

もっと広がる ◆クスリの世界

中高年のダイエット薬

年末年始の「体重増加」、気になりませんか？ 忘年会や新年会で、つい食べ過ぎてしまう豪華な食事。運動不足になりがちな冬。消費カロリーが減っているのに摂取カロリーは増加…。最近、ドラッグストアでの一般用医薬品の購入やオンライン診療の受診により、ダイエット目的で薬を入手する人が増えています。さらに、サブ

自己判断せず薬剤師まで

リや健康食品も気軽に取り入れられるようになりましたが、特に50代以上の人は注意が必要です。持病の治療薬との飲み合わせや加齢による体の変化を考えずに使用すると、かえって健康を損なう恐れがあるからです。

中高年の人が注意すべき主な理由は4点あります。まず、多くの人が血圧や糖尿病、血液や脂質に関する薬など複数を服用していて、これらとダイエット薬が相互作用を起こす可能性があること。次に、肝臓や腎臓の働きが若い頃に比べて弱くなり、副作用が強く出やすくなること。さらに、国内の健康食品やサプリでも、効果を求めて過剰に摂取すると危険であること。最後

に、海外製品は成分表示が不十分で、思わぬ成分が含まれている場合があることです。

安心して体重管理に取り組むには、薬についてよく知る薬剤師に相談することが大切です。自己判断で薬やサプリを飲むと、服用中の薬と合わずに体調を崩すことがあります。薬剤師は飲み合わせや重なりを確認し、安全な方法を一緒に考えてくれる存在です。ダイエットは単なる美容ではなく「治療の一部」と考える必要があります。中高年の体は若い頃とは違い、服薬や体質を踏まえた慎重な取り組みが不可欠です。

減量を希望される際は、まずお薬手

帳を持って薬剤師にご相談ください。天然成分だから安全という思い込みは危険であり、海外通販品は避けるべきでしょう。かかりつけ医と薬剤師が協力することで、薬の調整や生活習慣の改善を含めた安全で効果的な方法を提案できます。処方箋をお持ちでなくても体重管理などのことで不安があれば、ぜひ近所の「かかりつけ薬局」を訪ねてみてください。

年末年始の食事を楽しみながらも、無理のない体重管理で健康寿命を延ばしましょう。

(菅沼 貴仁・県薬剤師会常務理事)

<毎月第4火曜日に掲載>