

シンポジウム 透析予防
～地域連携はこう進める
課題とその解決

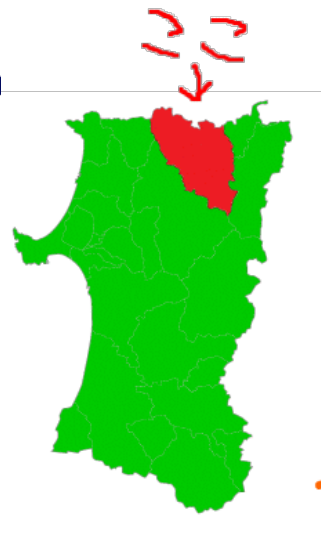
調剤薬局 と 病院の連携

秋田県薬剤師会
大館北秋田支部

(株)タカハシ薬局 豊町店
豊吉 紀子
(とよし のりこ)



おおだてし
大館市



人口69,293人

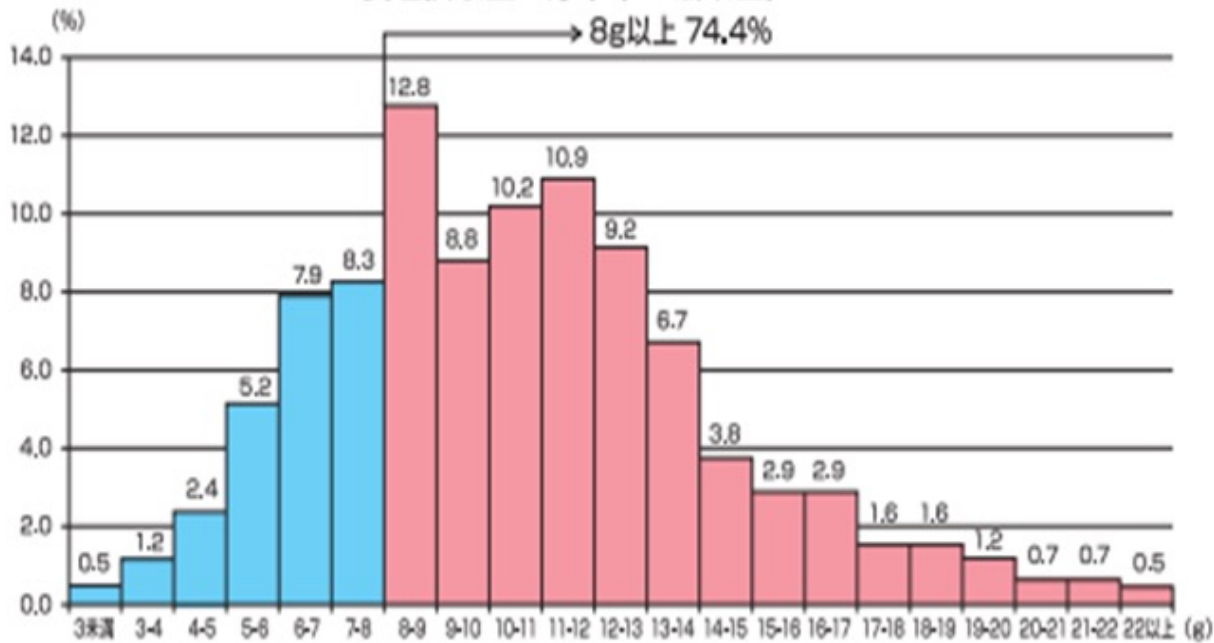
(R3年12月末時点)



秋田は しょっぱい！！



食塩摂取量の分布 (20歳以上)



秋田県H28年
「県民健康・栄養調査」
「子供と働きざかり世代の食生活状況調査」
「秋田県民の食生活指針」



健康寿命日本一！

秋田

AKITAKEN



アキタ = ケンコウ

ここから始める 健康寿命日本一！

新・減塩音頭



秋田県



秋田県の中高年男性に告ぐ！

減塩 六つの戒め

六、おめのための味付けだ！文句つけるな！

五、しょっぱいものばりさ、手と出すな！

四、ソースはかけるな！つけでけ！

三、汁物は一日一杯、具いっべ入れてでけ！

二、麺類の汁は飲むな！のこへ！

一、何さでも、醤油かけるな！





薬剤師会
減塩指導部会

立上げの経緯



大館市立総合病院（443床） 地域の中核病院

- 糖尿病専門医
- 糖尿病透析予防指導管理料
- 糖尿病循環型医療連携パス



オーダーNo: 6328

処方箋

出力時刻: 14:18:49 第 01 版 (この処方箋は、どの保険薬局でも有効です。) 1/1

| | |
|------------------------|------------------------|
| 公費負担者番号 又は市町村番号 | 保険者番号 |
| 公費負担医療又は 老人医療の受給者番号 | 被保険者証・被保険 者手帳の記号・番号 |

| | |
|--------------------|--------------------------|
| 9999000497 | 秋田県大館市豊町3番1号 |
| 氏名 | 秋田県大館市豊町3番1号 大館市立総合病院 |
| テスト 049 | 0186 代表 (42) 5370 |
| 昭和50年05月07日 43才 男性 | 診療科名 呼吸器・循環器内科 |
| | 保険医氏名 富士通 管理者 |
| 区分 被保険者 | 負担割合 3割 |
| | 〒015-0001 大館市豊町3番1号 |

| | | | |
|-------|-------------|--------------|-------------|
| 交付年月日 | 平成30年06月19日 | 処方箋の 使用期限 | 平成30年06月22日 |
|-------|-------------|--------------|-------------|

