

アイン伊那中央薬局にて栄養相談を実施しました

アイングループでは、地域に根ざした薬局として、地域の皆さまとのコミュニケーションを大事にしています。さまざまなイベントを通じて、地域の皆さまとお薬のこと、健康や介護のこと等、一緒に考え、地域の健康増進へ貢献していきたいと考えております。

アイン伊那中央薬局（長野県伊那市）では当社管理栄養士指導のもと、栄養相談を実施しています。

2020年9月11日（金）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

便秘についてのご相談でした。昨年春に大腸ポリープから小さいがんが見つかり、手術後は大丈夫でしたが、最近では便秘のことで悩みを抱えており、食欲がかなり減ったとのことです。食事の聞き取りをしたところ、1日3食はきちんと食べられていましたが、食物繊維の摂取量が患者さまの認識と1日の推奨量とでは差があったため、摂取量や摂る食物繊維の種類を見直した方が良いとアドバイスしました。

また、昨年の大腸がんの経験による不安で、夜眠れなくなることがよくあり、摂食量が減り筋肉・体重減少にもつながってしまいます。もし困ったり悩んだりすることがあれば、すぐに薬剤師または栄養士に相談してくださいとお伝えしました。患者さまからは「もしかしたら自分を追い込みすぎていたのかもしれない。今日聞いた話を実践してみて、それでもだめだったらまた相談させてください」と言っていただけでした。

このような栄養相談を通じて、自身の健康について考えていただくきっかけになれば、うれしく思います。

今後も、アイングループでは地域の皆さまの健康増進へ貢献できるよう、努めてまいります。