

四季だより

～2023 春～

2023年4月10日
本厚木メディカルクリニック

院長の金重です。

2023年春号では、『塩と健康』と題してお話しをしたいと思います。

塩は生物にとって健康な体を維持するためには大変重要な成分です。塩に含有されているナトリウム(Na)は細胞の外側の液体に含まれる重要な必須ミネラルです。

1. 塩のはたらき

① 細胞の機能を正常に保つ

塩は我々の身体の血液、消化液、リンパ液などの体液中にNaイオンの状態で溶け込んでいます。そして細胞の内外のバランス(浸透圧)を調節しています。このバランスが食べ物から栄養を吸収する際に非常に重要です。この塩分の摂取が不足すると脱水状態、循環障害などを引き起こします。

② 筋肉や神経の働きを調整する

我々が身体を動かす時は、脳から様々な信号が身体の組織に送られています。この神経伝達の働きを担っているのが塩の成分であるナトリウムイオンです。ですから発汗などで塩分が不足すると体のだるさを自覚します。

③ 味覚や食欲の正常化

適切な塩分は味覚を正常に保ち、食欲を増進させる作用があります。また塩分が不足すると味覚障害が起こり、食欲が低下しやすくなります。

2. 塩と健康の関係

昔から塩分と高血圧の関係が言われてきました。たしかに塩分を取りすぎると体内の水分を引き寄せて、循環血液量が増えてきます。このような病態では腎臓に負担がかかり、血圧も上昇しやすくなります。しかし最近では血圧上昇と塩分摂取が直接に関係する、いわゆる食塩感受性タイプの高血圧は全体の40%と言われてはいますが、それでも高血圧の最大の原因が塩分の取り過ぎにあることは医学的にも証明されています。日本人の食事摂取基準は、一日当たり男性7.5g、女性6.5gにとどめるように提唱されていますが、最低1.5gは摂取するようにも言われています。減塩をし過ぎると疲労感が強くなり、食欲不振を招きます。塩分は摂りすぎても制限しすぎても良くありません。適切な塩分摂取が健康には必要です。

3. 適塩のコツ

適塩(よかあんばい)とは、適切な量の食塩をとることです。この適塩につながる食生活のポイントは以下の様です。

- ① 食事は腹8分目
 - ② 麺類のスープは残す
 - ③ 天然だしを活用
 - ④ 酸味を生かして調理する
 - ⑤ 食事は主食、主菜、副菜とバラエティを
- 日本人の食事内容は塩分摂取の工夫で、より健康的な食生活に改善できます。医食同源の本質は適塩(よかあんばい)と考えた食生活を送りましょう。



【インスリン製剤の保管方法について】 外来看護師 大橋美菜

春を迎え、暖かい日も少しずつ増えてまいりました。これから夏に向けてだんだんと気温が上がっていきますので、インスリン製剤の保管方法について今一度確認をしていきましょう。

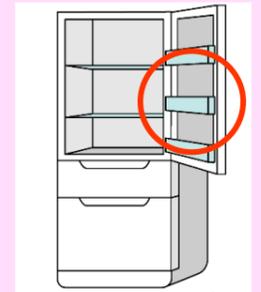
インスリン製剤は主にタンパク質で出来ています。そのため極端な温度変化に弱く、高温下や直射日光、低温過ぎる環境などに長時間さらされると、インスリンの成分が変性し、血糖値を下げる効果が十分に発揮されなくなってしまいます。インスリン製剤は普段からの温度管理が大切になりますが、開封前後やインスリンの種類によって保管方法が変わってきますので注意が必要です。それぞれの保管方法やポイントをまとめましたので参考にしてみてください。

—未使用のインスリン製剤の保管—

未使用のインスリン製剤は原則冷蔵庫(2~8℃)で保管して下さい。保管の際にはインスリン製剤を凍結させないよう注意が必要です。一度でも凍結してしまったインスリンは薬の作用が不確定なため、そのまま使用せずに新しいインスリンに交換して下さい。

※保管時のポイント

- ・吹き出し口の近くなど冷風が直接当たる場所や、チルド室など温度が低く設定されている場所には保管しないようにしましょう。
- ・冷蔵庫の手前側や、ドアポケットなど、凍結のリスクが低い場所に横にした状態で保管しましょう。
- ・冷蔵室内を「強冷」に設定すると凍結の恐れがあるので、冷蔵室内を冷やし過ぎないようにしてください。



—使用開始後のインスリン製剤の保管—

使用開始後のインスリン製剤は、原則室温保管(30℃以下)です。

夏のような暑い時期は30℃以上になる事も多いので、冷房の効いた室内など、温度変化の少ない涼しい場所で保管するようにしてください。

※保管時のポイント

- ・直射日光のあたる場所や自動車内などに長時間置いてしまうと、高温になり、インスリンの成分が変性してしまいます。高温になるような場所にはインスリン製剤を置かないでください。
- ・夏の旅行など、炎天下で長時間インスリン製剤を持ち歩くときは、保冷バッグを活用するなど、高温にならないよう対策が必要です。保冷剤を使用する際は、タオルで包むなどして直接保冷剤がインスリン製剤に触れないように注意してください。
- ・下記のインスリン製剤については、安定性試験を実施しており、使用開始後も冷蔵庫(2~8℃)で保管することが可能です。



- *フィアスプ注フレックスタッチ
- *ノボラピット注フレックスタッチ
- *ノボラピット注フレックスペン
- *ライゾデグ配合注フレックスタッチ
- *レベミル注フレックスペン
- *ゾルトファイ配合注フレックスタッチ

- ※使用前には常温(15~25℃)に戻して使用してください。
- ※注射前に外観異常や空打ち時に異常がないかを確認してから注射してください。