変更不可 「**変更不可**」欄に「レ」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記号・押印すること。

| | |
|----|---------------------------------------|
| 処方 | 1) エースコール錠 2mg ・・・1日1回 起床時 以下余白 |
|----|---------------------------------------|

透析中 薬品アレルギー 調剤上の留意事項 ()

麻薬施用者番号 _____ 患者住所 _____

※用量の後の★印は成分量又は力価です。


保険医署名 「**変更不可**」欄に「レ」又は「×」を記載した
場合は、署名又は記号・押印すること。

交付日を含めて4日以内に保険薬局に提出してください。

保険薬局が調剤時に誤薬を確認した場合の対応 (特に指示がある場合は「レ」又は「×」を記載すること。)

保険医療機関へ届出照会した上で調剤 保険医療機関へ情報提供

| | |
|---------|------------------------|
| 公費負担者番号 | 公費負担医療又は 老人医療の受給者番号 |
|---------|------------------------|

| | |
|-------------------------------------|---|
| 調剤済年月日 | 年 月 日 |
| 保険薬局の 所在地及び 名称 保険薬剤師 氏名 |  |

《患者様へ》院外処方箋について

院外処方箋の使用期限は、処方箋左側「交付年月日」を含めて4日間です。
早めに最寄りの保険薬局へご提出ください。

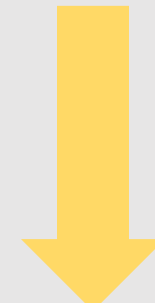
後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更をご希望の場合は、各保険薬局に
てご相談ください。
(医師の指示により変更ができない場合もありますのでご了承ください)

「検査値」は、保険薬局において、処方内容の確認や服薬説明の際に利用され
ます。検査値を知られたくない場合は、点線に沿って切り離して保険薬局へ
ご提出ください。

検査値 : 直近3ヵ月の検査結果から最新のデータを表示しております。
検査を受けていない場合は表示されません。

| 項目 | 成人基準値 | 単位 | 検査日 | 検査結果 |
|---------|----------------------------|-----------------------------|------------|-------|
| WBC | 3.3~8.6 | ×10 ³ /μL | ----- | ----- |
| HGB | M:13.7~16.8 F:11.6~14.8 | g/dL | ----- | ----- |
| PLT | 158~348 | ×10 ³ /μL | ----- | ----- |
| PT-INR | 0.90~1.17 | | ----- | ----- |
| γ-GTP | M:13~64 F:9~32 | U/L | ----- | ----- |
| AST | 13~30 | U/L | ----- | ----- |
| ALT | M:10~42 F:7~23 | U/L | ----- | ----- |
| S-CRE | M:0.65~1.07 F:0.46~0.79 | mg/dL | ----- | ----- |
| eGFR | 60以上 | mL/分 /1.73m ² | ----- | ----- |
| K | 3.6~4.8 | mmol/L | ----- | ----- |
| HDL-Cho | 40~96 | mg/dL | ----- | ----- |
| LDL-Cho | 60~139 | mg/dL | ----- | ----- |
| TG | 30~149 | mg/dL | ----- | ----- |
| BG | 空腹時:70~110 随時:200未満 | mg/dL | ----- | ----- |
| HbA1c | 4.6~6.2 | %(NGSP) | ----- | ----- |
| U-AC | M:3.6~7.0 F:2.5~7.0 | mg/dL | ----- | ----- |
| 摂取食塩 | M:8.0g未満 F:7.0g未満 | g/日 | 2018/06/19 | 100 |

院外処方箋に 「推定塩分摂取量」 が記載！！



調剤薬局でも より積極的な 減塩指導が可能に



糖尿病療養指導士による 調剤薬局薬剤師への 減塩指導方法の技術移転

平成30年10月～11月の3週間
糖尿病療養指導士が
大館市立総合病院の門前薬局（5店舗）
をまわり、減塩指導の方法について指導。

週末にミーティングを施行し、
問題点を確認。



～塩分交換表～



| | 食事様式 | | | 主食 | | | 副食 | | | | |
|-----|------|----|----|----|----|----|---------|------------|-----|----|-----|
| | 家庭料理 | 中食 | 外食 | ご飯 | パン | 麺類 | 味噌汁等の汁物 | 塩鮭・塩鱈等の塩蔵品 | 練り物 | 漬物 | その他 |
| 月 日 | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | | | | | | | | | | |
| 昼 | | | | | | | | | | | |
| 夕 | | | | | | | | | | | |
| 月 日 | | | | | | | | | | | |

塩分ゼロ!

