



# 薬を飲みやすくする工夫

高齢になると、どうしても食べ物や飲み込み嚥下機能が低下します。そのため、薬を服用する際も、のどにひっかかる感じがしたり、のどにつかえたりしやすくなります。こうしたときの工夫をご紹介します。

## まずは正しい飲み方を身につけよう

どんなタイプの薬でも、正しい飲み方をすることで随分と飲みやすくなります。まずは正しい飲み方を身につけましょう。

背中を丸くしたまま薬を飲むと、むせやすくなるので、薬を飲むときは上半身をまっすぐします。寝たきりの方でも、可能な場合は上半身を起こして飲みましょう。あらかじめ口の中を湿らせておいてから薬を口の中に入れ、コップ1杯の水または白湯で飲みます。このとき、うなずく感じで顎を少し引くとよいでしょう。

それでも飲み込みにくい場合には、次のような方法があります。

## 市販の服薬支援グッズを利用する

粉薬が口の中に付着して残るような場合には、市販のカプセル容器に粉を入れて飲む方法があります。サイズがいろいろあるので、飲みやすい大きさを選びましょう。以前からよく行われてきた、オブラートに包む方法もあります。かつては丸や四角い形のシートばかりでしたが、最近は袋状になっているオブラートも市販されていますし、いちご味など味のついたものもあります。

粉薬だけでなく、錠剤やカプセルなどにも利用できるのが嚥下補助ゼリーです。ゼリー状のオブラートのようなもので、薬をゼリーで包むことで飲み込みやすくなります。水薬を飲むとむせる場合には、粘度調節食品を用いてとろみをつけてもよいでしょう。

## 剤形を変更できる場合も

医師や薬剤師に相談することで、剤形（薬の形状）を変更できる場合もあります。最近では、小さいサイズの錠剤や、唾液や少量の水で速やかに口の中で溶ける口腔内崩壊錠（OD錠）など、飲みやすさを

考慮した薬が増えています。同じ効果を持つこうしたタイプの剤形があれば試してみるとよいでしょう。

砕いても問題がない錠剤であれば砕いたり、開けてもよいカプセル剤であればカプセルを外したりして、粉末状にすることもできます。大きくて飲みにくい場合には専用のカッターなどで半分に切って、小さくする方法もあります。ただし、自己判断で薬を粉末状にしたり、半分に切ったりしては絶対にいけません。薬の中には、効き方や消化管での溶け方、また苦みなどを抑えるために、剤形や表面のコーティングを工夫しているものがあります。そうした薬を切ってしまうと薬が効きすぎたり、逆に十分な効果が得られなかったり、苦くなってより飲みづらくなる場合があります。薬が飲みにくいなど、お困りのことがあるときは、まずは薬剤師に気軽に相談ください。



イラストレーション：フジトモサル

# 読者プレゼント

今月は合計110名様にプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

## 見た目も涼やかな水うちわ

A 10名様



透明で美しい水うちわ。こだわりの手すき和紙に専用のニス塗って、この涼しげな水うちわを仕上げられています。昔は水につけて濡らしたうちわから飛ぶ水しぶきとその気化熱で、涼をとったといわれています。

水うちわ ウサギ（台座付） 9,007円（税込）  
カミノシゴト ☎0575-33-0621

## シンプルで使いやすいそば箸

B 100名様

※大（約24cm）、中（約21cm）、ご希望のサイズをお書きください。



▲親指と人差し指を直角に広げたときの指先同士の長さの1.5倍が、使いやすい箸の長さです。

そばをつかみやすいように、四角に面取りされた箸先が特徴のそば箸。細い麺類を食べるときはもちろん、シンプルで使いやすいので、普段使いにもおすすめ。

木箸職人のそば箸 1,080円（税込）  
銀座夏野 ☎03-3569-0952

○商品に関するお問い合わせは各社、またプレゼント応募に関するお問い合わせはクラスAネットワーク（ページ右下）まで。

【応募方法】ハガキまたはWebでご応募いただけます。ハガキ ①ご希望のプレゼント名②郵便番号・住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ご利用薬局名と所在地（例：ライフ薬局 ●●市）⑦プライバシーの保護（よい、よくない、どちらともいえない/その理由）⑧Lifeへのご意見・ご要望等をご記入の上、下記あて先までお送りください。Web 右上記載のQRコードを読み取り必要事項を入力してください。※ご応募はハガキ、Webどちらかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-46-2  
クラスAネットワーク Life7月号係

