

# ～ メディカルダイエット～



## メディカルダイエットとは？

医療機関で、医師のサポートを受けながら行うダイエットです。  
ダイエットは1日では出来ず、継続して行うことが必要ですが、  
継続して行う上で問題となってくるのが、食事制限・運動です。

メディカルダイエットのメリットとして、  
**つらい食事制限やハードな運動の必要がございません。**  
医師の指導、管理のもと、薬を服用して食事量をコントロールするため、  
過度な食事制限や運動をしなくても痩せることができます。  
そのため、**ダイエットを継続しやすく・リバウンドしづらい特徴**があります。

また、一定の食事コントロールは行うものの、「〇〇抜き」のような減量は行いませんので、**老け込みや肌荒れを防止できる**メリットもあります。

無理なく健康的に痩せる体質になれるということです♪



## メディカルダイエットがおすすめの方

- ・ 食事制限をしても、反動でもっと爆食いしてしまう…
- ・ 運動・筋トレが苦手で続かない…
- ・ 忙しくてジムに通う時間がない…
- ・ ダイエットに効くサプリなど試したけど効果がない…
- ・ 痩せると皮膚がたるんで老けてしまいそう…
- ・ プール・結婚式など、痩せておきたいイベントがある…

## 治療プラン

シェアクリでは、主に **GLP-1** を用いた減量治療を提案しております。

GLP-1 とは、もともと人の体内に存在し腸から分泌されるホルモンで、「**痩せホルモン**」とも言われています。

錠剤の服用や注射によって GLP-1 を体内に摂取することで、食欲の抑制や血糖値のコントロールを行います。

### GLP-1 の効果とは？

- ・ 自然に食欲が落ちるため、普段よりもお腹がすかなくなる
- ・ 血糖値がコントロールされ、少量の食事で満足が出来る
- ・ 胃腸の動きを抑制し、満腹感が続く
- ・ 脂肪細胞にも作用し、脂肪分解を促す

……太りにくい体質づくりをしてくれる！

## 取り扱い薬

シェアクリでは、GLP-1 の錠剤として『リベルサス』と、ご自身で注射いただく『オゼンピック』『ビクトーザ』をご用意しております。

また、糖を尿から排出してくれる『スーグラ錠』  
むくみに効果的な『ツムラ五希散エキス顆粒』『フロセミド錠』も  
合わせてご用意しております。

カウンセリングの際に、適したお薬をご提案させていただきます。

## リベルサス（飲み薬）について

### ✓ リベルサス錠の特徴

リベルサスは飲むタイプとなっており、他の GLP-1 と違って注射を打つ必要がありません。痛みに弱い・注射を打つのが怖いといった方でもストレスなく継続できます。

### ✓ リベルサス錠の効果

リベルサスは GLP-1 というホルモンに似た作用を持つ内服薬であり、食事後など血糖値が高い時にすい臓からインスリンを出すよう働きかけ、血糖値を下げます。

また胃腸の動きをコントロールして消化を緩やかにしたり満腹中枢に作用したりすることで**満腹感を実感しやすくなり食欲を抑えます。**

さらに、基礎代謝、内臓脂肪の燃焼効率も上がり、これらの効果によって体重減量が期待できます。

### ✓ リベルサス錠の飲み方

1日1回、起床時に何も飲食をしていない状態で約120mlのお水と飲みます。

**その後30分～2時間程度は飲水・飲食・他の薬・サプリメントなども口に出来ません。**

リベルサスはきちんと体に吸収されないと効果が出ないのでしっかりと守りましょう。

また、最初は少なめの用量からスタートします。効果や副作用によって、調整していくします。

### リベルサス錠の注意点

妊娠中や授乳中、数ヶ月以内に妊娠を希望されている方、糖尿病などで他の糖尿病治療薬を内服・注射している方、過去にリベルサスの内服でアレルギーや膵炎など大きな副作用が起こったことがある方などは服用することができません。また、重度の胃腸障害や栄養不良状態、胃摘出術を受けたことがある方などは服用に注意が必要です。現在治療中の疾患や服用中の薬剤、今まで大きな病気にかかったことがある方は必ず事前に相談するようにしてください。

