

# 池田土屋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。

池田土屋薬局（長野県北安曇郡池田町）では毎月1回の栄養相談日を設け、栄養士による栄養相談を実施しています。

2021年3月10日（水）に実施した栄養相談の一例をご紹介します。

HbA1cの値が高くなりお薬が最近追加になったという方からのご相談でした。

お薬が追加になったことでご本人も意識して生活習慣の改善を図ったところ、若干の数値の改善がみられましたが、主治医には「薬のおかげだよ」と言われてしまったとのことでした。「私も食事や運動に気を付けていたんだけどね」とおっしゃられていたので、「ご自身で生活習慣を振り返ったことで改善されたところもあると思うので、これからも継続してくださいね」とお伝えしました。

食事の聞き取りを行ったところ1日の食物繊維摂取量がまだ少ないこと、習慣的な間食があること、糖質・脂質の摂取量が多いことがわかりました。運動もここ数カ月で始めたそうなので足腰に注意して継続していただくこととお話ししました。効率的な食物繊維の摂取方法と間食のタイミング・量・種類について、資料を用いて説明しました。栄養相談後には「ここで話を聞いたほうがわかりやすく親身になってくれてすごくよかった。これからも継続してお願いします」というお言葉を頂戴しました。

薬剤師と管理栄養士が薬局におり、食事とお薬の悩みが薬局に行くことで解決できるということを、いまよりも多くの方に知っていただけるよう、継続してご案内を行ってまいります。

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。