



# 今月は薬剤部が担当いたします！

春の訪れは、新しい季節の始まりを感じさせますが、同時に花粉症や環境の変化な様々な要因で体調を崩すことも多い季節です。

健康をサポートするものとして**栄養ドリンク**を活用する機会もあるかもしれません。

**栄養ドリンク**は**医薬品**と**医薬部外品**に属するものを指し、

清涼飲料水に属する**エナジードリンク**とは**分けて考えられている**ことが多いです



分類	医薬品	医薬部外品	清涼飲用水
呼び方	栄養ドリンク	栄養ドリンク	エナジードリンク
特徴	病気の治療や予防を目的として製造されたもの	医薬品と比べて安全性が高い成分を用い身近な場所でも購入できるようにしたもの	いわゆる食品に分類されるもの。エナジードリンクと呼ばれ、栄養ドリンクと分けられることが多い
審査	厚生労働省による厳しい審査が必要	厚生労働省による厳しい審査が必要	特に審査は必要ない
表示	「効能・効果、用法・用量」記載可能	「効能・効果、用法・用量」記載可能	効能・効果 や用法・用量を記載不可

## 栄養ドリンクは厚労省で

認められた有効成分が含む事で疲労時などの栄養補給等に効果が認められてますが**定められた用法・用量を守る**必要があります。

裏面では**栄養ドリンクの主な成分**について紹介します



## 着任のご挨拶

たかはし ゆうき

### 【薬剤師：高橋 勇希】



令和6年3月21日から入職致しました薬剤師の高橋勇希と申します。

薬剤師歴は4年目で、グループ病院であるイムス札幌消化器中央総合病院より参りました。急性期病院での経験を生かしてせたな町の医療に少しでも貢献できればと考えています。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

公開医療講座  
道南ロイヤル病院  
かわら版

vol.47/4月号

発行/地域医療連携室  
後援/せたな町



QRコードとSNSアイコン:

- ホームページ
- LINE/ライン
- Instagram
- Tik Tok

病院公式SNSもご登録ください😊

## 今月のひとさら

### 春の味覚！【三つ葉のかきたま汁】

栄養士：杉村 瑚都

温かい日が多くなり、すっかり春らしくなってきました。今回は春に旬を迎える「三つ葉」を使ったかきたま汁をご紹介します！優しい味付けと三つ葉の香りが身に染みる一品です。三つ葉には**クリプトネン**と**ミツバエン**という香り成分が含まれています。**食欲増進・消化促進の作用**があり、疲れが溜った日に持ってこいの食材です！

#### 材料（3人前）

- ・三つ葉・・・好きなだけ
- ・卵・・・2個
- ・めんつゆ・・・40ml
- ・塩・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ2
- ・水・・・750ml



- ①鍋に水・めんつゆ・塩を入れて味をつけ、火にかける。
- ②片栗粉を入れてとろみをつけ、しっかり沸騰させる。
- ③溶いた卵をゆっくりと回し入れ、最後に三つ葉（1cm程にカット）を入れる。
- ④お好みで少し火にかけて三つ葉に火を通す。（三つ葉の香りが苦手な方は②の時に入れる）

### 皮膚科外来診療のお知らせ

R6年4月とR6年5月の皮膚科外来診療は下記の通りとなります。

<令和6年4月>

日にち	午前診療	午後診療
5日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
6日(土)	8:30~11:30	
19日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
20日(土)	8:30~11:30	

<令和6年5月>

日にち	午前診療	午後診療
10日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
11日(土)	8:30~11:30	
17日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
18日(土)	8:30~11:30	
31日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後

6月1日(土) 8:30~11:30の午前診療です。  
\* 金曜日の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります。  
\* 病棟回診の状況によっては時間が前後することもあります。

地域医療連携室 令和6年3月22日



## 栄養ドリンクの主な成分

栄養ドリンクに含まれる代表的な成分には大きく以下のような項目が挙げられます。

### <ビタミン>

ビタミンは体の中でエネルギーとなる糖質、脂質、タンパク質の代謝を助ける役割を持つ栄養素であり、体の中で作ることができないため、食事など体外から摂取する必要があります。

栄養ドリンクには、ビタミンの中でも特に、疲労回復などに効果のある、ビタミンB群（ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、ピオチン、パントテン酸、葉酸の8種類をまとめた名前）やビタミンCが用いられることが多いです。

### <アミノ酸>

アミノ酸は、筋肉などを含む人間の約20%を構成する「タンパク質」の元になる栄養素です。

スポーツの後などに摂取することで、失われたタンパク質を補給する働きをしてくれますし、ミネラルバランスを整えたり、新陳代謝を促したりする働きもあります。

また、特にタウリンと呼ばれるアミノ酸は、「血圧上昇を抑制する作用」と、「肝臓の働きを助ける作用」があるとされており、栄養ドリンクによく含まれています。



### <ミネラル>

鉄やカルシウム、マグネシウム、カリウムなどのミネラルが含まれている栄養ドリンクも多いです。

鉄であれば貧血防止、カリウムはむくみの改善、マグネシウムとカルシウムは骨の強化と、それぞれ目的に沿って配合されています。

### <生薬>

生薬は植物や動物の中で効果のある一部を加工したもので、漢方薬の原料にもなる成分です。

成分ごとに効果は異なりますが、栄養ドリンクに含まれる生薬は、滋養強壮を目的として、製品ごとにさまざまなレシピで配合されています。

貴重な生薬を用いているものは製品自体も高価になる傾向があり、製品の価格差に直結する部分でもあります。

### <カフェイン>

覚醒作用により、疲労を感じにくくしたり、眠気を覚ましたりする効果があるため、栄養ドリンクに含まれていることも多いです。

ただ、カフェインの過剰摂取は時に体にとって毒ともなりますので、コーヒーなどと掛け合わせてカフェイン量が多くなりすぎているか注意しましょう。

### 【まとめ】

栄養ドリンクは非常時の疲労回復・栄養補給に有効な飲み物ではありますが、適正な用法や用量を守らないと、カフェインの過剰摂取などにつながりかねないので、用法用量を守って飲むようにしましょう。



【参考元】<https://yakusen.info/>

## 【公開医療講座開催予定のお知らせ】

令和6年度は年4回、当院にて「公開医療講座」の開催を予定しております。新年度の第1回目は6月頃に、当院院長で東京大学大学院医学博士・日本消化器外科学会専門医の松井郁一医師と栄養士による「新生活スタート応援 腸を元気にして免疫力UP・ストレス軽減（仮）」をテーマに消化器疾患などの内容で開催の準備を進めております。詳細は次号のかわら版及びホームページ、病院公式LINE等でご案内いたします。