



健康コラム

※「特別コラム」は「健康コラム」へと、名称が変わりました。

『メデイアリテラシー』

「内服薬と睡眠」について

Vol. 80

今回は、雑誌・新聞・テレビなどの媒体（メデイア）が発信する情報に関するリテラシー（情報を吸収・咀嚼・活用する能力）について、特に多くの高齢者が服用している薬と睡眠に焦点を絞って解説します。なお、この解説に対し、3人の医師からアドバイス・監修を受けたので、最後に謝辞として明記します。

高齢になると、食事が減り、体重や体液量も減少します。それに伴い、薬が効きすぎて毒性が強くなることもあります。薬の代謝を担う肝臓や、薬の排泄を司る腎臓の機能が低下し、やすいため、薬の成分が体内に残りやすくなります。また、倒れるまで脱水症状に気づかないというように、体の変化に対する自覚症状の遅れもあります。そこで、東京大学の秋下教授らは、薬は5種類くらいまでに留めるのが良いと提言されています。



認知症に睡眠剤が影響

認知機能に影響を及ぼす薬として、睡眠導入（促進）剤が挙げられます。特にベンゾジアゼピン系の薬を長期にわたって服用していると、

アルツハイマー型の認知症になる確率が40〜50%ほど高まると報告されています。薬の使用量が多く、期間が長いほど（3ヵ月以上）、その危険性が高まるということです。また、低血糖状態が続くことも危険とされています。同じような作用を有する薬を重複して服用していないか、薬の数が多の場合、少し減らせないか、医師や薬剤師からアドバイスを受けるとともに、各自が薬のリテラシーを高めていくことが肝要でしょう。



【執筆者プロフィール】

筑波大学 名誉教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。



【参考文献】

田中喜代次（2019）…スマートライフのすすめ・T.H.F.発行
秋下雅弘（2016）…高齢者のポリファーマシー…多剤併用を整理する「知恵」と「コツ」南山堂
秋下雅弘（2014）…薬は5種類まで…中高年の賢い薬の飲み方 PHP 研究所 Sophie Billioti de Gage
ら（2014）…BMJ誌9月号

【謝辞】

育和会記念病院の吉村隆喜医師（循環器）、みみはら高砂クリニックの緒方浩美医師（代謝内分沁）、東京大学医学部教授の秋下雅弘医師（老年病）には、多くのアドバイス・監修の労をお願いしました。心より感謝申し上げます。

栄養レシピ

エネルギー 313kcal、
たんぱく質 24.1g、食物繊維 8.9g

管理栄養士
吉井 香瑠

今回のテーマ 血糖予防

「高血糖予防」にはバランスの良い食事が一番効果的ですが、食物繊維を摂取することで食後の血糖値上昇をゆるやかにすることができます。

また、キャベツや大豆に含まれる食物繊維だけではなく、トマトに含まれるリコピンや鯖に含まれるDHA・EPAにも血糖上昇を抑える効果が期待できます。

【材料】※2人分

- さば水煮缶……………120g
- キャベツ……………4枚
- 玉ねぎ……………1/2個
- 大豆（乾燥）…1パック

調味料(A)

- トマト缶……………1缶
- コンソメ……………1個
- にんにくチューブ……………小さじ1

他

- 塩、こしょう 少々
- パセリ（みじん切り） 少々
- サラダ油 小さじ1



- 1 キャベツを食べやすい大きさに切り、玉ねぎを薄切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、①を入れて軽く炒める。
- 3 調味料(A)とさば水煮缶を汁ごと加え煮立ったら大豆を加え塩・こしょうで味を整え15分程度煮込む。
- 4 お皿にうつし、上からパセリを振って出来上がり！