

# オレンジ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

## あなたに合った 睡眠薬

“睡眠薬を飲む”と聞くと「癖になってやめられなくなるのでは」「記憶が抜けてしまうのでは」などと不安になる人が多いようです。しかし現在、主に使われているベンゾジアゼピン系の睡眠薬はそのような危険性はなく、担当医の指示通りに服用していれば基本的には安全です。適切な量であれば、長期間服用しても問題はありませんので安心して服用してください。

### 入眠障害の場合

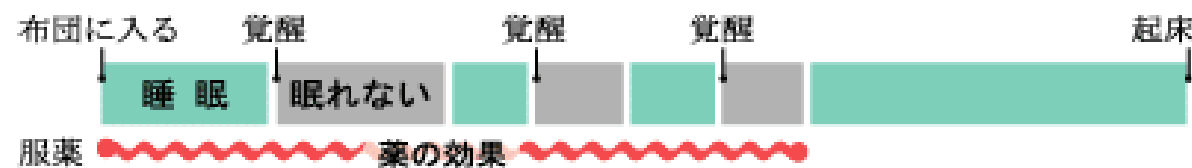
布団に入ってもなかなか寝付けずつらいという入眠障害の場合は、布団に入ってから寝付くまでの時間に作用する薬が使われます。



短時間作用する代表的な薬…ハルシオン、アモバン、マイスリーなど

### 中途覚醒の場合

睡眠の途中で目が覚めてしまってつらいという中途覚醒の場合は、布団に入ってから夜中まで作用する薬が使われます。



中時間(短時間と長時間の中間)作用する代表的な薬…ロヒプノール、ユーロジン、ネルボンなど

### 早期覚醒の場合

朝早くに目が覚めてしまい、その後眠れなくてつらいという早期覚醒の場合は、布団に入ってから朝まで作用する薬が使われます。



長時間作用する代表的な薬…ダルメート、ドラールなど

服用に不安がある場合は薬剤師にご相談ください。

## \* お酒のおつまみを見直そう!! \*

12月は、お酒を飲む機会が増える季節ですね。お酒の席に欠かせないおつまみはつい食べ過ぎてしまうことが多いものですが、上手に選ぶことでカロリーを抑え、栄養のバランスも良くなります。今月は下にある料理を**おすすめのおつまみ**・**食べ過ぎに注意してほしいおつまみ**に分けるクイズにしてみました。ヒントはおすすめのおつまみが**4つ**、食べ過ぎに注意してほしいおつまみが**3つ**です。あみだくじになっていますので、皆さんも挑戦してみてください!



ナッツ類



おでん



サラダ



焼き鳥



お刺身

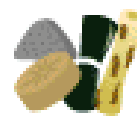


から揚げ



冷奴

### おすすめのおつまみ



おでん

昆布や大根、こんにやくなどの具がおすすめです。さつま揚げなどは高カロリーになりがちですのでご注意ください。



サラダ

温野菜サラダは火を通すことで野菜のかさが減るので生野菜よりも多く食べることができます。ノンオイルドレッシングを使うとさらに低カロリーな一品になります。



お刺身

エビや白身の魚のお刺身がおすすめです。マグロのトロの部分や脂ののった魚の食べ過ぎには気をつけましょう。



冷奴

低カロリーで満腹感が得られやすい冷奴はおつまみに最適です。豆腐1/4丁で約50kcalになります。

### 食べ過ぎに注意してほしいおつまみ



ナッツ類

ビタミンやミネラル分が豊富ですが、脂肪が多いので食べ過ぎると高カロリー。おつまみにするときは**数粒程度**にしましょう。



焼き鳥

**皮の部位は脂肪分が多くなります。**脂っこいものや塩気の強いものは、お酒が進みやすくなりますので注意しましょう。



から揚げ

揚げ物は、食材を揚げている分高カロリーです。**から揚げ1人前(4個分)で約300kcal**になります。

※おすすめのおつまみも、摂取量に注意しましょう。

※今回はカロリーの点から分類しました。コレステロールや塩分、プリン体なども気になるかたは個別にご相談ください。この他にも、食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけ下さい。