

今回のおはなし



「ビタミンB1不足」



「若者の過剰摂取」



ビタミンB群不足に注意

ビタミンB1は、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」の一種で、炭水化物など糖質の分解を助け、エネルギーを生み出すために不可欠な栄養素です。炭水化物偏量の食生活を続けていると、ビタミンB1が不足し、体は十分なエネルギーを生成できなくなります。さらに、夏場は、冷たい水分や食事によって、胃腸が冷えて消化液が薄まり、消化不良を起こして、栄養不足を招きがちになります。これらの蓄積が、夏の終わり頃から噴出してくるのが、いわゆる「秋バテ」です。暑さが和らぎ、日中も過ごしやすくなってきたというのに、慢性的に体がだるく、しっかり眠っても疲れが抜けにくい。こうした症状は、ビタミンB1不足も一因と考えられます。ビタミンB1を含む「ビタミンB群」は、いずれもエネルギー代謝に深く関わっています。タンパク質の分解を助けるビタミンB6や、脂質の代謝に必要なビタミンB2などの不足にも気を配って下さい。秋口になって、口内炎ができるのは、ビタミンB群が欠乏しているサインです。寒くなる季節にむけて体力を養っていかねばならない時期であり、積極的にビタミンB群を摂取して下さい。

【ビタミンB群の働きと豊富に含まれる食材】		
ビタミンB1	炭水化物を分解してエネルギーを生み出す	豚肉、大豆、牛乳、ナッツ、ほうれん草など
ビタミンB2	脂質の分解に必要。皮膚や粘膜、髪の新陳代謝にも関わる	豚レバー、ウナギ、サバ、モロヘイヤ、納豆など
ビタミンB6	タンパク質の分解に必要。神経機能の維持などにも関与	カツオ、マグロ赤身、鶏ササミ、バナナ、さつまいもなど
ビタミンB12	血液中の赤血球を作るのに必要	カキ貝、ハマグリ、シジミ、ホタテなど
パントテン酸	脂肪やタンパク質、炭水化物の代謝に関与。皮膚や粘膜の健康維持に必要	鶏ササミ、鶏レバー、納豆、アボカドなど
ナイアシン	糖質や脂質の代謝に関与。皮膚や粘膜の健康を維持する	たらこ、マグロ赤身、鶏肉、エリンギなど
ビオチン	様々な物質の代謝に寄与。皮膚や毛髪健康維持に必要	キノコ類、レバー、落花生など
葉酸	細胞分裂や赤血球の形成を助ける	菜の花、モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草など

ビタミンB1は、体内にためておけないため、こまめに食べ物から摂取して下さい。あまり難しく考えず、その時期に買える旬のお野菜などを毎食1品加えるように心がければ十分です。

体内では、食欲を抑えるホルモンの「レプチン」と、食欲を増進させるホルモン「グレリン」が合成されています。この2種のホルモンのバランスによって、食欲がコントロールされているので、夜遅くまで起きているとレプチンが減る一方、グレリンが増えて食欲が過剰になり、肥満につながる可能性があります。

生活のリズムを整えて、食欲を制御するホルモンのバランスを元に戻すことが大切です。

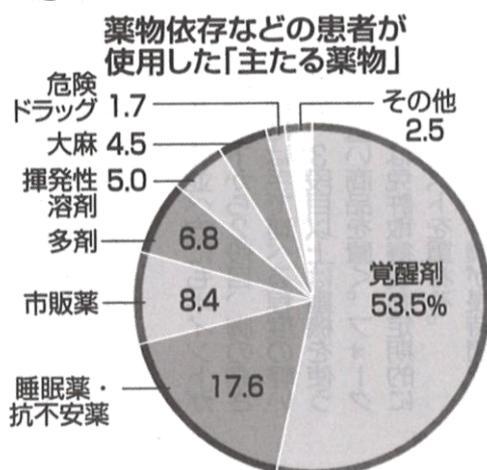
若者の過剰摂取 深刻か

良薬機と非薬機の世界

病院で処方される睡眠薬や抗不安薬、市販されている咳どめ薬、風邪薬などの乱用や依存症が、若い世代を中心に深刻化しています。感覚の麻痺や多幸感を得ることで精神的な苦痛を和らげようとするオーバードーズ（OD,過剰摂取）は時に命に関わる危険もあります。専門家は、背景にある生きづらさや孤独に向けた支援をして欲しいと訴えています。

「お薬、譲ってくれませんか」「また OD しちゃった」特定の睡眠薬の売買を求める呼びかけ、大量の錠剤画像、誰に向けたわけでもない OD の告白・・・会員制交流サイト（SNS）上に、処方薬や市販薬を巡るこんなつぶやきがあふれます。体験者の話では、記憶を飛ばしたい時、時間を早送りしたい時に一気に飲んでました。30代のカナさん（仮名）は、かつて20代前半で産後うつなどをきっかけに処方薬を飲み始めました。徐々に薬の量をコントロールできなくなり、市販薬も含め300錠をいっきに飲んだこともあるそうです。数度の入院を経て、薬を絶ち、現在は薬物依存症の女性の回復支援施設「ダルク女性ハウス」に通っています。ハウスでも近年、処方薬、市販薬依存のメンバーが増えているといいます。内臓に大きな負担をかけ、死に至るケースもあります。コロナ禍は、孤独や孤立が深まります。日本薬物政策アドボカシーネットワーク（東京）は、6月プロジェクト「ハームリダクション東京」を立ち上げ、処方薬や市販薬の OD など巡る SNS の相談窓口を始めるそうです。

※ハームリダクションとは、薬物をやめるかどうかの前に、使用による健康や生活へのダメージを減少させることを目的とし、欧州を中心に広がる薬物政策のことです。



※厚生労働省研究班の2020年度調査より



11月は、朝晩の寒暖差が大きくなる季節なので、くれぐれもご自愛下さい。
コロナウイルス感染拡大しないように、ご注意下さい。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>