



からだとお薬の
Check Book
チェックブック



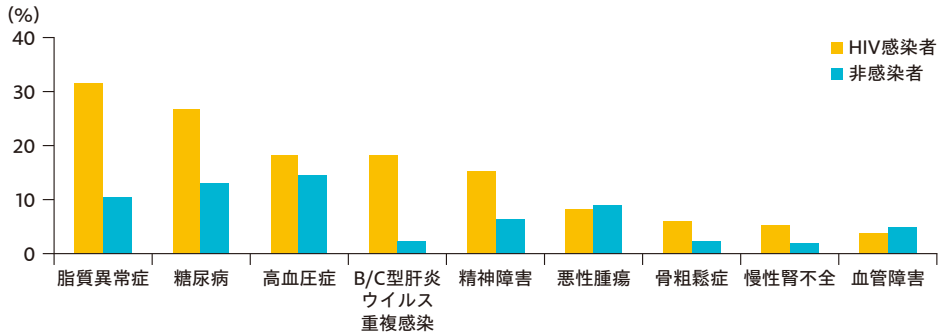
監修

大阪市立総合医療センター 感染症内科 白野 倫徳 先生

健康的な未来のために 生活習慣病の予防に努めましょう

大阪市立総合医療センター 感染症内科 部長 白野 倫徳

HIV感染症は、治療の進歩によってウイルスを抑えることができるようになってきました。一方で、HIVに感染している人では、感染していない人に比べて、脂質異常症や糖尿病などの合併症を持つ人の割合が高いことが報告されています¹⁾。



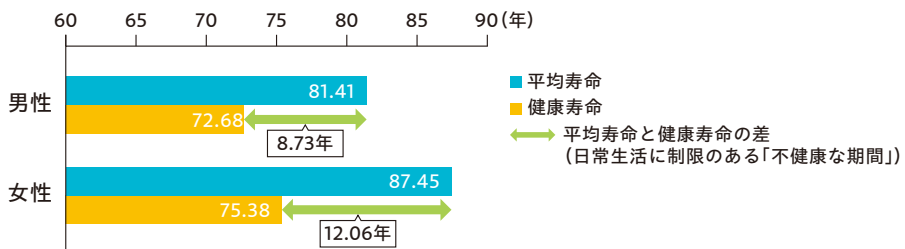
【対象・方法】保険診療請求データベースを用い、2010年1月～2015年12月に抗HIV薬が処方された18歳以上のHIV感染者1,445人と非感染者14,450人を対象に慢性的な合併症を種類別に集計した。

1) Ruzicka DJ et al. *J Infect Chemother* 2019; 25(2): 89-95.

生活習慣病は、生活の質 (QOL: Quality Of Life) に大きな影響を与えるものが少なくありません。生活習慣病を悪化させないことは自分らしく生活できることにつながります。

健康寿命を伸ばすために

「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを健康寿命といいます。2019年の日本人の健康寿命は、平均寿命に対して男性で約9年、女性で約12年短くなっています。健康的な生活を長く送るためにも、生活習慣病の予防に努めてみてはいかがでしょうか。



厚生労働省HP, e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/hale/h-01-002.html> (2024年9月閲覧) より

定期的に腎機能の検査を受けましょう

服薬を継続していく中で腎機能が低下することがあります。また、お薬の中には腎機能が低下すると使えなくなるものもあります。

腎臓の働きとCKD

腎臓は毎日200ℓもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保つ大切な臓器です。

腎臓が徐々に悪くなってうまく働かない状態のことを慢性腎臓病(CKD: Chronic Kidney Disease)といいます。

CKDの定義 ①、②のいずれか、または両方が3ヵ月以上続く状態

1

尿検査

(尿蛋白、尿潜血)



尿の異常がある

2

血液検査

(クレアチニン)



eGFR 60未満

eGFRは老廃物を尿へ排泄する能力(腎機能)の指標です。健康な人のeGFRがおおよそ100とされています。

成人の8人に1人がCKDだといわれています。初期のCKDでは、自覚症状がほとんどありませんが、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。症状がさらに進行すると人工透析や腎移植が必要になる場合もあります。

eGFR値	90以上	89~60	60	59~30	30	29~15	15	15未満
CKDステージ分類	CKDステージ1	CKDステージ2		CKDステージ3		CKDステージ4		CKDステージ5
腎臓の働き								
症状	自覚症状なし			自覚症状がない場合が多い		疲れやすいなど		食欲低下・呼吸困難など
治療	生活改善・食事治療・薬物治療							

