

— 賢者の食卓 ダブルサポート —

患者さんに合ったコミュニケーションで「気付き」を与え
健康促進のモチベーションをアップ

糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにする
特定保健用食品「賢者の食卓 ダブルサポート」。
「賢者の食卓 ダブルサポート」をはじめとするトクホや健康食品を患者さんにおすすめする上での
コミュニケーションについて、大岡山北口薬局の杉本園子先生にお話を伺いました。(2019年12月取材)

大岡山北口薬局 [東京都大田区]
杉本園子先生

女性の健康サポートをメインにしながら
ホームページで情報発信も。

大岡山北口薬局は、近隣に大学病院などの大きな病院もあり、薬局だけではなく、ドラッグストアも多いロケーションに店舗を構えています。特に地元の高齢者や女性の患者さんに利用していただき健康相談をお受けする、地域に密着したかかりつけ薬局となっています。自分自身も女性であるため、女性のセルフメディケーションや健康寿命に貢献したいという気持ちが強くあり、女性の健康サポートをコンセプトに取り組んでいます。若い女性にも伝えたいことはたくさんあるのですが、足を運んでいただく機会が少ないので、お母さんたちに娘さんに向けたアドバイスをお話するようにしています。さらに「知らないといけないことがある」という実態をより多くの女性に伝えたいと思いついて、2019年5月にホームページ内にブログを開設して、女性の健康サポートにつながる情報の発信を始めました。また、スポーツファーマシストの資格を取得するためにドーピングなどの問い合わせも増えていて、今後はアスリートたちへのアドバイスにも注力していきたいと考えているところです。

「知らないといけない」ことへ
理解して行動できるための手助けを。



商店街の中にある地域密着型の薬局ですので、一度来局いただくと、「あそこの薬局いいわよ」という話から、家族の方もかかりつけになってくださるケースがあります。そうす

ると患者さん個人だけではなく、患者さんの家族や家族構成についても把握できますので、「娘さんにはこれがおすすですよ」「おじいちゃんは季節的にこんなところに気を付けた方がいいですね」という声掛けもできるようになります。



杉本園子先生

私は、ヘルスリテラシーの格差がそのまま健康格差につながっていると感じていて、「知らないといけない、知っていればできる」と考えています。例えば、「痩せたい」という方には、食事と運動のケアが大切だという基本のお話をしますが、食後の血糖値を上げないことが大切で、ではどうして食後に血糖値が上がるのかという話もしますし、中性脂肪が高いと肝機能が低下して糖尿病のリスクが上がるという話もします。それは、患者さんはダメなことを情報としてわかっていても「何で？」がわからないとがんばれない、取り組めないものだと感じているからです。

患者さんへ「気付き」を与えながら
納得して続けられるものをご提案。

女性の健康サポートを目的とした人材育成のために大塚製薬が創設したプログラム「大塚ヘルシーエイジングサポート養成プログラム OATHAS(オーザス)」の受講がきっかけで「賢者の食卓 ダブルサポート」を知りました。自分でサンプルを試してみ、食事の味を損なわないことを実感して「これはいいな!」と思ったので、患者さんにもおすすめしています。おすすめする薬剤師自身が実際に試している、飲んでいるというのは、何より患者さんの安心感になると思っています。

主におすすめしているのは、食後の血糖値が気になる方、外食が多い方、血中中性脂肪が高めの方などです。例えば、中性脂肪が多い方の中には、自分が糖尿病予備軍だと知らない患者さんも意外といらっしゃるの、そうした「気付き」とともに、対応策としておすすめするようにしています。患者さんにも納得して使っていただくために最初はサンプルから試していただいている、手軽に使い、どんな飲み物にもサッと溶けて味も変わらないため、「これなら続けられる」「お医者さんに褒められた」と購入していただく患者さんがたくさんいらっしゃいます。

常に患者さんを気にかけることも
セルフメディケーションのモチベーションに。

当薬局では、患者さんとコミュニケーションに多くの時間を割いています。しかし、長く話せばよいというものではありません。聞きたそうな方にはしっかりとお話ししますが、そうではない方には「こういったものもありますよ」と、サラッと話す程度に留めています。現代は情報が手に入りやすい時代ですので、人からすすめられるよりも自ら情報を得る機会の方が多くはないでしょうか。薬剤師からの一言による「気付き」で、自分で調べるきっかけとなる「種を蒔く」ことができればよいと思っています。実際、後日薬局いただいた時に「やってみようかな」「もう一回聞かせてほしい」という患者さんはいらっしゃいます。

また、検診の結果を見せてくださる患者さんには、結果が良ければ褒めて、その努力を認めてあげることが大切です。数値として出てくるものがなくても「太ったかな? 痩せたかな? 顔色はどうか?」と常に患者さんを気にかけてながらきちんと「見る」ということも一つのメッセージだと思っています。患者さんのモチベーションを向上させて治療や努力を継続させるのも薬剤師の役目の一つです。患者さんとのコミュニケーションをさらに深めながら、これからも地域に根付いたかかりつけ薬局として、地域の方々のセルフメディケーションに貢献したいと思っています。



大岡山北口薬局
東京都大田区北千束1-40-2
03-6459-5131
[営業時間]月~金(9:00~19:00)
土(9:00~16:00)

ウェブサイトはこちらから
健康サポート情報満載。[薬剤師ブログ]でも
様々なお役立ち情報を発信しています。
<https://www.kitaguchi-pharmacy.com/>

Otsuka 「賢者の食卓 ダブルサポート」はWトクホ!

難消化性デキストリンのチカラで
糖分や脂肪の吸収を抑え
食後の血糖値や血中中性脂肪の
上昇をおだやかにする

食事+1回1包

食後の血糖値の上昇をおだやかにします。
食後の血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

●普通のお茶を摂取した場合
●難消化性デキストリン添加のお茶を摂取した場合

●難消化性デキストリン未添加の飲み物を摂取した場合
●難消化性デキストリン添加の飲み物を摂取した場合

24%抑制

27%抑制

いつでも食事のおともに
こんな方におすすめです!

- 脂肪の多い食事を摂りがちな方
- 食後の血糖値が気になる方
- 食物繊維が不足しがちな方

一 食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、
食事のバランスを。一

The Wise Man's Dining
賢者の食卓
ダブルサポート