



# しゅうじつ薬局だより 第28号

就実大学薬学部附属薬局

令和3年11月号

岡山市北区田益 1291-1 TEL:086-294-9100



しゅうじつ薬局

★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。全国の医療機関の処方せんを受付いたします。

薬局HP

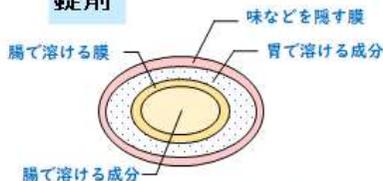


## 「内用薬」の豆知識

就実大学薬学部 教授 清水美貴子

薬には、「内用薬」、「注射薬」、「外用薬」がありますが、最もよく使用されているのは「内用薬」です。口から飲み込んだ薬は、一般的に胃で溶け小腸からからだの中に入り（吸収）、効果を発揮します。「内服薬」「経口薬」「のみ薬」などと呼ぶこともあります。カプセル剤、錠剤、散剤・顆粒剤（粉薬）、液剤・シロップ剤といった種類（製剤）があります。薬の効果を最大に引き出すために次のことに注意しましょう。

### 錠剤



### カプセル



### 「飲むタイミングが大事」

空腹時では、薬は胃から小腸へ速やかに移動して吸収されます。食後の場合は、胃の中の食べ物と一緒に、薬がゆっくり小腸へ届き吸収されます。その為、食事によって薬の吸収量や速度が変化して効き目が増減する場合があります。漢方薬は空腹時に飲む方が、成分が吸収されやすいので食前や食間に飲みます。解熱鎮痛剤など空腹時に飲むと胃の粘膜を荒らす薬は食後に飲みます。指示された服薬タイミングを守りましょう。

### 「製剤の形態にも注目」

苦みのある成分を含む錠剤は、糖で外側が覆れていることがあります（糖衣錠）。胃を荒らす成分を含む錠剤では、胃では溶けずに腸で溶ける工夫が施されているものがあります（腸溶錠）。一定の効果が長く続くように、すぐ溶ける薬の粒とゆっくり溶ける薬の粒が一緒に入ったカプセルもあります（持続性カプセル）。その為、薬を割ったり、カプセルから出して飲んではいけない場合があります。

ご自身が飲んでいる薬がどのタイプなのか、知っておくことも大事です。

## タンパク質はなぜ必要なのか？

栄養素のひとつであるタンパク質は、人の体内の約20%を占めています。皮膚や髪の毛、筋肉などを形成し、ホルモンや免疫物質などの調整機能をつくる材料にもなっています。



タンパク質には魚・肉・卵などに含まれている「動物性タンパク質」と豆類・小麦などに含まれている「植物性タンパク質」があり、体への吸収は動物性タンパク質の方が高いです。

## タンパク質の上手な摂り方

タンパク質が不足すると、肌や髪、血管などにダメージを与えたり、高齢者の場合は、筋量低下により転倒や骨折を起こしやすくなります。また、ホルモンや神経伝達物質の働きも悪くなり、集中力が低下しストレスを感じやすくなる可能性があります。タンパク質を上手に摂取し、健康的な体づくりを目指しましょう。



食品にはどれくらいのタンパク質が含まれているの？



3食バランスの良い食事を意識する



鶏モモ肉 100g 【16.6g】



卵 1個 【6.2g】



鮭 1切れ 70g 【15.8g】



納豆 1パック 【8.3g】



### 【1日に必要なタンパク質量】

18歳以上の男性 | 日 60g

18歳以上の女性 | 日 50g

★15歳以上～17歳は+5g

参考資料：MORINAGA かんたん、わかる プロテインの教科書

※お肉、お魚、大豆製品、卵、乳製品に多く含まれています。

## 薬局イベント情報

10/18(月)～10/22(金)の薬と健康の週間では多くの方にご来局いただきありがとうございました。次回は11/21(日)に『防災チャレンジデー』を予定しております。



※イベントの詳細は薬局ホームページやSNSをご確認ください



## おかやま地名クイズ

日本には様々なカッコいい地名がありますが、岡山にもカッコよくて難しい地名があります。

以下の地名の読み方は？

- ①古都 ②巨勢 ③紙工 ④兎甘 ⑤刑部 ⑥皆部



ふくやまの地名クイズ

11477@f157@#02ふじ01★ふく★