いろいろな酢の塩分量比べ

大さじ1杯当たりの塩分
醤油: 3g 減塩醤油: 1.5g



大館市 あいうえお塩分表 ~食塩1gに相当する量~

| | | | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|--------------------|----------------|----------------------|----------------------|-------------------|----------------|-----------------|
| ワカメスープ 2/3杯 | わ ラッキョウ酢 大さじ1 | ら 焼肉のタレ 大さじ1 | や マーボ豆腐 1/2皿 | ま ハム 2枚 | は 納豆のタレ 1袋 | な たくあん漬 4切(25g) | た さば味噌煮 60g | さ カップ麺 1/5杯 | か あじの干物 2/3枚 |
| ルー(おし) 1/2かけ | る ゆでうどん 300g | ゆ みそ汁(おし) 1杯 | み ひじきの煮物 小鉢1/3 | ひ 肉まん 1個 | に チーズ(スライスチーズ) 2枚 | ち 塩鮭(甘口) 1/2切れ | し きりたんぽ 1/3杯 | き イカの塩辛 15g | い |
| レンコン 小鉢1皿 | れ 寄せ鍋つゆ 小鉢1皿 | ろ 高し 40g | ろ フランクフルト 1本 | ろ ぬか漬 20g | ろ つくだ煮 15g | ろ すじこ 20g | ろ グラタン 1/2皿 | ろ 梅干し 中1/2個 | う |
| ロールパン 2個 | ろ 餅つゆ 小さじ2碗 | ろ ベーコン 2枚 | ろ ねりもの さつまあげ1枚 | ろ 天井 1/3杯 | ろ せんべい 23g×2 | ろ クチャップ 大さじ2 | ろ きのこ 30g | ろ え | |
| | ろ モスク酢 2/3パック | ろ ポテトサラダ 小鉢1 | ろ 海苔の佃煮 15g(大粒) | ろ のりの唐揚げ 2個 | ろ ソーセージ 3/4本 | ろ そ 切り昆布の煮付 小鉢1/2 | ろ こ お好み焼き 1/3枚 | ろ お | |

食塩摂取の目標量は成人1日当たり
男性 8g未満、女性 7g未満
(食品ラベルで表示しているのは、1日の半量)

マイサイズ
いいね!プラス

より塩分コントロールが必要な方へ。
おいしくて塩分 1g

塩分含量が1~2gのレトルト食品を
減塩実践支援に活用する



塩分が気になる方の
欧風カレー



塩分が気になる方の
親子丼



塩分が気になる方の
カルボナーラ

病院への情報フィードバック

院外処方せん情報提供書

| | |
|---|---|
| 処方医：内・代・神内科 木下 敬子 先生 御机下 | 保険薬局名称 (株)タカハシ薬局 豊町店 |
| 患者 ID : 72151 | 電話番号 : 0186-42-0525 |
| (フリガナ) 患者名: | FAX 番号 : 0186-45-1302 |
| この情報を伝えることに対して患者の同意を <input type="checkbox"/> 得た。 <input checked="" type="checkbox"/> 得ていない。 | 担当薬剤師名：豊吉 紀子 (とよし のりこ) <input type="checkbox"/> 患者は主治医への報告を拒否していますが、治療上重要と思われるので報告いたします。 |

処方せんに基づき調剤を行い、薬剤を交付いたしました。
下記の通り、情報提供をいたします。本情報提供書に対する返信(回答)は必要ありませんが、重要な伝達事項などがありましたら、ご高配賜りますようお願い申し上げます。

【報告・連絡事項】
塩分摂取過多のPtです。毎回、一日の推定食塩摂取量が12g前後となっています。減塩指導を行ったところ、漬物による塩分摂取過多が推察されました。「漬物は2切れ」と言うものの、ほぼ毎食、2切れずつ×数種類摂取しているようです。各漬物の塩分含有量についてパンフレットを配布して指導しました。

【薬剤師としての提案事項】
「力仕事・農作業をする際は、塩分を摂らなければいけない(=多少多めに摂っても良い)」という思いがあるようです。そこまで摂取しなくても十分であると指導していますが、先生からもお話していただくとよいかもしれません。以上、ご報告まで。

<注意> 本情報提供書は病院 FAX コーナーへ持参、FAX 送信、郵送のいずれかをお願いします。本情報提供書による情報提供は疑義照会とはなりません。疑義照会は電話での対応となります。

医師対応記入欄

年 月 日 医師名 _____

《保険薬局への回答について》
 回答しません。(スキャンセンターへ)
 回答します。(コピーを薬剤科へ提出し、原本をスキャンセンターへ)
 ※コピーは薬剤科で保険薬局へ FAX または送付します。

《報告・提案に対しての対応》
 内容を確認しました
 内容を確認し現状
 次回から提案の件

【医師コメント】

フリーハンドで気づいたことを報告できるトレーシングレポート

塩分指導チェック表 (交換表)

氏名: _____ 様 (男 女) 指導・記録日: 19 年 11 月 24 日
 ID: _____ 体重: _____ kg 摂取食塩量: 14.5 g (11月 21日)
 血圧: 110/70

