



くすりばこ



筑波学園病院薬剤部
くすりばこ編集委員会

体脂肪の測り方

昨年初めて職員健康診断に採用された体脂肪率の測定。皆さんが気になる体脂肪率とは、どのようにして測定しているのでしょうか。又最近では、体脂肪計そのものの種類も増え、価格も手ごろになってきました。今回は体脂肪計の原理と製品の特徴を紹介したいと思います。外からは見えない体内の脂肪をどうやって測定しているのか不思議に思えますが、原理はほとんどの体脂肪計で電気抵抗を利用する方式を取っています。筋肉や内臓、骨は血液などの水分を含むものなので電気を通すことができます。しかし、脂肪は電気を通しません。この性質を利用し、体内にごく弱い電流を通し、水分量から脂肪量を推定し、これに体重と身長データを加え修正することで体脂肪率がわかるという原理です。体脂肪率はダイエットとも関連があり、無理なダイエットで体重を落とすと、脂肪と一緒に筋肉まで減り体重が戻ると、脂肪の方が先につく為、何度もダイエットに失敗した人は、予想外に体脂肪率が高いそうです。健康診断では男子10~20%、女子20~30%が適正範囲とされましたが、あなたはどうか？次に体脂肪計の特徴を紹介したいと思います。今現在市場に出回っている体脂肪計には、測定方式により2系統、計り方により2種類のタイプのものが販売されています。測定方式には先に述べた電気抵抗を利用するタイプ、もう1つは、赤外線

を使って測定するタイプがあります。電気抵抗を利用するタイプが、体内の水分量から脂肪量を推定するのに対して、赤外線タイプは、人間の体脂肪が、赤外線のある特定の波長を吸収することを応用し測定します。赤外線タイプは、電気抵抗タイプに比べ、汗をかいたり水を飲んだりして体内の水分量が変化しても、測定値の変動が少なく、その他にも全体の体脂肪を測定できる他、部分的な体脂肪を測定できるという利点を持っています。測り方の違いには、体重計一体型と手で握るものに分けられます。体重計一体型は、文字通り測定器に乗ることにより体重が表示され、同時に体脂肪率を測定します。手で握るタイプは、体脂肪計だけに機能を絞っているものが多く、体重計一体型に比べ服や靴を脱ぐ必要がないということが特徴です。この他にも体脂肪率とともに「BMI(体格指数)値」を測定できる機種も登場しているようです。以上体脂肪計の原理、特徴を紹介しましたが全ての製品に対して言える欠点として基準の数値を日本人の一般的な成人男女に置いている為、幼児や老人では、測定の信頼度が低下します。また体脂肪率は、1日のうちでも変化する為、毎日同じ時間帯に同じ条件で測ることが必要であり、1回毎の数値の善し悪しよりも、長時間の数値の変化を見ることが大切であると思います。

「嚥下補助ゼリー」ご存知ですか？

薬は服用して初めて効果を発揮することができます。(当然内服薬の場合です。)でも中には“粉薬は飲めるけどつぶはだめ”“つぶはだめだけど粉なら大丈夫”など薬を飲むことが苦手な人も多いのではないのでしょうか。そんな方に朗報です。先日、日本薬学会で仕入れてきたのですが、薬をなめらかなゼリーで包み込むことによって薬をスムーズに飲み込むことができる「龍角散嚥下補助ゼリー」があるのです。薬をゼリーで包み込むというちょっとしたテクニック



が必要ですが、試した薬剤部員一同“これはすごい!”“画期的!”“全くつぶを感じなかった!”“味もOK”と絶賛でした。この商品の特徴は薬をスムーズに飲み込めるだけでなく、水ではむせてしまう人も飲みやすく、薬の味や匂いをマスキングでき、散剤の口中や入れ歯への付着が防止できるとか。粒が飲めない小児や、誤嚥しがちな高齢者にも便利であるとされています。1袋200g(大さじ約12杯分)無色透明ゼリー状、レモン味、1袋350円(メーカー希望価格)、気になるカロリーは1袋38kcal、ノンシュガーです。薬を飲むのに苦労している方は1度試してみたいかがですか。但し液状胃粘膜保護剤や、苦味健胃消化剤とは使用しないで下さい。

こちら製剤室

今回は、安息香酸ベンジルローションです。疥癬の病原である *Acarus scabiei* を殺す安息香酸ベンジルを主原料にトリエタノールアミンとオレイン酸を配合したローション剤です。疥癬の治療薬はムトウハップ剤、オイラックス軟膏以外はほとんど市販されておらずもっぱら院内製剤として調製することになります。使用方法*は通常2日間塗布し、不十分な場合1週間後にもう1度塗布します。保存は遮光が必要で使用期限は6ヶ月です。

*注 標準的な使用方法であり医師の指示のある場合には指示に従います。