように、飲み物にはたくさんの糖質が含まれているものが多くあります。清涼飲料水は飲むことで血糖値が上昇し、のどが渇くため、また水分補給するという悪循環になります。日常生活では水やお茶で水分を摂るようにし、運動で汗をかいたときはスポーツドリンクで塩分・糖質を適度に補給するなど、飲み物の選び方を工夫してみましょう！！

# リスクの高い方はまずは**食事**に気をつけてみましょう！

簡単な食事療法として…

糖質の量をできるだけ減らす！！

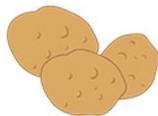
## ✕ 糖質制限において注意すべき食材

1食分の糖質の量を40～50gにするのが目安です！

※（ ）内は糖質の量



ごはん1杯  
(50gあたり約20g)



じゃがいも  
(1個あたり約24.5g)



さつまいも  
(1本あたり約60g)



みりん  
(大さじ1で約7.8g)



ウスターソース  
(大さじ1で約4.7g)



バナナ  
(1本あたり約21.4g)

じゃあ✕の食材は摂らないほうがいいの？



それは間違いです！！

糖質は筋肉や脳へのエネルギー源になります。特定のものを摂らないでいると、必要な栄養素やエネルギーがとれず決して健康に良いとは言えません。適度に糖質を摂り、バランスの良い食事をすることが大切です。

## ○ たんぱく質や食物繊維の豊富な食品を摂りましょう！！

※（ ）内は糖質の量



鶏むね肉  
(100gあたり0.1g)



卵  
(1個あたり0.2g)



大豆  
(100gあたり約5g)



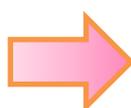
魚介(一般的に食べられるもの)  
(切り身1切れあたり0.2g)



いちご  
(100gあたり約4.9g)

その他のフルーツは基本的に糖質多い！

- ほかにやったほうがいいことは？
- 糖尿病についてもっと知りたい！
- 血糖値が知りたい！



ぜひ相談会へ  
お越しください！！

# 熱中症にご注意ください！

いよいよ夏本番！夏といえば・・・**熱中症の季節**です！



熱中症は周りの温度に体が対応することができず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能がうまく働かなくなって起こる病気です。小さいお子さんや高齢者は大人に比べて体温調節機能が弱いので特に注意が必要です。

湿度が高かったり、風が弱かったりすると室内にいても熱中症になってしまうことがあります。

場合によっては命に関わる病気ですが、きちんと予防すれば防ぐことができるので次のようなことに気を付けてください。

- ・ **暑い時間帯の外出を避ける。日傘や帽子を使う。**
- ・ **人と十分な距離（2m以上）が取れる場合は適宜マスクをはずす。**
- ・ **のどが渇く前にこまめに水分、塩分を補給する。**  
（ただし持病の関係で水分制限・塩分制限が必要な方はまず主治医にご相談ください）
- ・ **エアコン、扇風機を使用する。**

薬局では水分補給のお手伝いとして、

- ・ 経口補水液「OS-1」
- ・ 「レモンと乳酸菌の水分補給ゼリー」

を販売しています。熱中症の予防に、夏場の水分補給にご活用ください！



新型コロナウイルス感染症の流行も下火になり、自粛も段階的に解除されていますが、第2波防止のためみどり薬局では引き続き感染対策を行っています。

<みどり薬局の主な感染対策>

- ・ 職員の**マスク着用**、消毒用エタノールで**手指消毒**  
（必要に応じてビニール手袋、ガウン、フェイスガード着用）
- ・ 待合室に**隔離スペース**を設置し発熱者その他の患者の動線を分ける
- ・ 受付と投薬カウンターに**ビニールカーテン**を設置
- ・ 待合室の**換気とエタノール消毒**を毎日定期的の実施

発熱のある患者様や入店に不安がある方については、薬局に到着後お電話いただければお車まで薬をお持ちいたします。



薬局に入っすぐの  
隔離スペース

地域の皆様に安心して薬局をご利用いただけるよう、これからも職員一同取り組んでまいります。