
<〇〇薬局 薬剤師：A 先生へ>

患者様の情報

身長体重、体調：女性、58歳、身長160cm、体重70kg、高血圧、血糖値やや高め

生活：飲酒は毎日ビール350ml・・・

薬歴：ディオバン錠40mg、ノルバスク錠5mg、・・・

その他のデータ・・・

■ 患者様からの質問

「甘いものがやめられない。いい方法はないでしょうか」

患者様の中性脂肪の値がわかれば、教えてください。中性脂肪の値でその方のエネルギー状態、空腹の原因がある程度わかるので、的確なアドバイスができます。

また、もしできれば、3日分の食事の写真、1日のうち何時ころお腹が空いてしまうのか、患者様に伺って頂けますでしょうか？食後3時間とかだいたいで

この患者様は、血糖値の乱高下があるかもしれません。低血糖になる人は、お菓子の糖質とコーヒーのカフェインで血糖値を上げることを、無意識でされていることが多いです。

もし低血糖があるとすると、血糖値を一定に保つような食事法をアドバイスするのがいいでしょう。お腹が空いたら、お菓子ではなく、焼き芋、甘栗、小さめのおにぎりなどのデンプンをとると、糖質がゆっくり吸収されて、血糖値の乱高下が防げます。この習慣で、甘いお菓子に手が伸びなくなった人も多くいらっしゃいます。

コーヒー、紅茶はお好きでしょうか？血糖値が下がった時は、エネルギー不足になり、甘いもの、コーヒー、お酒を欲しますが、これをガマンすることは難しいです。コーヒーのカフェインやお酒のアルコールは、副腎皮質に働き、アドレナリンなどを出し、血糖値を上げます。しかし、この方法に依存すると、血糖値の乱高下につながります。

果物は、昼のうちに食べるようにしてください。果糖は動かないと、そのまま脂肪として蓄積されます。食べた後に多少身体を動かすようにすれば、脂肪としての蓄積は多少防げると思います。