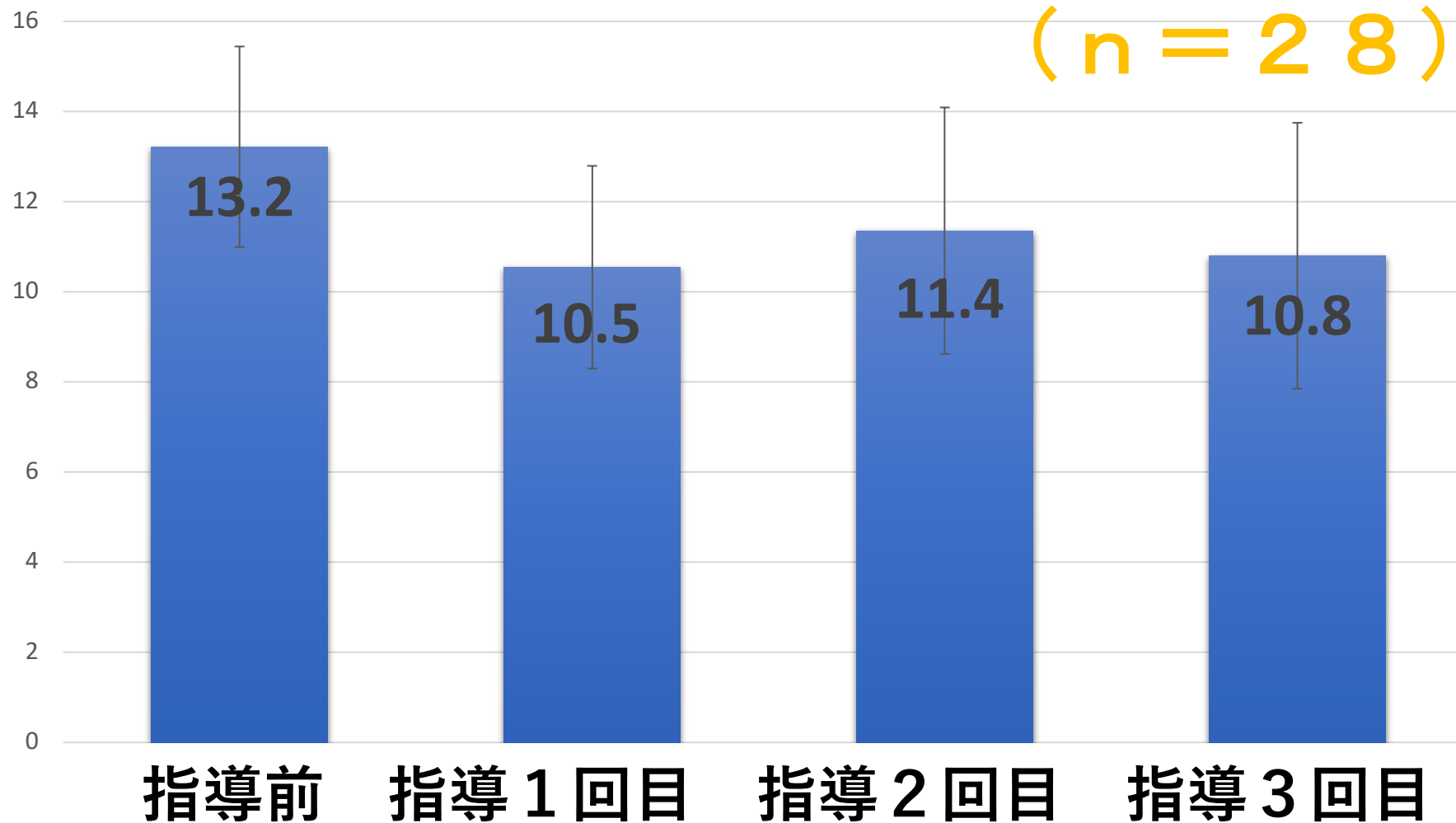
| | 11月19日 | 朝 | 昼 | 夕 | 指導/確認項目 | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|-----|-----|-----|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 食事様式 | 家庭料理 | <input checked="" type="checkbox"/> | | <input checked="" type="checkbox"/> | 調理者の確認 <input type="checkbox"/> 本人・家族 (配偶者・その他) <input checked="" type="checkbox"/> 調理者 ※家族以外への指導が必要→病院へ報告 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 中食 | | <input checked="" type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> スーパー <input type="checkbox"/> コンビニ <input type="checkbox"/> レトルト | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 外食 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 主食 | ご飯 | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | パン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 副食 | 麺類 | | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> ラーメン <input type="checkbox"/> うどん・そば <input type="checkbox"/> インスタント | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁等の汁物 (スープ、鍋物) | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | の回数を抑えず <input type="checkbox"/> 別紙配布 <input type="checkbox"/> 器具を多めに <input type="checkbox"/> その他 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩鮭・塩鯖・干物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 煮物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 練り物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 加工品 (チーズ、火腿) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 漬物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 魚卵 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | その他 (納豆、サラダ、おひたし等) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 使用する調味料 | <input checked="" type="checkbox"/> 醤油 | | | | <input checked="" type="checkbox"/> 使い方の指導 (上からかけずに、小皿に出して付ける!) <input type="checkbox"/> 薄めて使用 <input type="checkbox"/> その他 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 味噌 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 味ポン酢 | <input type="checkbox"/> 減塩タイプ使用 <input type="checkbox"/> 別紙パンフレット配布 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> めんつゆ (味塩系) | <input type="checkbox"/> 減塩タイプ使用 <input type="checkbox"/> 別紙パンフレット配布 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> 顆粒だし | <input type="checkbox"/> 減塩タイプ使用 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input checked="" type="checkbox"/> ドレッシング | <input type="checkbox"/> ノンオイルタイプ使用 <input type="checkbox"/> 別紙パンフレット配布 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <input type="checkbox"/> ソルセイブの実施 | <table border="1"> <tr> <td>Range</td> <td>0</td> <td>0.6</td> <td>0.8</td> <td>1.0</td> <td>1.2</td> <td>1.4</td> <td>1.6</td> </tr> <tr> <td>結果 (感知したら○)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> | Range | 0 | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 1.2 | 1.4 | 1.6 | 結果 (感知したら○) | | | | | | | | | | | |
| Range | 0 | 0.6 | 0.8 | 1.0 | 1.2 | 1.4 | 1.6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 結果 (感知したら○) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

特記・連絡事項 _____

薬局名: _____
 薬剤師氏名: _____



減塩指導前後の推定塩分摂取量の推移 (n = 28)



