

認定かかりつけ 基準薬局リスト

秋田中央支部

まこと調剤薬局	☎018-853-6277	☎853-6288
みさき調剤薬局	☎0185-22-1102	☎22-1103
青山薬局秋田駅前ピコ店	☎018-832-6472	☎833-7188
あかね調剤薬局 中通病院前店	☎018-893-5110	☎893-5109
アルヴェいわま薬局	☎018-884-0911	☎831-0911
勝又薬局	☎018-834-3240	☎834-3260
今薬局	☎018-833-2205	☎832-6481
さわやか薬局新屋店	☎018-888-8371	☎888-8372
山王薬局	☎018-863-6132	☎823-0013
すずらん薬局	☎018-857-0770	☎857-1616
すずらん薬局 新屋駅前店	☎018-874-9314	☎874-9324
すずらん薬局 泉店	☎018-869-7780	☎869-7781
すずらん薬局 港北店	☎018-816-0301	☎816-0305
すずらん薬局 土崎店	☎018-880-2101	☎880-2102
すずらん薬局 厚生医療センター前店	☎018-857-5777	☎857-5200
すばる薬局	☎018-857-1422	☎845-1545
外旭川いわま薬局	☎018-893-6555	☎893-6556
中通六丁目薬局	☎018-834-6037	☎831-6909
那波薬局八橋店	☎018-863-1521	☎863-2788
ハーモニ一薬局	☎018-831-3911	☎831-3912
東通いわま薬局	☎018-827-3300	☎827-3301
ほどの薬局	☎018-865-2535	☎865-2535
みゆき調剤薬局	☎018-892-6789	☎892-6781
薬局エール 自衛隊通店	☎018-847-3991	☎880-1252
山田相談薬局	☎018-863-0063	☎865-3288

地域の皆様のために新しく作られた
「認定かかりつけ基準薬局」です

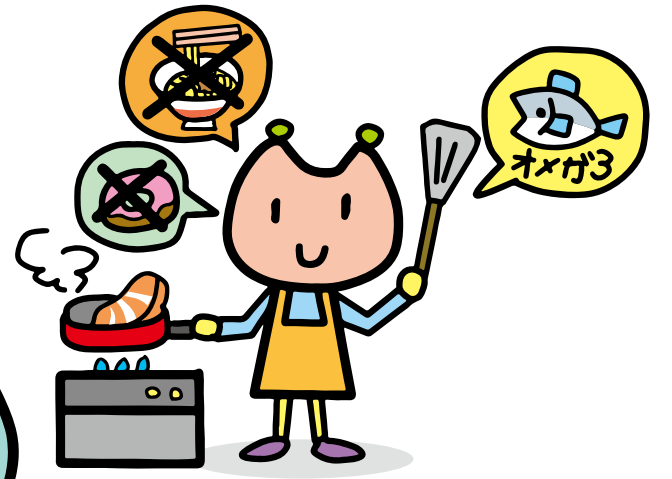


新マーク

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp



糖尿病の原因は

脂質(あぶら)にあった

半世紀という短期間に糖尿病患者が数倍に増えた原因は遺伝子DNAの変化ではなく生活環境の変化によるものだと思われれます。糖尿病にはいくつかの型がありますが、今回は95%を占めるといわれる成人型糖尿病(2型)についてお話しします。

血糖値を上げるホルモンは何種類かありますが、下げるホルモンは膵臓から出るインスリンとその関連ホルモンだけです。正常の人では、血糖値が上がるとインスリンが分泌され、肝臓や骨格筋、脂肪細胞への糖の取り込みが増え、エネルギーとして使われなかった糖は脂肪に変わるので血糖値は速やかに下がります。ところが、インスリンが出ていのに糖の取り込み、脂肪への変換が進まず高血糖が続くようになると、この状態をインスリン抵抗性がある(インスリンが効かない)、あるいはインスリン感受性が下がっているといえます。

インスリンが効かなくなる

糖質、脂質、タンパク質の代謝(体内での合成と分解)の上でつながっており、補うことができる、すなわち糖尿病の改善のためには、糖質制限でも脂質制限でもエネルギーバランスを改善すれば良い効果もたらされます。

脂肪細胞の数は、リノール酸・アラキドン酸(これらオメガ6)から合成される物質により、胎児期・乳幼児期に著しく増えますが、食事のリノール酸(オメガ6)群/α-リノレン酸(オメガ3)の比が高いと、脂肪

細胞数は非常に増えます。調べてみると、理想的な比というのがオメガ6・オメガ3=2:1のようですがなかなか難しい面があります。大人では、5:1くらい、子供では7:1や10:1といわれています。つまり悪い油とされているオメガ6の過剰摂取が問題とされているのです。それでエネルギー過剰になると脂肪細胞のサイズが大きくなり肥満につながります。

します(インスリンが効く状態)。ところが、脂肪細胞、特に骨格筋の間の脂肪細胞が脂肪で満杯(霜降り状態)になると、インスリンが分泌されても糖質から脂質への変換が進まず、インスリン抵抗性が高まり、インスリンが効かなくなります。インスリン抵抗性を改善するためには、筋肉を使い、その霜降り状態を脱却しなければなりません。

糖尿病を予防するには

油には、「控えたい油」と「取りたい油」の2種類があります。日頃、摂取する油の選び方が重要になってきます。

「控えたい油」としては、牛乳・サラダ油・キャノーラ油・マーガリン・ラーメン・肉まん・菓子パン・ドーナツ・ラクトアイスなどの「リノール酸」を多く含むものがあります。リノール酸は、体の中で過剰な炎症を起こし、同時に肝臓への脂肪貯蓄量を増やします。脂肪の貯蓄量が多いとインスリン抵抗性(前述)が上がります。血糖値が下がりにくくなります。

また、「取りたい油」としては、魚に含まれるオメガ3と呼ばれるEPA・DHA・α-リノレン酸(一般的な植物油や肉、卵にはほとんど含まれ

ない油)があります。オメガ3は、体内の過剰な炎症を抑え、腸管より特殊なホルモンの分泌を促進し、インスリン抵抗性を改善する働きがあります。加えて、肝臓や筋肉などで脂肪の分解を促進する働きがあるといわれています。

病院や検診で「もっとやせなさい」「食事を減らしなさい」「運動をしろ」「血糖値が高めです」などと言われたら、油の取り方も見直してみましよう。

体内の油のバランスを整えることで、たくさん良いことがありますよ。(クリス調剤薬局 金山 和英)