

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

“薬師かわら版”



〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二

待合室



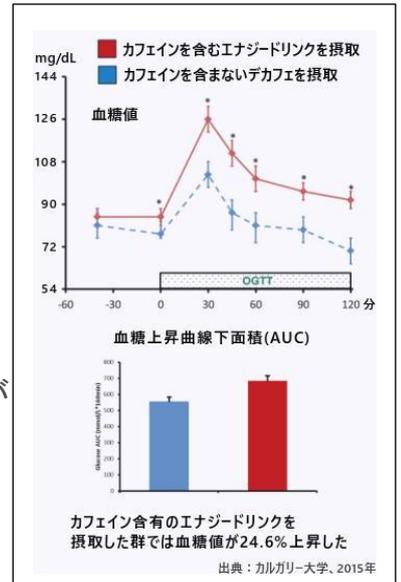
待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。

栄養ドリンク あなたはどう使っていますか？

栄養ドリンクには、医薬品と医薬部外品があります。

医薬品には、医薬部外品には入っていない成分やより多くの分量を使っているものもあり、薬局又は、ドラッグストアでしか買えません。コンビニやスーパーで買える栄養ドリンクは医薬部外品です。この医薬部外品にエナジードリンクがあります。最近、エナジードリンクが世界規模で拡大を続けています。エナジードリンクは、ジュースと同じ清涼飲料水です。薬の成分は入っていません。体力や集中力を一時的に向上させることを目的としており、疲労を軽減するための栄養補給として

エナジードリンクを飲むと
血糖値が上昇！！



使用されます。

主成分はカフェインであり、集中力や覚醒状態を高める効果があります。また、ビタミンB群、タウリンなどのアミノ酸、糖分なども含まれます。

スポーツ選手や勉強中の学生、長時間の運転をする人などによく使用されますが飲みすぎが問題になります。心拍数の増加や血圧の上昇、震え、不眠、下痢を起こし命にかかわる恐れがあります。国内では、カフェイン製剤との併用で、亡くなった人もいます。1日に何本も飲むと、カフェインの取り過ぎになるので、気を付けて下さい。

未成年は、なるべく飲まないようにしましょう。

1日あたりの カフェイン 最大摂取量の目安

(カナダ保健省のサイトを基に作成)

年齢	カフェインの量
10～12歳	85mgあたり
13歳以上の 青少年	体重(1kgあたり) あたり2.5mgあたり
成人	400mgあたり

飲料の種類

飲料の種類	カフェインの量
エナジードリンク	100mgあたり 数十mg
缶や ペットボトルに 入ったコーヒー	100mgあたり 40～90mg
インスタント コーヒー	80mgあたり (1杯2杯 使った場合)

エナジードリンク などに含まれる カフェインの量

(国民生活センターの資料などを基に作成)



* 干し柿のお話 *

干し柿の季節になりました(´^`)



干し柿美味しいですね。干し柿を作る方も多いのでは？1個じゃ止まらず、ついつい何個も食べてしまうことありませんか？

干し柿は生の柿に比べてカロリーは約5倍、糖質は約4～5倍になります。

たくさん食べると大変なことになってしまいますよ!!

皆さん、誘惑に負けないように。



掲示板

～診療変更・年末年始休診のお知らせ～

- 12月22日(日) 休日当番医
- 12月24日(火) 休診
- 12月27日(金) 午後休診
- 12月29日(日)～令和7年1月3日(金) 休診
4日(土)から通常診療です。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。