日本腎臓病学会学術総会ポスター発表より抜粋
「塩分交換表を用いた院外調剤薬局での減塩指導」

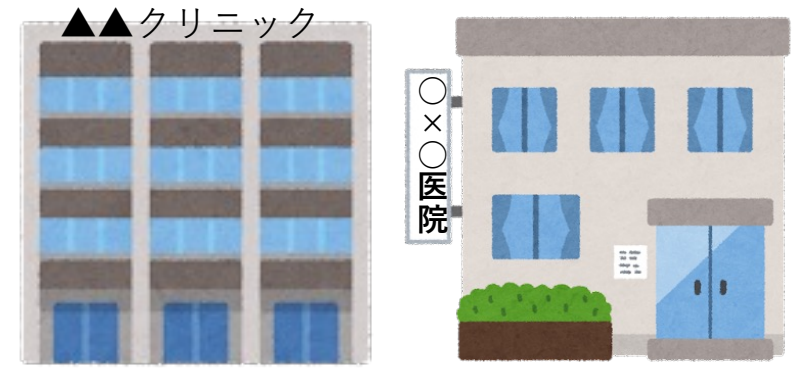
日本慢性疾患重症化予防学会：高橋 友美
大館市立総合病院 内分泌代謝神経内科：池島 進
千葉循環器病センター総合診療科：平井 愛山

大館市立総合病院

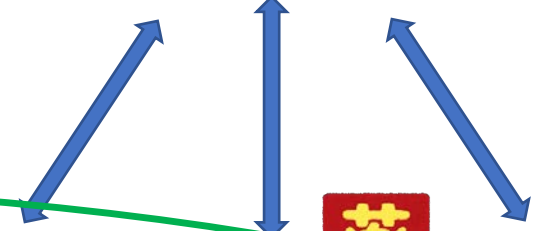
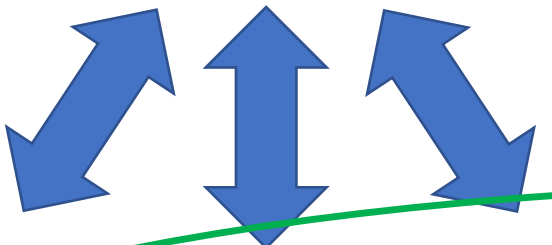
糖尿病透析予防指導管理料



それ以外の医療機関



連携して
減塩指導



門前薬局

薬剤師会
減塩指導部会



それぞれの薬局



薬剤師会として取り組む上で・・・

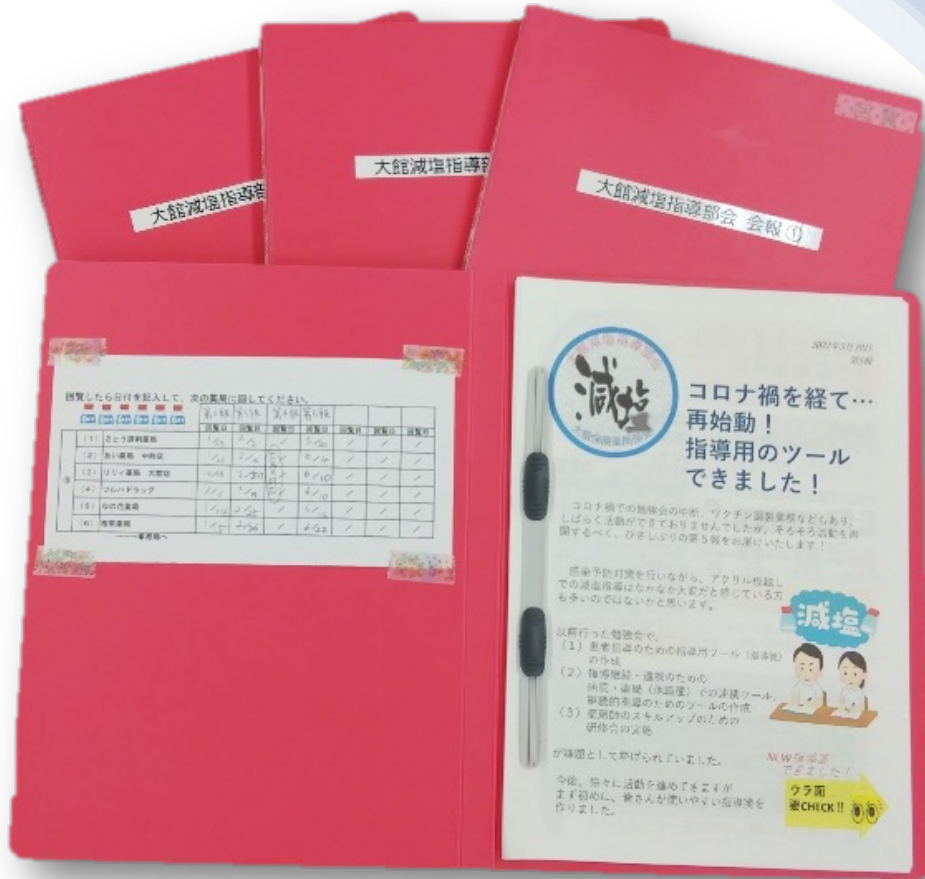
- 減塩指導のスキルアップ
- 大館市立総合病院との連携の充実
- 大館市立総合病院の門前薬局と非門前薬局での指導内容の均一化

