

はじめに

本書をお手にとっていただいたということは、服薬指導時に食事・栄養に関する質問を受けたことがあるのではないのでしょうか？もちろん薬剤師から尋ねることもあると思いますが、患者さまから質問される機会も多くあると思います。そのとき、思うような回答はできましたか？「より役立つ情報を伝えたい」「知識を身に付けたい」と思い、本書をお手にとっていただいた薬剤師の方もいるのではないのでしょうか。

「食塩と血圧の関係」、「糖質と血糖値の関係」など、食物に含まれる栄養素は目に見えないものの、すごい力をもっています。例えば、話す、歩く、寝るなど日常の何気ない動作にもエネルギーが必要で、そのエネルギーも食物から得ています。さらに、人間の身体を構成している筋肉や臓器、骨なども食物に含まれる栄養素によって構成されており、栄養素は人間の生命を支える土台ともいえます。

また、多くの疾患が食事・栄養と密接に関連しており、患者さまの健康を守るという点で、薬と食事は切っても切り離せない関係です。しかし、薬剤師は食事・栄養について学ぶ機会が少なく、食事・栄養に関する知識に自信がないという声も耳にします。そこで、服薬指導時に役立つ食事・栄養の情報を1冊の本にまとめたと考えました。

多くの患者さまが利用する調剤薬局では、必要な情報を短時間で伝えることが求められます。本書では、知りたい情報をすぐに確認できるよう、疾患別によくある質問をまとめています。また、執筆するにあたり、実用書となるよう、すぐに役立つ情報の掲載を意識しました。例えば、カルシウムを多く含む食品について、「食品100gあたりの量」で比較している情報が多くあります。しかし、実際は食品によって食べる量は異なるため、本書では「1回あたりの量」に落とし込んで掲載しています。

食事・栄養に対するベストアンサーは患者さまごとに異なり、本書に記載していることがすべてではありませんが、少しでも読者の皆さまのお役に立てることを期待しています。

2023年2月

日本調剤株式会社