## ビクトーザ・オゼンピック（注射）について

### ✓ ビクトーザとオゼンピックの違い

打つ回数が変わります。



- ・ ビクトーザは**1日に1回**、皮下注射します。

毎日打つ注射なので、副作用が出た場合や、はずせない会食がある場合など、予定や食欲に合わせて調節出来る事が特徴です。

- ・ オゼンピックは、**週に一回**、皮下注射します。

週に一度なため打ち忘れもしにくく、手間がかかりません。

ビクトーザより、オゼンピックの方が減量効果に優れていると言われています。

### ✓ 皮下注射について

注射部位は腹部、上腕外側、太もも外側などが適しています。

同じ場所に注射し続けると皮膚が硬くなり効果が薄れてしまう事があるため、前回の部位から 2~3cm 離れた部位で注射するなど、毎回注射する部位を変えるようにしましょう。打ち方の詳細は、後ほど画像にてご説明しております。

ビクトーザ：使用開始後最初の週は1回 0.3mg より開始し、次の週より 0.6mg に增量します。状態や効果に応じて用量の調整を行いますのでお気軽にご相談ください。

オゼンピック：使用開始後最初の 1 か月は1回 0.25mg より開始し、次の月より 0.5mg に增量します。

### リベルサス錠の注意点

妊娠中や授乳中の方、糖尿病などで他の糖尿病治療薬を内服・注射している方、過去にビクトーザの使用でアレルギーや膵炎など大きな副作用が起こったことがある方などは使用することができません。また、重度の胃腸障害や栄養不良状態、腹部手術を受けたことがある方などは服用に注意が必要です。