地域の薬剤師全体の
レベルアップが必要



会員向け広報紙の発行

- 会員間での情報共有
- 指導において必要な知識、情報の伝達
- 不定期に刊行
各薬局間を回覧する





2019年9月9日
第1報

なぜ今 私たち薬剤師が 減塩指導を…？

CKDの最後におとずれる透析治療。患者のQOL低下のみならず、透析治療にかかる年間1人400～500万円の医療費は、地域の医療を崩壊させる可能性があります。

透析導入を回避するために（＝地域の医療を守るために）、減塩療法は不可欠なのです。

大館市の糖尿病性腎症重症化予防事業では「薬剤師は減塩指導のできる存在である」と位置付けられており、今後も減塩指導に対する介入が期待されています。



「一日の推定食塩摂取量」…今は大館市立総合病院の検査値データでしかわかりませんが、市の特定健診では、すべての受診者に対して塩分摂取量を検査する方向で検討されています。

今後、「一日の推定食塩摂取量」の検査結果を持った患者様が来問される機会が増えると思えます。

大館市立総合病院 池島Dと、市立総合病院門前薬局とのパイロット事業の結果、薬剤師による減塩療法への積極的な介入指導は、摂取塩分を減少させるために効果的であることがわかりました。全国的にもめざらしく、学会でも注目されている取り組みです。

みなさん、
薬剤師として
自信を持って減塩指導できますか？

「血圧が上がるから
塩辛いものは控えてくださいね」
という減塩指導で、
患者さんは本当に減塩できると思いますか？

患者さんのライフスタイルにあわせた減塩指導はなかなか難しく、奥が深いものです。パイロット事業でわかった指導方法や減塩指導の輪を全市の薬剤師に広げていけたらと思っています。

減塩指導部会では、月1回程度の勉強会・症例検討会を予定しています。また、減塩指導方法の勉強するほか、減塩指導に用いる資材の作成なども行います。

ぜひ皆さんご参加いただき、一緒に勉強していけたらと思っています。



「2型糖尿病治療における減塩指導の取り組みと今後の課題」
講師：大館市立総合病院
内分泌・代謝・神経内科
池島 進 先生

減塩指導部会では

- ・皆様へのご案内・お知らせ
- ・勉強会で指導された資料
- ・減塩指導に利用する指導用資材

などを各薬局へ回覧します。
必ず皆さんで目を通し、
次の薬局へ回してください。

池島先生から一言

「減塩は薬剤の効果をも最大限に活かし、減薬にもつながります。
“減塩の町 大館”を造りあげていきましょう！」





2020年2月1日
第3報

第1回勉強会を開催!!!

~これからの減塩指導部会の活動について~

1月15日の勉強会にご参加いただいた皆様ありがとうございました。勉強会の内容の振り返りと、皆さんから寄せられたご意見をまとめました。今後の活動についても、ぜひ一読ください。

勉強会ではツチヤ薬局の明石先生より、これまでの減塩指導を振り返って発表していただきました。平成30年秋に市立病院の門前5薬局にて減塩指導を行い、内分泌・代謝・神経内科と情報共有した患者の塩分摂取量は図①のように減少しており、薬剤師による減塩指導は効果があることがわかります。

| | | |
|---|---|--|
| <p>大館市立総合病院と情報共有した患者の減塩指導前後の推定塩分摂取量の推移 (n=28)</p> | <p>①何が原因 食事の問題点 (患者から聴取)</p> <p>塩分が多いもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 漬物 梅干し 塩漬物 漬物の割合 梅干しの回数 たらこ 鰹節 食事のスタイル 外 中食 漬食 お惣菜が多い 調味料の使い方 (ドレッシング めんつゆ) | <p>②患者にあったこと できること</p> <p>継続出来る、無理のない減塩 適量の塩分量等は、続かない 食事減に繋がる 家族も高塩分 続かない もとに戻る</p> <p>例) ・漬物30g→20g 3割→2割 (家族分1割れ×3人 など多く出さず)</p> <ul style="list-style-type: none"> 塩分が多い 漬物は認める (梅干し等) フーズ計は使わない 梅干し 2割目 計なし |
| | <p>③患者指導 なんで塩分が多いとダメかを指導</p> <p>塩分が多いと</p> <ul style="list-style-type: none"> 心臓の病気 高血圧 (動脈硬化) 腎臓 脳血管病 (認知 脳梗塞) 家族も同じ病気の可能性 <p>同じ塩分を減らす → 病気に至る前の減塩予防</p> | <p>④継続的に指導 薬剤師の利点</p> <ul style="list-style-type: none"> 薬剤師の利点 検査値を見ながら指導 本人の状況を理解 何回も繰り返し行える これを継続 記載 |

減塩指導を行って行く中で、大切だと感じた4つの項目についてのスライドです(図②～⑤)。
減塩の必要性の指導、患者個々に応じた指導を、何度も繰り返し指導していくことが求められるとのことでした。

<コラム> うまみを効かせて減塩!

梅干しの上品な塩気が大根の甘みを引き立てる“大根の昆布煮”

煮物は減塩でも美味しく、美味しく食べて減塩指導するべからず。美味いのがと褒められたいと思いませんか?

