

リフレッシュ通信♪ 130号

2020年3月 雪印ビーンスターク株式会社
ライフサイエンス事業部 発行

二十四節気⑤啓蟄(けいちつ) 太陽視黄経345度。3/6頃。啓蟄は冬眠をしていた虫が穴から出てくる頃という意味。実際はもう少し先。⑥春分(しゅんぶん) 太陽視黄経0度。3/21頃。この日ははさんで前後7日間が彼岸。春一番が吹く頃。昼夜の長さがほぼ同じ頃で、この後は昼間が長くなって行く。

シリーズ第20弾~4
口腔ケア最前線

薬剤師とがん患者さんへの関わり

岡崎市民病院 外来がん治療認定薬剤師
鈴木 大介 先生

抗がん剤治療中の口内炎は、抗がん剤が直接口腔粘膜を障害することで起こる1次障害と、免疫力などが低下した患者さん自身が口腔粘膜を傷つけることで起こる2次障害があります。抗がん剤治療を行っていない時には何ともなかったスクラブ含有の歯磨き粉や、アルコール含有の口腔ケア製品を使用することで、口腔に傷がついたり、乾燥したりなどの2次障害を促してしまふことがあります。そのため薬剤師として口腔ケア製品についてもアドバイスを行うように心がけています。

抗がん剤治療中の患者さんは、がんや治療、副作用に対する不安を多く抱えています。不安を解消できるように、日々試行錯誤しながら面談を行なっています。生活習慣を改善することで、副作用の軽減にもつながることから、あくまでも副作用対策の薬が、最後の手段となるように、薬剤師として患者さんに関わっていきたくと考えています。

4回に渡り、外来がん治療認定薬剤師 鈴木先生にお話を伺いました。次回からまた違う先生からお話を伺います。お楽しみに♪



★新製品情報★「大人のDHA&EPA」 3月発売

2月に発売された機能性表示食品「整腸のプロバイオ」に続き、機能性表示食品「大人のDHA&EPA」が発売されます。中性脂肪を低下&記憶をサポートする商品として、日常生活にプラスワンできる商品です。こんなお悩みございませんか？

- 手軽に摂取したい
- 中性脂肪の数値が気になる
- 物忘れが増えた気がする

ええ、そうなんです。



あの人よ、あの人よ、えっと、

あの人名前が思い出せない(汗)

中性脂肪の数値が(汗)

大人のDHA&EPAは1日5粒でDHA 580mgとEPA 70mg が気軽に摂れる商品です。健康診断の数値が気になりました…。ふとした時に「アレ！」としか言葉が出てこない…。こんなお悩みをお持ちの方にオススメです。

※DHA&EPA

魚の油に多く含まれる必要な栄養素。体の中ではほとんど作ることができません。魚を食べる機会が少ない方にぜひ摂ってほしい商品です。

機能性表示食品届出番号E387



3月の学会情報(中止のお知らせ)

- ★3/8(日)水戸口腔ケアハンズオンセミナー
- ★3/15(日)立川口腔ケアハンズオンセミナー
- ★4/12(日)口腔ケアセミナーin大阪

新型コロナウイルスの影響により、3月に開催予定の水戸と立川で開催のハンズオンセミナー及び口腔ケアセミナーin大阪を中止いたします。すでにお申し込みいただいた皆様には、FAXと郵送にて中止のお知らせを発送しています。5月以降に開催予定のセミナーに関しましては、今後の状況を見て開催の可否を判断いたします。

ぷち★まめ知識

最近、お魚食べてますか？

農林水産省水産庁 平成29年度の「水産白書」によると、2001年をピークに国民一人あたりの魚介類の摂取量が減少しているそうです。2006年にお肉の摂取量を下回り、2009年以降はその差をどんどん拡大し続けています。この減少傾向は全年齢層で見られ、60~70歳以上の年齢層でも肉類を多く食べる傾向が強まっているそうです。

家庭で食べることを考えた場合、準備や調理、片付けが面倒という理由で、魚料理は敬遠されがちです。小さなお子さんがいらっしゃるご家庭では魚の骨を取るのが大変であり出さない、と聞きます。もし取りそこねた小骨を小さなお子さんが食べてしまい、喉に引っかかったら大変です。これはお年寄りの方も同じではないでしょうか。そうなると切り身を使うことが多く、切り身の形で海を泳いでいると思っっているお子さんもいるようです。

水産庁は骨のない加工品など、どなたでも食べやすい形態にすれば魚の消費量が増えるのではないかと考え、「ファストフィッシュ作戦」を打ち出しました。「手早く簡単に水産物を食べられる」という意味が込められており、2016年度から「キッズファストフィッシュ(子供が好み、家庭の食卓に並ぶ商品や食べ方等)」、「ふるさとファストフィッシュ(国産魚、地方独自の魚を利用した商品や食べ方等)」が加わり、それぞれのレシピを募集しています(2019年度の募集は終了)。

魚が体にいいことはわかっているけどついお肉を食べちゃう、という方もぜひ、お魚を食べる機会を増やしてみたいかがでしょうか？それでもそんなに食べられないというときはサプリメントなどを上手に使用して、普段の食事+サプリで魚のいいところを摂取、というのでもいいかもしれません。

※出典：農林水産省Webサイト(2020.2.26参照)