ピクトーザ<sup>®</sup>皮下注18mg

## ピクトーザ<sup>®</sup>ペンの使い方

ダイジェスト版

※「ピクトーザ<sup>®</sup>皮下注18mg」のペン型注入器部分の呼称

ピクトーザ<sup>®</sup>を使用される方へ

監修 新潟薬科大学薬学部臨床薬学教育研究センター センター長 教授  
朝倉 傑成 先生

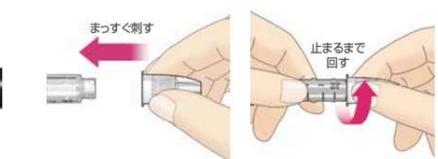
### 注射針の取りつけ

手指を石鹼でよく洗ってください。

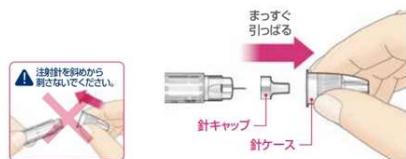
- ① お薬の名前と製剤区分マークを確認します。



- ② ペンのキャップをはずし、ゴム栓をアルコール綿で拭きます。注射針をゴム栓にまっすぐ奥まで刺し、止まるまで回します。



- ③ 「針ケース」と「針キャップ」をまっすぐ引っぱってはします。



### 空打ち

- ④ ダイヤルを回し「空打ち目盛」をポインターに合わせます。



- ⑤ カートリッジ内の気泡を上部に集めます。



- ⑥ 針先を上に向かってそのまま、注入ボタンを押し込みます。



### 投与量の設定

- ⑦ ダイヤルを回し、指示された量に合わせます。



正しくポインターに合わせた場合



「mg」の位置からポインターがずれている場合



### 注射

- ⑧ 注射部位を消毒し、注射針を皮膚の面に対して、まっすぐに根元まで刺してください。



- ⑨ 注入ボタンを真上から押してください。



- ⑩ 6秒以上注射針を刺したままにします。



- ⑪ 注入ボタンを押したまま注射針を抜いてください。



### 注射が終わったら

- ⑫ 注射針に「針ケース」をまっすぐつけ、針ケースごと回します。



- ⑬ まっすぐ引っぱって注射針をはずします。



- ⑭ ペンにキャップをつけます。



詳細については、製品に添付されている「取扱説明書」をご覧ください。また、自己注射は、医療従事者の指導のもとで行ってください。

# オゼンピック®皮下注2mgを正しく使うために

オゼンピック®皮下注2mgを使用される方へ

監修：新潟医科大学薬学科 薬科薬学生研究センター センター長 教授  
朝倉 健成 先生

## 注射針の取りつけ 手指を石けんでよく洗ってください。

- ① オゼンピック®のキャップをはずし、ゴム栓をアルコール綿で拭きます。



- ② 注射針をゴム栓にまっすぐ刺し、止まるまで回します。

注射針の保護シールをはずしたら  
針が曲がっているなど  
の異常がないか確認します。



- ③ 「針ケース」と「針キャップ」をまっすぐ引っぱってはずします。

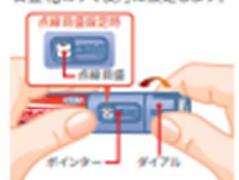


## 新しいペンを使用する前に

### 動作確認

2回目以降は動作確認は不要です。

- ④ ダイヤル表示が「0」であることを確認したうえで、ダイアルを「点線目標(0のすぐ後)」に設定します。



- ⑤ カートリッジ内の気泡を上部に集めます。



- ⑥ 針先を上に向けたまま、注入ボタンを押し込みます。



## ペンの使用が2回目以後の場合

## 投与量の設定

- ⑦ ダイヤル表示が「0」になっていることを確認のうえ、ダイアルを回して、指示された量(0.25mg、0.5mg、1.0mgのいずれか)をポインターに合わせます。



## 注射

- ⑧ 注射部位を消毒し、注射針を皮膚の面に対して、まっすぐに根元まで刺してください。



- ⑨ 「カチッ」と音がするまで注入ボタンを直上から押してください。



- ⑩ 完全に薬液を注入するため、注入ボタンを押した状態で、5秒以上注射針を刺したままにしてください。



- ⑪ 注入ボタンを押したまま注射針を抜いてください。



## 注射が終わったら 注射後は必ず直ちに注射針をはずしてください。

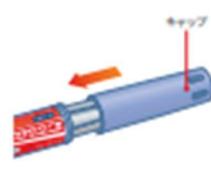
- ⑫ 注射針に「針ケース」をまっすぐつけ、針ケースごと回します。



- ⑬ まっすぐ引っぱって注射針をはずします。



- ⑭ ペンにキャップをつけます。



詳細については、製品に添付されている「取扱説明書」をご覧ください。また、自己注射は、医療従事者の指導のもとで行ってください。

## GLP-1 治療の副作用

治療初期に胃部不快感、吐き気、嘔吐、便秘、下痢、倦怠感といった消化器症状が出ることがあります。使い続けることで体が慣れ、症状が軽減されていきます。

また、他の血糖値を下げるお薬に比べ頻度は低いですが、まれに動悸やふるえ、眠気などの低血糖症状を引き起こすことがあります。その際はアメなど糖分の入った食べ物・飲み物を摂取するようにしてください。特に飲酒時はアルコールの分解に糖分が消費されるため大量の飲酒時には低血糖になる可能性が高まります。

また、注射タイプでは注射部位に内出血、赤み、腫れ、かゆみが発生することがあります、これも次第に出来にくくなります。

副作用が強い場合は医師にご相談ください。

## GLP-1 治療のよくある質問

### Q. 飲み薬と注射では、どちらの効果が高いですか？

飲み薬に比べて注射の方が薬剤の吸収効率が良く、効果が出やすいといわれています。ただ、リベルサスにも他の GLP-1 と同様の成分が配合されているため、十分に効果を感じていただけます。

