げんき通信

ドリンク剤のお話

体調に合わせたものを選んでください。薬剤師・登録販売者がお手伝いします。

去年に続いて猛暑の夏になりました。シャキッとしたい時、食欲がない時など、栄養ドリンクを利用する方も多いのではないでしょうか？ 薬局やドラッグストアだけでなく、コンビニやスーパーでも手軽に手に入るドリンク剤は、忙しい現代人の強い見方になっています。ドリンク剤という呼び方は液体栄養剤の総称で、含まれている成分の違いにより「医療系（医薬品）」と「食品（非医薬品）」の２種類に分かれます。医療系は、さらに「第２類医薬品」「第３類医薬品」「指定医薬部外品」の３つに分類されます。非医療系のラベルには「炭酸飲料」「清涼飲料水」と書かれています。いずれも多くの成分が配合されています。

ドリンク剤の成分は…

【ビタミンB群】B_1・B_2・B_6・B_9（葉酸）・B_{12}などがあります。３大栄養素である糖質・脂質・たんぱく質の代謝に関わるさまざまな酵素の活性を高める働きをします。食物から摂取した栄養素からエネルギーを作り出すために大切な存在です。

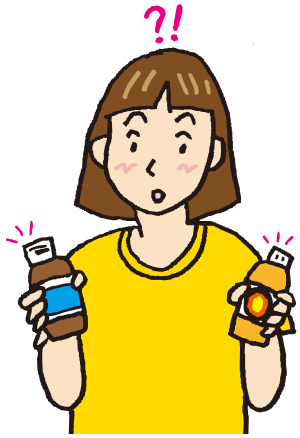
【アミノ酸】バリン・ロイシン・イソロイシンなどは体内で作れないため必須アミノ酸と呼ばれ、筋肉・脂肪組織・腎臓・脳などでエネルギーとなります。さらに筋肉のたんぱく質分解を抑える働きがあるので、運動前に摂取すると、疲労物質である乳酸の産生が抑制され、持久力が向上するとの報告もあります。

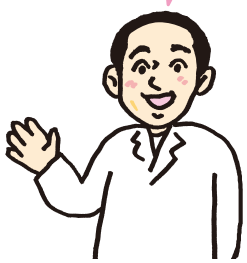
【クエン酸】血流改善効果があり、疲労回復につながります。他にも、ミネラル（ナトリウム・カルシウム・鉄など）の吸収を助けます。高温環境下では、体内の水分やミネラルのバランスが崩れて熱中症になることがあるので、予防に効果的です。一度に大量に摂っても体外に排出されるため、何回にも分けて、少しずつ摂るのがポイントです。

【タウリン】アミノ酸の一種で、脳・心臓・肝臓・筋肉など、多くの臓器や組織に分布しています。私たちの体には、体内の状態を一定に維持するように調節する機能が備わっていますが、そのバランスをとる働きをしています。また、交感神経の働きをやわらげるので、高血圧予防にもつながります。

【カフェイン】お茶・コーヒーなどに含まれるおなじみの成分ですが、多くのドリンク剤に含まれていて、眠気の解消、疲労感の軽減などが期待できます。極端に多量に摂り過ぎると、めまいや心拍数の増加、興奮、ふるえ、不眠等が起こることがあります。眠りが心配な方、妊娠中の方にはカフェインフリーの製品をお勧めします。

ほとんどのドリンク剤は糖分を含んでいるので、糖尿病などでカロリー制限をしている方は注意が必要です。体調に合わせたものを選んでください。薬剤師・登録販売者がお手伝いします。





《西与賀店薬剤師／えがしら》

COLUMN

げんきコラム

処方箋には使用期限が…

処方箋の用紙は医療機関によって大きさやレイアウトに違いがありますが、どれにも「特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること」と書いてあります。まだ残りがあるので急がない、他の科に行ってからまとめて、時間がないので後日もらう等、都合に合わせてご利用ください。事前にFAXしていただくと早めに用意ができます。

※FAX番号は下の方にあります。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

あなたのまちのくすり箱

くぼ薬局

●中町店☎26-2817 FAX28-0802 ●木原店☎24-2233 FAX24-4227 ●中の小路店☎24-2882 FAX24-4503
●西与賀店☎22-2311 FAX29-2777 ●北茂安店☎0942-89-1777 FAX89-1888 ●医大通り店☎32-1133 FAX21-1344
●本部：県庁通り店☎23-4550 FAX26-8585