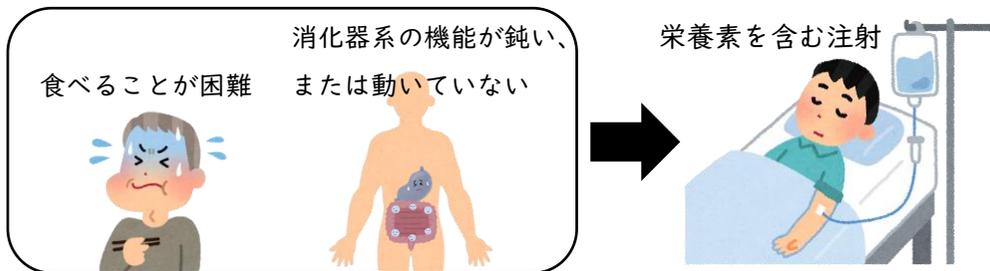


### 栄養の注射について

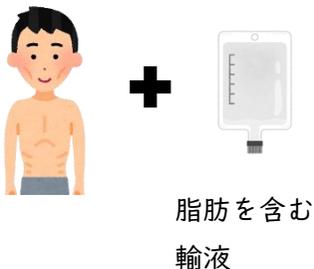
就実大学薬学部 助教 吉井 圭佑

皆さんは病院などで注射を受けたことはありますか？注射薬の中には栄養素が含まれるものがあります。なんらかの原因により食べることが困難であり、消化器系の機能が鈍い又は動いていない患者さんに対して栄養の注射を行います。注射薬といっても、インフルエンザの予防接種のような少しの投与量ではなく、1~2Lもの大量の水分を含んだ輸液製剤です。正常な腎臓ですと、1日に1.5~2Lほど尿として排泄しますので、補填する意味でも輸液量が1~2Lというのは多い水分量ではありません。



炭水化物やアミノ酸（たんぱく質）だけでなく、脂肪を含んだ輸液も存在します。特に脂肪の輸液は、1gあたりのエネルギー量が多く、栄養不良の患者さんには非常に効率の良い栄養摂取となります。脂肪の輸液と聞くとドロドロのイメージを持たれる方がおられるかもしれませんが、比較的粘性の低いサラサラな液体であり、浸透圧も人の体液とほぼ変わりありませんので、安心して受けて頂けると思います。

栄養不良の患者さん



### 質のよい睡眠

日本は、世界的に見ても睡眠時間が少ない国です。2019年の経済協力開発機構(OECD)の平均睡眠時間の調査によると、日本は422分(約7時間)と最低水準の結果となっております。

#### 質の良い眠り

目覚めスッキリ

お肌の調子が良い

疲れがちゃんと取れる



日中の作業効率アップ

「ぐっすり寝た」満足感を得られる

#### 質の悪い眠り

目覚めが悪い

お肌の調子が悪い

疲れが抜けない



日中の作業効率ダウン

日中強い眠気に襲われる

寝不足改善や質の良い睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが不可欠です！

【良い睡眠をとるためのポイント7選！】

- ①朝日を浴びる
- ②規則的な食事を摂る
- ③夜は明るさを抑える
- ④就寝3時間前には夕食を済ませる
- ⑤40℃ほどのお湯に浸かる
- ⑥平日も休日も同じ時間に起床する
- ⑦就寝1時間前にはパソコンやスマホを見ないようにする



※当薬局で取り扱っている質の良い睡眠対策に効果的な商品



メンタルバランスチョコレート

「GABA for Sleep」 50g

税込 ¥190



【保温効果抜群！】バリアケア

薬用スキンケア入浴液 600mL

税込 ¥2,200

### ～薬局からのお知らせ～

★2020年7月1日より、手提げ付レジ袋をご希望の方は1枚につき5円いただくようになります。マイバックの持参にご協力をお願いいたします。

★処方せんの有効期限は発行日を含め4日以内です。

★営業時間：平日8時半～18時。当薬局は全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局ホームページ 「しゅうじつ薬局だより」バックナンバー掲載

しゅうじつ薬局