「梅干しで味を出す」一択は大根の昆布煮。梅干しと大根を合わせて調理すれば、梅干しの塩気が大根の甘みを引き立て、美味しく仕上がります。梅干しの塩気は、大根の甘みを引き立て、美味しく仕上がります。梅干しの塩気は、大根の甘みを引き立て、美味しく仕上がります。

①大根(250g)、醤油(大さじ1)、昆布(10cm角)を一緒に煮る。

②最後に、4%塩分の梅干し10gでひと煮立ち。

これだけで完成です!
(1人分29kcal、塩分4.3g)

記(責)のローバー 美穂 初田 一幸
監修: 大館市立総合病院 栄養科 女子栄養大学 栄養科

勉強会にご参加いただいた皆さんから、「減塩指導を行うにあたって感じていること」、「苦勞していること」、「今後の勉強会で取り上げてほしいことなど」をディスカッションしました。以下、参加者から寄せられた声です。

<減塩指導を行っての感想>

- 高塩分摂取患者に指導し、何が原因か突き止められなかった場合、次のアプローチが難しい。
- 「次回までに1日●●減らそう」というような目標値はあえて設定せずに減塩指導を行っている。
- 繁忙時間帯に時間をかけての減塩指導は難しい。
- 推定食塩摂取量がわからない患者に対し、減塩指導を行う必要があるかどうかの判断が難しい。
- 「減塩」は大切だが、減塩することで食事摂取量が落ちる場合がある。高齢者で、減塩よりもカロリー摂取が大切なケースもあり、どちらを優先すべきか悩む。
- カリウムや水分不足の例もあるので、いろいろな側面から指導していく必要がある。
- 今まで減塩指導を行っていなかったため、今後、積極的に取り組もうと思う。

<調理方法など具体的な指導に関する感想>

- 普段料理をしない男性薬剤師からの減塩指導(調理方法などの指導)は難しいと感じる。また、自分では料理をしない男性患者への指導も難しい。
- 調理を行う女性に指導する際は、調理方法を指導すれば効果があると思う。(全部濃い味にしない、最後に岩塩を少量使用する・・・等)
- 調理方法から一歩踏み込んで、レシピなどを教えるのもよいかもしれない。

<指導に必要な資料などに関して>

- あいさつお塩分表の免状版(外食編、若年者編、高齢者編など)があると便利だと思う。
- 減塩の必要性を指導する時、口頭指導よりも資料を用いたほうが、理解しやすく便利だと思う。
- 忙しい中でも短時間で効果的な指導を行うために、使いやすい資料を作っていく必要がある。

塩分摂取量が多くなっている背景も、指導すべき内容も、個々の患者で全く異なります。どの減塩指導が100%正解というものはないが、私たち薬剤師が、「減塩指導のための必要な知識を持っていること」、「指導のためのツールを、必要に応じて使用可能な状況にしておくこと」が大切と言えるのではないのでしょうか?

減塩指導部会としては、減塩指導に関する資料の作成、減塩に関する勉強会・症例検討を継続的に行っていくことで、大館の薬剤師全体の減塩指導スキルアップを目指したいと思います。

勉強会②

R2年2月21日(金)
19:00~20:00
@薬剤師会館

<勉強会内容> 指導箋・ツールの作成 ①

第1回勉強会にて、指導箋・ツールの作成が必要であるとの意見が見られました。第2回の勉強会は、指導用ツールを作成する作業を行いたいと思います。皆様のご参加をお待ちしております。



①薬剤師のスキルアップのために ～必要な知識の習得～

- 検査値に関する知識
- 栄養評価方法
- 薬と病気、塩分の関係
- 指導方法の選択方法、対応例の共有、症例検討 など

②患者指導のために ～指導用ツールの作成～

- 「なぜ減塩が必要か」「塩分が多いとどうなるのか」を理解してもらうためのツール
- 塩分量を確認できるツール
- 塩分摂取量が多い背景を探るためのツール
- 個々の食材などに対する指導ツール など

③指導継続・連携のために ～連携・指導ツールの作成～

- 患者さんの現状を継続的に把握・確認できるツール
- 患者さんと目標を確認・共有できるツール
- 指導内容を薬局間・多職種と共有できるツール
- 病院と保険薬局で情報共有できるツール
- Drに情報提供するためのツール など





患者指導箋 患者指導用ツールの の作成



どうして「減塩」が必要なの？

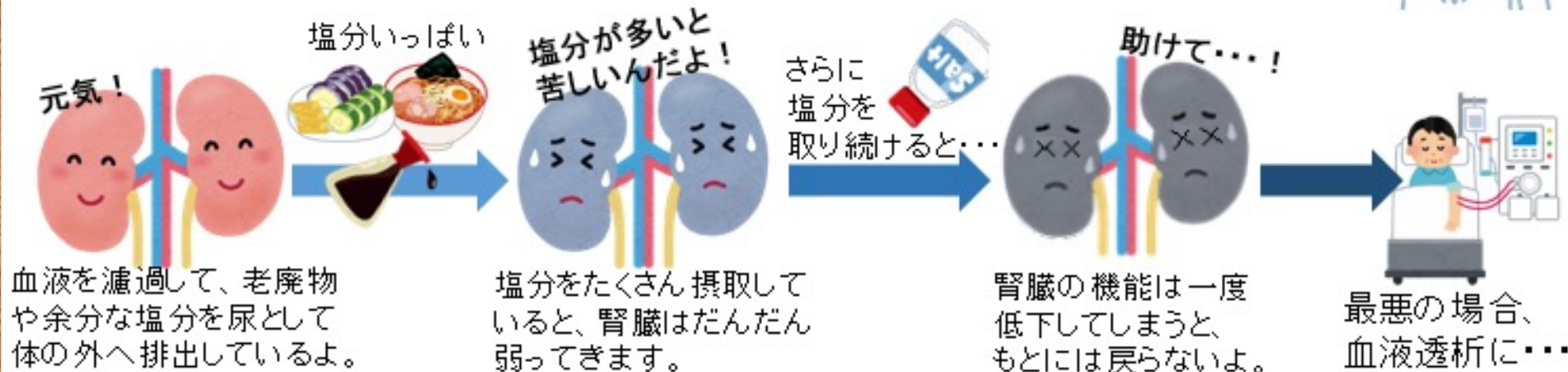


血圧を
さげるため
でしょう？

いいえ、それだけでは ありません！！

腎臓を守るため

なのです！！



腎臓の働きを守るためには、
1日の塩分摂取量を控えることが
非常に大切なのです。

《目標値》

男性：7.5g未満

女性：6.5g未満

病態により目標値は変わりますので、
詳しくは主治医にご確認ください。



あなたは塩分を どれくらい取っている？



そんなに
食べてない
つもり
だけど...