### Q. 注射は痛いですか？

GLP-1で使用する注射の針の太さはとても細いため、痛みは殆どありません。慣れてくると1分もかからず終了します。

### Q. 効果はどのくらいから得られますか？

食欲抑制効果は当日よりご実感いただけます。体重減少効果は個人差がありますが、1ヶ月で 3-5kg 程度の減量に成功される方が多いです。

## スーグラ錠について

### ✓ スーグラとは

スーグラは、食事で摂取したカロリーを尿によって体外に排出し、**糖分の吸収を抑えてくれる薬**です。

また内臓脂肪燃焼の効果もあり、スーグラの服用によって 1 錠あたりケーキ 1 個分のカロリー(糖分)の吸収を抑え、尿中に排出してくれるという目安が出ており、1 ヶ月で 1kg 程度の体重減量が期待できます。



### スーグラはこんな方におすすめ！

- ・ 食事制限なしで痩せたい
- ・ コントロールできず、つい甘いものを食べてしまう
- ・ 炭水化物が好き
- ・ 楽して痩せたい

### ✓ スーグラの服用方法

1 日 1 回食事前後に 1 錠服用してください。

飲むタイミングは決められていないものの、服用すると尿量が増える作用がありますので、夜に服用すると就寝中にトイレに行く頻度が増えるようになってしまいます。そのため夕食後ではなく朝食前後に服用する方が推奨されています。

### ✓ スーグラの注意点

糖と一緒に水分も失われるため、脱水になることがあります。

水分をしっかりと摂ってください。

また、尿から糖を排泄するようになると、陰部に糖が付着しやすくなります。

糖が付いたままにすると、膀胱炎などの尿路感染症や、カンジダなどの性感染症を引き起こす可能性がありますのでこちらも注意が必要です。

スーグラの服用中は、陰部の清潔を保つよう心がけてください。

また血糖値を下げる作用があるためまれに動悸やふるえ、眠気などの低血糖症状を引き起こすことがあります。その際はアメなど糖分の入った食べ物・飲み物を摂取するようにしてください。

その他、吐き気、食欲減退、便秘、腹痛、倦怠感などが見られる場合があります。なにかあれば、すぐに医師へご相談ください。

また、以下の方はスーグラ錠を飲むことは出来ません。

- ・ 糖尿病や癌などの病気をお持ちの方
- ・ 腎臓の機能が低下している方
- ・ 妊娠中の方
- ・ 極度に痩せている方
- ・ 手術を控えている方

## ツムラ五苓散エキス顆粒について

### ✓ ツムラ五苓散エキス顆粒とは

体内をめぐる「水」のバランスを整える漢方薬です。

全身の余分な水分を除く働きがあるため、顔や手足のむくみ、吐き気、下痢、頭痛、めまいといった水分の停滞あるいは過多状態によって起こる症状も改善します。

お酒や水分の摂り過ぎでむくみやすい方、また頭痛の多い方にもおすすめです。

### ✓ ツムラ五苓散エキス顆粒の服用方法

症状により、1日3回、食前又は食間に水またはお湯で服用ください。

※過去に五希散を服用し副作用が出たことがある方、妊娠中・授乳中の場合は服用できません。

### ✓ ツムラ五苓散エキス顆粒の効果

効果の感じ方は個人差がありますが、五苓散は比較的効果を感じるのが早いといわれています。早く効果を感じたとしても、4~6ヶ月継続して服用するとしっかり体質改善ができ、症状改善に繋がります。

