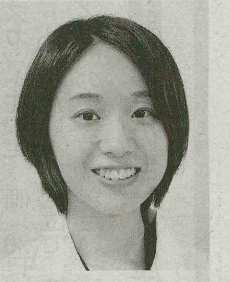
糖尿病治療最前線 ⑤

国民病とどう向き合って闘えばいいのか

薬のタイミング守って「大事故なくせ」



松永明日香（まつなが・あすか）　国際医療福祉大学成田病院・薬剤師。東邦大学薬学部卒業。千葉県糖尿病療養指導士。漢方薬・生薬認定薬剤師。研修認定薬剤師。

薬を忘れない、間違えないための工夫が必要だ

糖尿病治療の根幹は「薬物療法」である。しかし、他にも基礎疾患を持つ人は、多くの薬を服用する必要があり、その扱いに苦慮することもある。そこで今回は糖尿病薬をはじめとする医薬品の服用方法の注意点を解説しよう。

医療機関で処方される薬は、飲むタイミングを誤ると期待する効果が得られないばかりか、他の薬との飲み合わせで健康を害することがあるので注意が必要だ。

薬を飲むタイミングは、大きく次の7つ。

□食前…食事の20～30分前

□食直前…食事の5分前以内

□食直後…食事の5分後以内

□食後…食事の20～30分後

□空腹時（食間）…食事の1時間以上前か食後2時間以上後

□起床時…起きてすぐの胃が空の状態のとき

□就寝前…寝る30～60分前。ただし睡眠薬は寝る直前が基本

糖尿病治療薬の1つにGLP―1受容体作動薬がある。この薬について国際医療福祉大学成田病院の薬剤師で千葉県糖尿病療養指導士の松永明日香氏が解説する。

「食事を摂って小腸に栄養が届くとGLP―1というホルモンが分泌され、これが膵臓に働きかけることでインスリンが分泌されて血糖値が下がります。GLP―1受容体作動薬は、GLP―1と同様に働き、GLP―1受容体を活性化させインスリン分泌を促して血糖値を下げる薬。以前は注射薬しかなかったが、2020年に経口薬（リベルサス）が登場して、利便性が高まりました」

ただし注意点もある。

「この薬は胃で吸収されるため、胃に食べ物や飲み物があると吸収されずに流されてしまいます。空腹時にコップ半分の水で飲み、その後30分間は飲食や他の薬は飲まないようにしてください」

ちなみに水は、コップ半分以上の量で飲んでも、薬が流されてうまく吸収されなくなる危険性がある。タイミングと水の量に要注意だ。

速効型インスリン分泌促進薬と呼ばれる薬や、αグルコシターゼ阻害薬は「食直前」に飲む必要がある。

「速効型インスリン分泌促進薬は、食直前ではなく食前に服用すると低血糖になるリスクが高まり、αグルコシターゼ阻害薬は食事の分解を遅らせることで糖の吸収を遅くする薬のため、食後に服用すると効果が低下してしまいます」

このように、薬にはそれぞれ意味があって服用のタイミングが設定されている。「とりあえず飲めばいい」ということはなく、速効型インスリン分泌促進薬のようにタイミングを誤ると低血糖を起こして大きな事故を招く危険性さえあることは覚えておきたい。

いまは、薬局で薬を受け取るときに、必ずそれぞれの薬の説明書が手渡される。それをよく読み、不安があるときは薬剤師に質問するべきだ。

調剤薬局などでもらう明細書をよく読むと、「薬学管理料」という費目がある。これは薬剤師が服薬状況などを踏まえた薬学的知見に基づいて、薬剤の情報提供・指導を行うことの対価だ。質問の有無に関わらず、この費用は発生するので遠慮する必要はない。きちんと質問して理解したうえで正しく服用してほしい。

（取材・長田昭二）

＝おわり

【24日（月）から「健康寿命を伸ばす！腰痛対策最前線」を連載します】

zakzak ⇌ 健活手帖 ⇌ 夕刊フジ

自分の「居場所」を取り戻せ！

50代からの俺活入門（おれかつ）

「何をしても楽しくない」から抜け出す方法

先週、50代の男性が集まった会合の2次会で、男性2人が「最近、何をしていても楽しくない」とこぼした。彼らによると、「そういう50代は多い」という。そういえば、私自身にもそういう時があった。今回は「〝何をしても楽しくない〟から抜け出す方法」についてお届けしたい。

■なぜ「何をしていても楽しくない」のか？

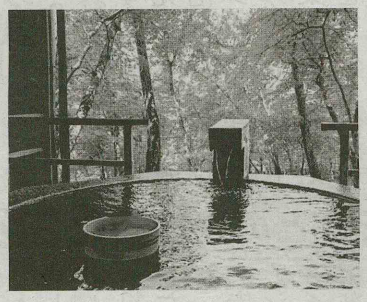
まずは、「楽しくない理由」を突き止めたい。忙しすぎる、家庭が不仲、健康上の問題、お金の不安、友達が少なく孤独…など、その原因を確定する。

次にその問題とにらめっこする。「解決する方法はないか？」をネット検索でも友人への相談でもいいから探す。大切なのは目をそらさずに徹底的に解決案を書き出し、それと毎日にらめっこするということだ。心をごまかすのはやめて、原因と徹底的に向き合おう。

■1人で「好きな場所」に行きまくる

1人で「好きな場所」に行きまくるというのは、私自身が実際に実験してみた。その効果は絶大だった。土曜の夜に日曜日の計画を立てる。そして日曜の朝から晩まで「自分で決めた好きな場所」に4カ所以上行ってみるのだ。

