

皆さんにとって「みる」ということは何でしょうか？今回は「みる」という言葉から本人・家族を含む多職種連携について考えてみたいと思います。

人は知っていること、視覚的に認知したことしか「みる」ことができません。そこで、見る・診る・観るの3つの「みる」に着目します。

見るとは視覚で物を映すことです。また診るとは、医療知識に基づいてみる(診査)ことを示します。では観るとは何でしょうか？今回はこの観ることの大切さを考えてみましょう。

この言葉の意味は注意深く観察することです。でも、必ずしも専門知識に基づく必要はありません。むしろ御本人や御家族が愛を持った眼差しで観ることで、医療従事者には気づかないことも観ていただいていることをしばしば経験します。

自分自身も病気は診ることができていても、生活を観ていないことを反省することがあります。御本人や御家族の観たものを多職種の様々な立場で観るだけでなく、連携することで情報などを整理して、いいところ取りして返していきましょう。そして専門家に尋ねるといった選択肢も考え、皆さんから提示してみましょう。

私たち新食研は「見つける(M)」「つなぐ(T)」「結果を出す(K)」、そして食支援を社会に「広める(H)」組織であり続けていきましょう。

(歯科医師 藤巻 弘太郎)

とろみ材の使い方

②とろみ材を使う上で知っておきたい特徴

お味噌汁や栄養剤にとろみがかたつかないので、たくさんいれたら急に粘度が上がった、粘度が足りないのだから足したらダメになった、こんな経験あるのではないのでしょうか。実は、これらは、とろみ材が本来持っている特徴を知っていると回避できる可能性が高くなります。今回はそんな特徴について解説させていただきます(キサンタンガム系のとろみ材の特徴)。

① 分散性と溶解性

粉を入れた時、水の中で広がる力と溶け易さになります。分散性が高ければダメになりやすく、溶解性が高ければ粘度発現が早くなります。今最終粘度なのかどうかを見極めずにとろみ材の量を調節しないことが大事です。また一旦粘度が安定するととろみ材が溶けずダメになりやすくなります。

② 溶媒依存性と温度依存性

牛乳や栄養剤は、とろみ材が溶ける為の自由水が少ない溶媒になります。それが原因で極端に粘度発現が遅くなりますので、最終粘度に到達する時間と適正濃度がどのくらいかをメーカーに問い合わせしましょう。塩分の高い溶媒でも溶解が遅くなる傾向があります。また、とろみ材は高い温度になると粘度が落ちます。喫食温度帯で適正粘度になるように添加量を注意する必要があります。

以上の特徴があるという認識が、問題を解決する1歩です。(メーカー 國井誠)

食事とお薬の関係

～服用のタイミングについて～

ファークロス薬局 齊藤 直裕

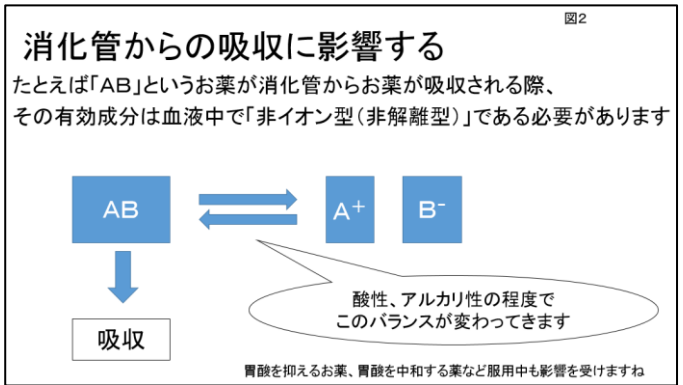
お薬をもらったとき、お薬の袋には「食前」や「食後」などと、食事の前か後など服用するタイミングの指示がかかれています。なかには、食間（食事と食事の間、だいたい食後 2 時間くらい）に服用するお薬もあります。

食後ならまだしも、食前薬や食間薬は飲み忘れてしまうこともあるのではないのでしょうか。食前でも食後でも同じと思われるかもしれませんが、お薬によっては食事の影響を大きく受けるものもあります。今回はお薬と食事の関係、服用のタイミングについて少しお話をしたいと思います。食前と食後、つまり胃の中に食事があるときと無いときでどんなことが変わってくるのでしょうか。

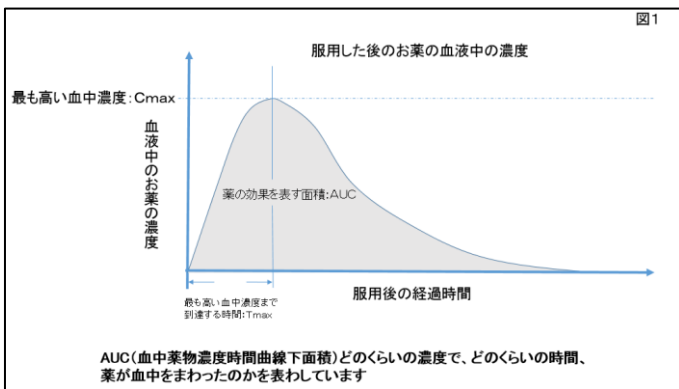
多くのお薬は小腸から吸収されて有効成分が血液中に入り効果を発揮します。食事が胃に入っていると穏やかにゆっくりと胃から十二指腸、小腸へと食事と一緒に運ばれ、ゆっくり吸収されるため、一気にお薬の

は弱くなりますが、効き目が持続するようになります（図1）まず、胃から腸へと運ばれる時間が変わってくると言うことです。

また、胃の中は胃酸によって酸性となっており、食事が入るとことで酸性は弱まりアルカリ性に近づきます。実はこの酸性、アルカリ性の程度がお薬の吸収に影響を与えます。薬自体の性質でも酸性のものとアルカリ性のものがあり、酸性のものは酸性の中では安定しますが、アルカリ性の中では分解されやすくなります。アルカリ性のお薬ではその逆です。つまり食前の状態である空腹時では胃の中の酸性が高く、アルカリ性のお薬の有効成分が分解されてしまい、効果が弱くなることがあります。食後であれば、酸の影響は少なくなります。



そして酸性、アルカリ性の程度が変化することで、胃の中での分子（非イオン型：薬の成分が結合している状態）とイオン型（分解して浮遊している状態）のバランスが変わります。お薬は分子の形（非解離型）かイオンの形（解離型）で存在しています。分子の形の方が疎水性（水をはじく性質）であり、脂質で出来ている細胞膜を通過しやすいため吸収しやすくなります。（図2）今回は食事との関係で、服用のタイミングについてお話を簡単にさせていただきました。それぞれの服用しているお薬によって異なりますが、適切にそのお薬の効果が出ているか気にしているのが薬剤師になります。興味を持って是非相談してみたいはいかがでしょうか。



血液中の濃度は上がらず、時間をかけて長く効果を発揮するようになります。つまり、お薬が一番多く血液中に入っている状態（最高血中濃度：Cmax）は低下し、その状態に到達するまでの時間（最高血中濃度到達時間：Tmax）は遅くなります。薬の効き