透析または腎移植

CKDは早い段階で見つけることにより、腎機能の悪化のスピードを遅くすることができます。

体重や体形の変化に気づきましょう

服薬を開始してから体重に変化がみられることがあります。

急な体重の増加や肥満は、病気のサインであったり、心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがあります。

BMIや内臓脂肪の蓄積をチェックしてみましょう

BMI (Body Mass Index) は肥満の判定に用いられる指標です。

あなたの身長と体重をもとにBMIや標準体重を求めて、比べてみましょう。

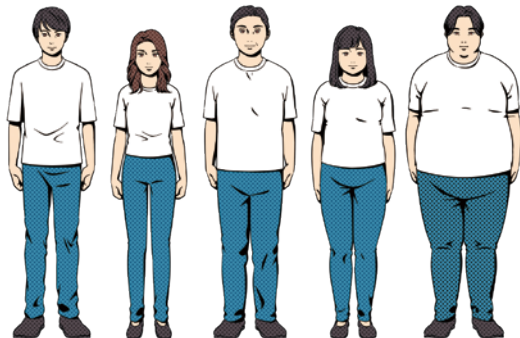
年齢(歳)	18~49	50~64	65~74	75以上
目標とするBMI (kg/m ²)	18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9	21.5~24.9

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22 =

自分のBMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

BMI25以上になると肥満と判定されます。

また、BMIが標準であっても、メタボリックシンドロームに該当する場合があります。



<18.5 18.5-24.5 25-29.5 30-34.9 >35

メタボリックシンドロームの定義



腹囲：男性 85cm以上
女性 90cm以上



どれか2つ以上当てはまる

- 血圧：130/85mmHg以上
- 空腹時血糖：110mg/dL以上
- 中性脂肪：150mg/dL以上かつ(または) HDLコレステロール：40mg/dL未満

生活習慣を振り返り、 体重の管理を心がけましょう

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動指針」では、+10(プラステン：今より10分多く体を動かすこと)を推奨しています。+10を1年間続けることで1.5~2.0kgの減量が期待できます。日常生活で体を動かすことを意識してみましょう。

参考：厚生労働省、アクティブガイド-健康づくりのための身体活動指針-

駅や会社で
階段を使う



階段昇り降り
10分で40.8kcal

少し遠くの
コンビニまで歩く



10分間の
早歩きで50kcal

朝晩で5分ずつ
ストレッチをする



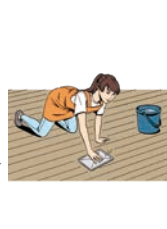
5分×2回の
ストレッチで26.8kcal

体を動かす
ゲームをする



10分間ゲームして
44.3kcal

どこか1ヵ所
決めて掃除する



10分間の掃除で
38.5kcal

参考：国立健康・栄養研究所、改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』

食事のとり方を工夫し、食べ過ぎに注意しましょう

運動だけで消費できるエネルギー量は限られているため、食事の一品を野菜に変えるなど工夫が大切です。

食生活改善の ためのTips

- よく噛んでゆっくり食べる
- 間食や夜食を控える
- 糖分が多い飲み物を避ける
- 食事では野菜や海藻類を先に食べる
- 麺類のスープを飲み干さない
- 丼ものと麺のセットなど炭水化物の組み合わせを避ける

ファーストフードの場合



ハンバーガー
(大)500kcal



フライドポテト
(M)420kcal



シェイク
(M)330kcal

計1250kcal



チーズ
バーガー
320kcal



サラダ
(ドレッシング込み)
130kcal

計480kcal



コーヒー、紅茶(S)
(砂糖・ミルク入り)
30kcal

-770kcal

ラーメン店の場合



とんこつラーメン
510kcal



ぎょうざ
450kcal



大びん(633ml)
250kcal

計1210kcal



しょうゆラーメン
400kcal



つけもの
盛り合わせ11kcal

計551kcal



ビール(缶:350ml)
140kcal

-659kcal

参考：国立保健医療科学院HP、(別冊)保健指導における学習教材集(Power Point版) / <https://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryu/kyozai/> (2024年9月閲覧)