締め切りは8月5日（当日消印有効）です。

※当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。ご応募いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）に活用させていただきます。

## Life編集部より

### ■スマホ、タブレットからのプレゼント応募方法

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末からも読者プレゼントにご応募いただけます。右記のQRコードを読み取り、応募ページからご応募ください。ご利用端末が対応していない場合は、ハガキでご応募ください。



### ■Lifeのコミュニケーションサイトオープン

5月1日に、Lifeのコミュニケーションサイト「Healthy Life Club」がオープンしました。Webだけの情報も盛りだくさん。ぜひご覧ください。http://www.e-classa.net

次号予告 8月号は「呼吸と健康」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください  
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

# 涼水食上手にとって 夏、元気!

■薬を飲みやすくする工夫…4  
水うちわを10名様にプレゼント…4



涼のとり方  
**涼**

## 熱中症対策 6つの基本

ときに命にかかわる事態にも発展する熱中症。一番大切な対策は「暑さを避けること」です。

### 4 首筋・脇を冷やして 熱を溜めない

熱中症は、体に熱が溜まって上手に発散できないことが主な原因となって起こります。体内の熱を発散させるには、首筋や脇を直接冷やすことも効果的です。職場や屋外など気温の調整をしいにくい場所でも有効な方法です。



### 5 こまめに適切な水分補給

汗のかき過ぎを抑えるために、水分補給を控えるというのは間違いです。体内の熱を逃がすためには汗をかくことはとても重要です。こまめに水分をとるようにしましょう。適切な水分補給については中面で詳しく解説します。



### 6 汗をかける 体を作る

普段から冷房環境にいたり、運動不足で汗をかき慣れていないと、汗を分泌する汗腺の働きが衰えてしまいます。暑さが本格化する前に、湯船につかったり、運動をしたりして、しっかり汗をかける体作りを心がけましょう。



### 1 日中の外出を避ける

午前11時ごろから午後3時ごろまでは1日の中でも特に暑い時間帯。買い物や通院、人との約束などは、朝のうや夕方以降に予定し、この時間帯の外出は控えましょう。やむをえず外出する場合は、帽子や日傘で直射日光を避け、風通しのよい服装で出かけましょう。



### 2 こまめに正確な室温チェックを

室温を体感で判断していませんか？ 長い間同じ場所にいると気温の変化に気付きにくく、暑い環境で過ごしがちです。室内に温度計を用意して、少なくとも30℃を超えたら冷房を利用するようにしましょう。



### 3 冷房温度は 外気温-5℃以内を目安に

外気温と室内の気温差があまりに大きいと、温度差に体がついていけずにバテてしまうことがあります。冷房温度は外気温-5℃以内の設定を心がけましょう。ただし、外が35℃を超えるような暑さのときは、-5℃以内にこだわらず28℃程度に設定するとよいでしょう。



## 熱中症かもと思ったらチェックしよう「熱中症応急処置」

夏に少しでも不調を感じたら、一番に熱中症を疑い、適切な処置を行いましょう。自分で対応するのが難しいことも多いので、周りの人の気配りも大切です。



イラストレーション：福々ち



# 脱水症状を避ける水分補給

汗をかき機会が増える夏は、水分補給が健康維持のカギといっても過言ではありません。適切な水分補給の方法を覚えましょう。

## 体と水分の関係

ヒトの体の約50~80%は水分できています。その働きは体温の調節、栄養素や老廃物の運搬など多岐にわたっています。そのため水分が不足するとさまざまな不調につながります。

### 1日に水分はどのくらい必要?

成人は普通に生活しているだけでも、1日に約2.5Lの水分が汗や呼吸、便、尿などとして体から出ていきます。食事からとったり、体内で作られる水分が約1.3Lありますが、足りない分の1.2Lの水分は、体外から補給する必要があります。



### 夏の体と塩分

汗の量が増える夏は、水分とともに塩分が必要ですが、ヒトが生きていくのに必要な塩分は1日1~2g。対して、日本人の平均摂取量は1日10g以上。外での運動や労働で大量の汗をかかない限り、食事を3食きちんととっていれば塩分は十分。高血圧のリスクや心臓の負担が増えるため、塩分のとり過ぎにも注意が必要です。