## 防風通聖散について

### ✓ 防風通聖散とは

脂肪細胞を活性化させ、脂肪の燃焼・分解を促進してくれるお薬です。また、食事による脂質の吸収を抑え、便から排出することで減量の効果が期待できます。

### ✓ 防風通聖散の服用方法

症状により、1日3回、食前又は食間に水またはお湯で服用ください。

※過去に防風通聖散を服用し副作用が出たことがある方、妊娠中・授乳中の方は服用できません。

### ✓ 防風通聖散の注意点

副作用：下痢・腹痛などの消化器症状や肝機能障害など。

まれに発熱・咳・呼吸困難などの間質性肺炎の症状。

注意点：妊娠中・授乳中の方、胃腸障害や心臓・腎臓・甲状腺に異常のある方は服用することができない。

## フロセミド錠について

### ✓ フロセミドとは

フロセミドは、体内の余分な水分の排出が促され、  
短時間で全身のむくみを取り除くことができる薬です。  
即効性の高さから、すぐにむくみを解消したいテレビキャスターやモデルの愛用者が多いともいわれています。

ダイエットを行っているのに体重が落ちずに肥満が改善されないという方は、  
毒素や老廃物によるむくみが原因の可能性もあります。

老廃物の排出を促すデトックス効果もあり、人気の商品です。

### ✓ フロセミドの服用方法

服用して 20~30 分で効果が現れ始め、その効果がおよそ 4~6 時間継続します。

フロセミドの効果が発現している間は頻繁に尿意を感じるため、車や電車での移動の前など、長時間お手洗いに行くことが難しいタイミングや就寝前を避けることをおすすめします。

早い人であれば服用後 3 時間程度で普段と同じ尿意の頻度に戻ります。

### ✓ フロセミドの注意点

主な副作用として、脱水や喉の渇き、倦怠感、頭痛、めまい、起立性低血圧、耳鳴り、貧血などが起きる可能性があります。

用量の調整やこまめな水分補給、カリウムを多く含む食物の摂取が必要になる可能性があります。

また、以下の方はフロセミド錠を飲むことは出来ません。

- ・無尿の方
- ・肝性昏睡の方
- ・体液中のナトリウム、カリウムが減少している方
- ・痛風、糖尿病のある方

## メディカルダイエット 料金表

※カウンセリング後にお薬を購入された場合は初診料 0 円

( お薬についての診断・カウンセリング・相談のみの場合は初診料(相談料)2,000 円 )

お薬代金	1ヶ月分	3ヶ月分
リベルサス錠 3mg  LINE 予約で 5%オフ ! →	8,800 円	22,440 円 (月/7,480 円)
	8,360 円	21,318 円 (月/7,106 円)
リベルサス錠 7mg  LINE 予約で 5%オフ ! →	16,800 円	42,840 円 (月/14,280 円)
	15,960 円	40,698 円 (月/13,566 円)
リベルサス錠 14mg  LINE 予約で 5%オフ ! →	26,800 円	68,340 円 (月/22,780 円)
	25,460 円	64,923 円 (月/21,641 円)
※ ビクトーザ 18mg (針付き)  LINE 予約で 5%オフ ! →	15,000 円	
	14,250 円	
※ オゼンピック 1.0mg (針付き)  LINE 予約で 5%オフ ! →	36,400 円	
	34,580 円	
※ オゼンピック 2mg (針付き)  LINE 予約で 5%オフ ! →	18,000 円	
	17,100 円	

お薬代金	1ヶ月分
スーグラ錠 50mg	9,800 円
<a href="#">LINE 予約で 5%オフ！→</a>	9,310 円
ツムラ五苓散エキス顆粒	11,000 円
<a href="#">LINE 予約で 5%オフ！→</a>	10,450 円
防風通聖散	5,500 円
<a href="#">LINE 予約で 5%オフ！→</a>	5,225 円

お薬代金	10錠
フロセミド錠 20mg	5,500 円
<a href="#">LINE 予約で 5%オフ！→</a>	5,225 円
フロセミド錠 40mg	5,500 円
<a href="#">LINE 予約で 5%オフ！→</a>	5,225 円

※全て税込で記載

※配送料:全国一律 1,000 円(北海道、沖縄、九州、離島は 1,500 円)

※ビクトーザとオゼンピックはクール便のため送料は一律 1,800 円となります。

ダイエットの敵はストレスと我慢です！  
メディカルダイエットはダイエットの強い味方です♪