安心して服薬を続けるために、 お薬やサプリメントを確認しましょう

抗HIV薬では、他のお薬との飲み合わせにより、十分な効果が得られなかったり、副作用が出たりする場合があります。

使用している、また使用する予定のお薬やサプリメント・健康食品がある場合は、自己判断せずに担当の医師や薬剤師などに伝えて、飲み合わせを確認しましょう。

次のような症状や病気のために、お薬を服用していませんか？

精神神経系	脳の病気	呼吸器系	心臓・血管系	消化器系
<ul style="list-style-type: none"> ● 不眠症 ● うつ状態 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 片頭痛 ● 脳卒中 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 気管支喘息 ● 花粉症 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 狭心症 ● 心不全 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 胃炎 ● 胃・十二指腸潰瘍 ● 逆流性食道炎 <p>など</p> 
生活習慣病	腎臓・泌尿器	性機能	皮膚の病気	骨・関節系
<ul style="list-style-type: none"> ● 糖尿病 ● 高血圧 ● 脂質異常症 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 排尿障害 ● 頻尿 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 勃起不全(ED) ● 経口避妊薬 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口唇・性器ヘルペス ● 帯状疱疹 ● 皮膚カンジダ症 ● 爪白癬 <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 痛風発作 ● 関節リウマチ ● 骨粗鬆症 <p>など</p> 
その他	サプリメント・健康食品など			
<ul style="list-style-type: none"> ● 緑内障(点眼薬) ● 白内障 ● めまい <p>など</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● プロテイン(国産品、海外からの輸入品 など) ● マルチビタミン ● ミネラル、マルチミネラル(カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛 など) ● ハーブティー(セイヨウオトギリソウ など) ● その他の滋養強壮・健康増進薬 など 			
	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱毛剤、育毛剤 ● 好んで飲むもの(グレープフルーツジュースなど柑橘系のジュース、牛乳 など) 			

からだとお薬のチェックシート

最近3ヵ月で当てはまる項目にチェックをつけてください

生活について

- 揚げ物が多い、野菜不足、など偏った食生活をしている
- 食事の時間や回数が不規則である
- 飲酒量が増えた
- 運動習慣がない(休日は自宅で過ごすことが多い)
- 1日の歩数が平均3000歩未満である
- 体重が増加した(3ヵ月で2kg以上)
- 体形の変化が気になる(お気に入りの服が入らなくなった、など)
- 性生活について気になることがある

memo

薬・健康食品について(左ページをご参照ください)

- 他の病院で薬を処方された
(薬の名前:)
- 薬局/ネットで薬や健康食品を購入した
(商品名:)
- サプリメント、プロテインを飲んでいる
(商品名:)

からだとお薬のチェックシート

最近3ヵ月で当てはまる項目にチェックをつけてください

からだについて

- 足がむくむ
- 疲れやすくなった
- 尿の回数が増えた・減った
- 寝つきが悪い、途中で目が覚めて眠れない
- 気分が落ち込むことが多い
- 何に対してもやる気がしない

検査で正常値でなかった項目

※医療機関によって基準が異なることがありますので詳細は担当の医師にお尋ねください。

項目	正常値
<input type="checkbox"/> 血圧	診察室血圧[収縮期血圧 <120mmHgかつ拡張期血圧<80mmHg] 家庭血圧[収縮期血圧 <115mmHgかつ拡張期血圧<75mmHg]*1
<input type="checkbox"/> HbA1c	6.0%未満*2
<input type="checkbox"/> 空腹時血糖値	110mg/dL未満*2
<input type="checkbox"/> 腎機能eGFR	60mL/分/1.73m ² 以上*3
<input type="checkbox"/> LDLコレステロール	140mg/dL未満*4
<input type="checkbox"/> 中性脂肪	空腹時[150mg/dL未満]随時[175mg/dL未満]*4
<input type="checkbox"/> その他()	

*1: 日本高血圧学会, 高血圧治療ガイドライン2019, p18より

*2: 日本糖尿病学会, 糖尿病診療ガイドライン2024, p32,33より

*3: 日本腎臓学会, エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023, p3より

*4: 日本動脈硬化学会, 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版, p19, p22より

気になることや困っていることがあれば気軽に先生に相談してみましょう

記入した日 年 月 日

チェックリストは切り離すことができます
診察や相談の際にご活用ください