## 水分補給のポイント

水分補給のときに意識したいポイントは大きく分けて3つあります。これらをしっかり押さえて、適切な水分補給をしましょう。

### 行動のたびにコップ1杯

水分は一度にまとめてではなく、コップ1杯程度の量をこまめにとるのが理想的です。「こまめに」の目安は、のどの渇きを感じたときはもちろん、なにかしらの行動のたびに良いでしょう。食事時、起床後、外出前、外出先に到着後、帰宅時や入浴の前後、就寝前などです。



### 状況によって飲み分けよう

場面や状況に合わせた飲み物選びも重要です。

#### 飲み物の種類別の特徴

●水…水分補給の基本は水です。糖分、塩分のとり過ぎを避けることができます。



●お茶…糖分、塩分を気にせず飲めますが、カフェインによる利尿作用があるので、とり過ぎには注意が必要です。



●スポーツドリンク…吸収率がよく、汗を大量にかいたときや、高齢者の場合は食欲が落ちたときなどに最適。糖分、塩分のとり過ぎに注意しましょう。



●経口補水液…成分が体液中に最も近く、効率的に水分と塩分が補給できます。熱中症や脱水症状が明らかな場合には特に有効。



●ジュース…ビタミンやミネラル(特にカリウム)などをとることができ一方で、糖分が多く継続的な水分補給には向きません。



状況	日常生活	運動・外での作業時	体力が低下しているとき
水	◎	△	△
お茶	◎	×	×
スポーツドリンク	△	◎	◎
経口補水液	△	◎	◎
ジュース	×	△	×

日常生活…日常の水分補給は水がおすすめ。カロリー、塩分量を気にせず摂取が可能です。そのほかの飲み物は飲み過ぎに注意を。

運動・外での作業時…大量の汗をかいたときはすばやく吸収できて塩分も入っているスポーツドリンクがおすすめ。糖分を抑えるために少し薄めて飲んで。

体力が低下しているとき…体力が低下しているときは吸収効率がよく、糖分、塩分がとれる経口補水液、食事量が減ったときにはスポーツドリンクを選びましょう。

### 冷たいものの飲み過ぎ注意

冷たい飲み物は吸収が早く、体を冷やすため、暑いときに有効です。その反面、冷房が効いている環境に長くいる場合には、体の冷えにつながることも。胃腸にも負担がかりやすく、夏バテの一因になります。冷房が効いた場所で長時間過ごす人の水分補給は常温がおすすめ。



# バテない夏、決め手は水分と食事

夏の元気は体の中から。栄養はもちろん、食べ方や飲み方が体に大きな影響を与えています。



# 元気の基本は栄養バランス

食欲が低下しやすい夏は栄養不足になりがち。普段以上に栄養バランスに配慮した食事を心がける必要があります。特に高齢者は食事が減ってきたら要注意です。

## 「夏の食生活」が疲労の原因?

夏についてやってしまう食習慣が夏バテの原因かも。あなたの食生活は大丈夫ですか?

### 主食単品の食事

食欲がないという理由で、そうめんなどの主食だけで食事を済ませていませんか。主食に含まれる炭水化物(糖質)はエネルギー源として必要ですが、エネルギーに変えるにはビタミンB1などの栄養素が必要。肉や魚、野菜もしっかり食べましょう。



### 疲労回復に甘いもの

疲れたときのエネルギー補給に効果的な甘いものも、食欲が低下し、栄養が不十分なときはむしろ逆効果になります。栄養が糖質に偏ると、糖質の代謝に必要なビタミンB1が不足し、エネルギーとして活用できなくなるだけでなく、だるさや疲労感を招きます。



### 冷たいものでさっぱり

さっぱりと食べられる冷たい食べ物。食欲が低下したときに食事をとるためには有効ですが、冷たいものの食べ過ぎは体が冷え、倦怠感につながります。冷たいものばかりに頼らず、香辛料などを上手に使って食欲増進をはかるなど、調理の工夫も大切です。



## 夏の体に効く食べ物

暑さや紫外線など体へのダメージも多い夏。特に意識したい栄養素や成分をご紹介します。

### 夏の疲労回復に

●ビタミンB1…疲労回復や糖質のエネルギー代謝に欠かせない栄養素です。不足すると分解できない糖質が疲労物質となって疲れやすくなります。〈主な食材〉豚肉、うなぎ、玄米など