| 塩分チェックシート (当てはまるものに○を付け、合計点を算出します) | | 3点 | 2点 | 1点 | 0点 |
|---------------------------------------|----------------------|-----------------|----------|---------|----------|
| 食べる頻度 | みそ汁、スープなど | 1日2杯以上 | 1日1杯ぐらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | 漬物、梅干しなど | 1日2回以上 | 1日1回ぐらい | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | ちくわ、かまぼこなどの練り製品 | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | あじの開き、みりん干し、塩鮭 | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | ハムやソーセージ | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | うどん、ラーメンなどの麺類 | ほぼ毎日 | 2~3回/週 | 1回/週以下 | 食べない |
| | せんべい、ポテトチップスなど | | よく食べる | 2~3回/週 | あまり食べない |
| | しょうゆやソースなどをかける頻度は？ | よくかける (ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける | ほとんどかけない |
| | うどん、ラーメンなどの汁を飲む？ | すべて飲む | 半分ぐらい飲む | 少し飲む | ほとんど飲まない |
| | 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用する？ | ほぼ毎日 | 3回/週ぐらい | 1回/週ぐらい | 利用しない |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用する？ | ほぼ毎日 | 3回/週ぐらい | 1回/週ぐらい | 利用しない | |
| 家庭の味付けは外食と比べると？ | 濃い | 同じ | | 薄い | |
| 食事の量は多いと思う？ | 人より多め | | ふつう | 人より少なめ | |
| あなたの結果は？ | ○の数 | __個×3点 | __個×2点 | __個×1点 | __個×0点 |
| | 小計 | 点 | 点 | 点 | 0点 |
| | 合計点 | | | | 点 |

0~8点 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
 9~13点 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張らしましょう。
 14~19点 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活の中で減塩の工夫が必要です。
 20点以上 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

自分が塩分をどれくらい取っているかを知ることが大切。
減塩の第一歩です。

《目標値》
 男性：7.5g未満
 女性：6.5g未満
※病態により目標値は変わりますので、詳しくは主治医にご確認ください。



2022年5月30日
第5報

コロナ禍を経て… 再始動！ 指導用のツール できました！

コロナ禍での勉強会の中断、ワクチン調
しばらく活動ができておりませんでしたか
開するべく、ひさしぶりの第5報をお届け

感染予防対策を行いながら、アクリル板
での減塩指導はなかなか大変だと感じてい
も多いのではないかと思います。

- 以前行った勉強会で、
- (1) 患者指導のための指導用ツール(指
の作成
 - (2) 指導継続・連携のための
病院・薬局(他職種)での連携ツ
継続的指導のためのツールの作成
 - (3) 薬剤師のスキルアップのための

指導箋できました！
ぜひ減塩指導に
使ってください！

患者指導のための
指導用ツールとして、
次の2つが完成しました。
ぜひ日頃の服薬指導に
ご活用ください。

指導箋① どうして減塩が必要か？

なぜ減塩が必要か、塩分が多いとどうな
るのかを理解してもらうツール

指導箋② 減塩チェックシート

塩分量を確認できるツール
あなたは塩分を
どれくらい取っている？

どうして「減塩」が必要なの？



ダウンロード
印刷して
使用できる形に

指導箋の使用方法

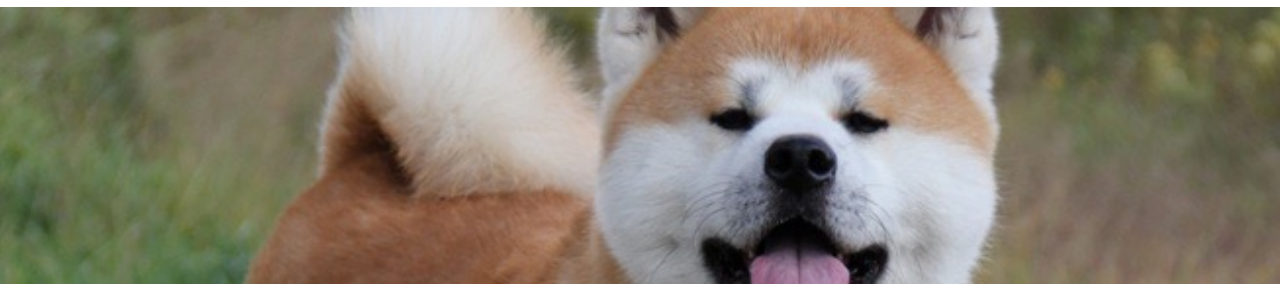
- 県薬ホームページ
- 会員専用サイト(ログイン)
- ファイル書庫(ユーザー名: readonly, パス: guest)
- 各支部
 - 大館北秋田支部
 - 減塩指導部会
 - ダウンロード★

各薬局で印刷してぜひ使ってください！

今後の課題

- 勉強会、
指導用ツールの充実
- 継続性のある
連携用ツールの作成
- 推定塩分摂取量を測定
していない患者への指導方法
(大館市立総合病院以外の患者)





ご清聴ありがとうございました

