

10月1日は日本酒の日です。これは、新米がとれてその新米で新酒の仕込みが始まるということで、日本酒メーカーでは、10月に新年度を迎えるという風習があります。酉は十二支で見ると10番目。このことも10月1日が日本酒の日とされている根拠のようです。「酒」という文字はさんずいと酉で構成されていますが、酒の文字の部首は酉ということもあまり知られていません。

「酒は百薬の長」といわれていますが、飲み過ぎは要注意ですね。  
(T)

## 医療ダイエットってなに？

「医療ダイエット」というダイエットをご存知でしょうか？ 若い女性を中心に「無理な食事制限や運動は必要なし」「高い減量効果が期待できる」「使用する薬は長年糖尿病治療で使用され実績のある薬のため安心安全」というふれこみで、診察はオンラインと短時間で済み、処方された薬は自宅に届くという手軽さで最近広まっています。

この医療ダイエットでは、肥満症や2型糖尿病の治療に用いる（GLP-1受容体作動薬など）を「やせ薬」として使用します。GLP-1受容体作動薬とは、GLP-1という体内のホルモンを模倣した薬です。このGLP-1（グルカゴン様ペプチド-1）は通常、食事をすると腸から分泌されて血糖値を下げたり、食欲を抑制したりする働きがあります。この働きを利用して、食事量を減らし、体重を減少させることが期待できる仕組みとされています。

GLP-1受容体作動薬は、BMIが27以上で高血圧や脂質異常症、2型糖尿病などの症状があり、食事や運動療法をしても十分な効果が得られない方が処方の対象とされています。しかし、治療の必要のない人がダイエット目的で使うことが増えています。薬ですので効果だけでなく副作用もあります。主な副作用には、血糖値を下げすぎてしまう低血糖の他に、吐き気、嘔吐、下痢、便秘、腹痛などがありますが、中には急性膵炎や胆嚢炎などの重大な副作用の報告もあります。糖尿病治療で用いる他にダイエット目的で使用した場合の安全性や有効性などは確認されていません。

糖尿病の治療の場合は医師による定期的な血液検査の実施や、診察が行われているため副作用があった場合の早期発見や対応が出来ますが、オンライン診療の場合はフォローなどの対応を行っていないところも。手軽に運動や食事制限などの負担の少ないダイエットは夢のようですが、思わぬ健康被害に繋がる可能性があります。

現在、糖尿病治療中の方は医師が必要と診断し処方しているお薬であるため、引き続き今まで通りの治療を続けていただければと思います。

以下医療ダイエットで使われている薬の写真（一例）



## 第6回 市販薬では対応できない 受診すべき症状(全10回シリーズ)

### 眼症状→緑内障などの可能性はないか

目の疲れ、かすみ、充血、痒みなどよくありがちな訴えの中に、緑内障など医療機関での治療が必要なケースがあります。次のような症状に当てはまる場合は、OTC薬を販売して様子を見るのではなく、受診勧奨すべきと考えられます。直接眼圧を上昇させるような成分が含まれていない場合でも、緑内障の患者には医療機関での治療を薦めています。

痛みの訴えでも、片眼のみ痒い、鼻症状は伴わないなど、症状の表れ方がアレルギー性かどうか判断が難しい場合も受診を促します。

#### ■受診勧奨すべきポイント（眼症状）

- ・眼の乾き（疾患としてのドライアイではない）
- ・眼の疲れ、かすみ
- ・眼の痒み、充血（アレルギー性含む）
- ・ものもらい（麦粒腫 眼瞼（まぶた））や目の縁のマイボーム腺、まつ毛の根元など起こる細菌感染を伴う炎症

### 湿疹・皮膚炎→薬疹や带状疱疹などの可能性はないか

来局者が「湿疹が痒い」「虫に刺されたようだ」としか話していなくても、中には薬疹や带状疱疹など重症化する恐れがあり、医療機関への受診を要するケースが隠れている場合があります。発疹の部位と状態、経緯などを確認し、まずは受診勧奨の必要性を見極めることが重要です。

来客者が購入を希望する薬と、皮膚炎の状態から使用が勧められる商品が食い違うこともあるため、指名買いの要望にただ応じるのではなく、まず症状を確認し、患部が衣服で覆われていなければ、実際に見せてもらい判断することもあります。以下に該当することがあれば、速やかに医師の判断を仰ぐ必要があることを説明し、受診を促します。

#### ■受診勧奨すべきポイント（湿疹・皮膚炎）

- ・発疹や皮膚炎がひどい、全身など広範囲にわたる
- ・水疱やびらんを認める
- ・発熱や倦怠感など他の疾患を伴う
- ・带状疱疹が疑われる（湿疹が神経に沿って現れている、痛みがあるなど）
- ・薬疹の可能性がある（何らかの薬剤を使用後に皮膚症状が生じた）
- ・創傷面、目の周り、粘膜に使用する目的での購入

\*OTC薬とは処方箋なしで購入できる医薬品

《藤代薬局 薬局長 木村 匡宏》

## 自律神経を整えるエクササイズ

今回は自律神経を整えるエクササイズです。血流を良くして、リラックス効果もあります。ぜひお試しください。

### 1 ふくらはぎ伸ばし

- ①仰向けになって両足を伸ばす。
- ②つま先を立てて、かかとを遠くへ押し出すようにふくらはぎを伸ばす（20秒間）。
- ③3セット



### 2 腰のストレッチ

- ①床に座って両手で太ももを抱え、両膝を立てる。
- ②息を吐きながら背中を丸め、両膝と胸の間を離していく（10～15秒間）。
- ③息を吸いながら①の状態に戻る。
- ④3～5セット



《ファルマ弘前薬局 中西 菜季》

## あなたの身近にかかりつけ薬局 株式会社ファルマ

弘前調剤センター TEL0172-40-3164 藤代薬局 TEL0172-38-2727  
ファルマ浪岡薬局 TEL0172-62-1288 黒石薬局 TEL0172-53-6226  
ファルマ 一ツ谷薬局 TEL0173-39-2277  
ファルマ弘前薬局 TEL0172-28-8955  
居宅介護支援事業所ファルマ TEL0172-40-0119



<https://www.pharmaizm.co.jp>