●クエン酸…疲労物質である乳酸の分解や生産抑制のほか、新陳代謝を促します。また、血流を改善したり、ミネラルの吸収を促進する働きも。〈主な食材〉レモン、グレープフルーツ、梅干しなど



●ムチン…ねばねば成分のひとつで、たんぱく質の効率的な消化・吸収を助けるため、疲労回復につながります。さらに粘膜を保護し、胃腸の調子を整えます。〈主な食材〉やまいも、オクラ、モロヘイヤ、納豆など



### 夏の肌荒れに

●ビタミンA…抗酸化作用を持つビタミンで、肌の健康の維持、発育の促進のほか、のどや鼻の粘膜に働いて細菌から体を守ります。〈主な食材〉レバー、にんじん、ほうれんそうなど



●ビタミンC…肌の老化を防いだり、紫外線によるシミの原因となるメラニン色素の発生を抑制します。熱に弱いので、生での摂取がおすすめ。〈主な食材〉赤ピーマン、ブロッコリー、キウイなど



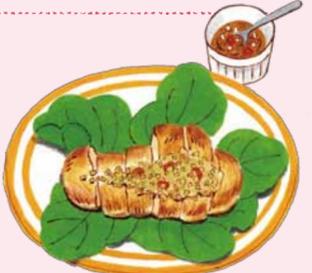
●ビタミンE…強い抗酸化作用のほか、血管の健康を保ち、毛細血管の血流を改善します。血流の改善による肌荒れ予防にも効果が期待できます。〈主な食材〉アーモンド、モロヘイヤ、かぼちゃなど



**ゲンキ レシピ vol.71** **豚肉ネギソース**  
 ◎調理時間:15分 ◎エネルギー:約360kcal  
 ◎塩分量:約2.0g (1人分)

### 豚肉で疲労回復ビタミンを補給

疲労回復ビタミンともよばれるビタミンB1。炭水化物などの糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れの原因につながります。ビタミンB1が豊富な豚肉を酢の利いたネギソースでいただきます。ソースの酸味が食欲をそそり、食欲が落ちているときにもさっぱり食べられます。



#### 材料(2人分)

- 豚ロース肉……2枚
- 塩………1つまみ
- カレー粉………小さじ1/2
- 片栗粉………大さじ2
- ゴマ油………大さじ1

#### 作り方

- 1 豚肉はスジ切りをする。
- 2 塩、カレー粉、片栗粉を混ぜ合わせて豚肉にまぶす。
- 3 フライパンにゴマ油を熱し、薄く煙が上がってきたら肉を入れ、中火で両面焼く。
- 4 肉を焼いている間にネギはみじん切り、ショウガはすりおろし、調味料、唐辛子と合わせてネギソースを作る。
- 5 豚肉が焼き上がったら2cm幅に切り、上からネギソースをかける。

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <http://www.e-classa.net> →「ゲンキレシピ」をクリック Webで見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

薬剤師の今月のおすすめ / **生活百薬 vol.59**

## もっちり麦で食物繊維生活!

調剤薬局専用商品の「もっちり麦」には、普段の食生活で不足しやすい食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事にもっちり麦をとり入れてみてはいかがでしょうか。

### もっちり麦のとり入れ方

#### ●主食で

いつものごはんに混ぜて炊くだけで簡単に食物繊維たっぷりの麦ごはんに。毎食口にする主食にとり入れれば、一定量の食物繊維を毎日欠かさずとることができます。



#### ●おかずやデザートで

ゆでればおかずやデザートにも使えます。サラダのトッピングやハンバーグの具材、デザートならヨーグルトに加えたり、ぜんざいの餅代わりに使うのもおすすめです。もっちり麦の特徴のもちもちとした食感が強く感じられます。

〈もっちり麦のゆで方〉…たっぷりの水で、水から20分ゆでるだけ。もっちり麦1包で110gほどの量にゆであがります。



Webでもっちり麦を使ったレシピもご覧いただけます。もっちり麦公式ホームページ <http://www.mocchiri.org/recipe/>

**もっちり麦** 調剤薬局専用商品  
 内容量:35g×12包 価格:504円(税込)  
 お問い合わせ 近隣のclass A 薬局または 永倉精麦株式会社 ☎0120-14-6161 まで