すると頭の中にドーパミンが噴き出す。私の場合、海→海辺の温泉→海鮮ランチ→お寺の座禅会→マッサージ→映画→スタンディングバーの7カ所を1人で回った。自由な気持ちが高まり、まさに自分が「人生の支配者」になった気分だった。



■諦めて寝る。そして早起きする

つまらなくて何もしたくない日は、諦めてさっさと寝てしまう。肝心なのは翌日、早起きすることだ。

早朝に起きたら、近くの神社まで散歩してお参りするなど、さっさと外に出よう。2キロも歩けば、心も頭もはつらつとしてくる。たったこれだけで幸福感が沸き上がる。ペットボトルの水120円とお賽銭（さいせん）100円、合計220円で幸福感が得られる。

■部活に再挑戦する

中学、高校の時の「部活」をもう一度やってみるのも面白い。ただし、昔と違い「ゆるく、たのしく」が原則。かつての部活メイトを誘ってキャッチボールをしたり、楽器と戯れるのだ。初々しかった青春時代を思いだし、気持ちも体も若返る。

■趣味を深めるYouTubeを見る

気分転換にYouTubeを見る人は多いが、行きあたりばったりではダメだ。自分の趣味に関する「技術向上のための動画」がオススメ。「再生ボタン」を押した瞬間から興味が沸き上がり、実際にやってみたくなる衝動に駆られたらしめたものだ。

◇

上記の提案が「楽しむ」ための突破口になれたなら幸いだ。残りの人生の1秒1秒を有意義に過ごし、「最高の心の居場所」を見つけてもらいたい。

筆者主宰のツーフェイスブック無料グループ「50歳からの俺活コミュニティ」では50代男性の生き方をZoom会合などで語り合っています。参加者を募集中。㊨のQRコードからアクセスしてください。

潮凪洋介（しおなぎ・ようすけ）　エッセイスト・作家。「男の色気のつくり方」「もういい人になるのはやめなさい」など著書73冊（計172万部）。ライフワーククリエイト協会を設立し、「〝サードプレイス〟で好きなライフワークをしよう」をテーマに講演。毎朝8時、「自分の壁の壊し方」無料メルマガ配信中（https://shionagi-academy.jp/）。

夕刊フジ劇場案内

CINEMA

東宝系
●新型コロナウィルス感染予防対策へのご協力をお願い申しあげます。
●上映開始時間については各上映館へご確認下さい。また上映作品、上映バージョンは急遽変更になる場合もあります。ご鑑賞の際は各上映館へご確認の上、お出かけ下さい。
アフター・ヤン【字幕版】
プリンセス・ダイアナ【字幕版】
23日迄 エリザベス 女王陛下の微笑み【字幕版】
23日迄 デリシュー！【字幕版】
23日迄 百花
23日迄 LOVE LIFE
23日迄 1950 鋼の第7中隊【字幕版】
劇場版 舞台『刀剣乱舞』慈伝 日日の葉よ散るらむ
ぼくらのよあけ
七人の秘書 THE MOVIE
もっと超越した所へ。PG12
線は、僕を描く
バッドガイズ【吹替版】
〝それ〟がいる森
カラダ探し PG12
劇場版 うたの☆プリンスさまっ♪
27日迄 マイ・ブロークン・マリコ
ONE PIECE FILM RED
ガリレオ 沈黙のパレード
TOHOシネマズシャンテ 050(6868)5001
TOHOシネマズ渋谷 050(6868)5002

吉祥寺
27日迄 ヘルドッグス PG12
沈黙のパレード
耳をすませば
もっと超越した所へ。PG12
スペンサー ダイアナの決意
ぼくらのよあけ
吉祥寺オデヲン 0422(48)6521

平和島
カラダ探し PG12
耳をすませば
トップガン マーヴェリック エクストリーム上映 4DX【2D字幕】
トップガン マーヴェリック 4DX【2D字幕】
トップガン マーヴェリック【2D字幕】
バットガイズ【2D吹替】
〝それ〟がいる森
アイ・アムまきもと
映画デリシャスパーティ♡プリキュア 夢みる♡お子さまランチ！
ヘルドックス PG12
HiGH & LOW THE WORST CROSS X PG12
ガリレオ 沈黙のパレード
ONE PIECE FILM RED
ONE PIECE FILM RED 4DX
ONE PIECE FILM RED DOLBY ATMOS
シネマサンシャイン平和島 03(5764)8803（24時間情報）

松竹系
カラダ探し
耳をすませば
〝それ〟がいる森 Dolby Theater
LAMB／ラム R15+ Dolby Theater【字幕版】
HiGH & LOW THE WORST CROSS X PG12 Dolby Theater
劇場版 うたの☆プリンスさまっ♪ マジLOVE スターリッシュツアーズ
22日(土)休映 映画 ゆるキャン△ Dolby Cinema
丸の内ピカデリー 050(6875)0075

東急系
スペンサー ダイアナの決意
プリンセス・ダイアナ
秘密の森の、その向こう
女は女である
女と男のいる舗道 4Kデジタルリマスター版
パリところどころ 25日(火)～27日(木)上映
病は気から 21日(金)23日(日)のみ上映
スカパンの悪だくみ 22日(土)24日(月)のみ上映
東急文化村ル・シネマ 03(3477)9264

大蔵映画系
若熟女と家出娘 たっぷりハメて
母娘◎痴情 快感メロメロ
◎レズビアンハーレム
横浜光音座2 045(231)0837
薔薇の青春
浮気なぼくら
横浜光音座1 0837
若熟女と家出娘 たっぷりハメて
奴隷人妻 恥辱のあえぎ
◎くいこみ海女 乱れ貝
上野オークラ 03(3831)0157
特別興行
月イチ歌舞伎 2022
新作歌舞伎 風の谷のナウシカ 前編
東劇 03(3541)2711