

アライ  
alli®

要指導医薬品

〈内臓脂肪減少薬〉

## 情報提供資料

販売名	アライ alli
有効成分名	オルリスタット Orlistat
含有量 (1カプセル中)	60mg

## 情報提供資料について

情報提供資料は、服用者の皆様や家族の方などに、医薬品の正しい理解と、重大な副作用の早期発見などに役立てていただくために作成したものです。したがって、この医薬品を服用するときに特に知っていただきたいことを、添付文書を基に、わかりやすく記載しています。

医薬品の服用による重大な副作用と考えられる場合には、直ちに服用を中止し医師又は薬剤師に相談してください。

ご不明な点などありましたら、末尾に記載の「お問い合わせ先」にお尋ねください。さらに詳しい情報として、「独立行政法人 医薬品医療機器総合機構のホームページ」に添付文書情報が掲載されています。



大正製薬株式会社

## 目次

---

<b>1</b>	この薬の効果は？	1
<b>2</b>	この薬を使う前に、確認すべきことは？	3
<b>3</b>	この薬の使い方は？	4
<b>4</b>	この薬の服用中に気をつけなければならないことは？	5
<b>5</b>	この薬の形は？	12
<b>6</b>	この薬に含まれているのは？	12
<b>7</b>	その他	13
<b>8</b>	この薬についてのお問い合わせ先は？	13

- 内臓脂肪減少の基本は生活習慣の改善であり、この薬はそれを補助するものです。この薬はいわゆる痩せ薬ではありません。この薬だけでは効果は望めませんので、必ず服用3ヵ月以上前から服用期間中を通じて、食事の改善や適度な運動を行うなど、生活習慣改善に継続して取り組む必要があります。また、この薬の服用により、内臓脂肪（腹囲）が減少しても、生活習慣の改善ができていなければ元に戻る可能性があります。服用を終了した後も、引き続き食事の改善、適度な運動といった生活習慣の改善をお願いします。
- この薬には、飲み合わせに注意しなければならない薬があります。この薬との併用により、他の薬の効果に影響が出るおそれがありますので、他の薬を服用している場合や、新たに薬を服用する場合は、必ず医師又は薬剤師に相談してください。
- この薬を服用中に医療機関を受診する場合は、必ず医師にこの薬の服用を継続していか確認してください。

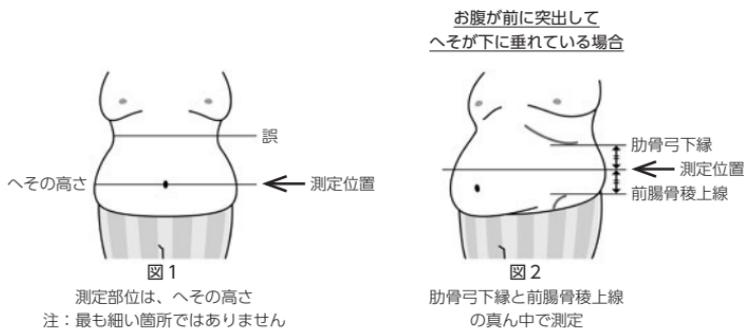
## 1 この薬の効果は？

- この薬は腹部が太めな方<sup>注)</sup>の内臓脂肪および腹囲を減少させる薬です。  
(生活習慣改善の取り組みを行っている場合に限る)  
注) 腹部が太めな方とは、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方をいいます。

### ▶ 腹囲の測定方法

#### 【ご自身による測定の場合】

- 必要なもの
  - ・メジャー
- 測定部位
  - ・おへその高さで測定します（図1）。ただし、**お腹が前に突出してへそが下に垂れている場合は**、肋骨弓下縁（肋骨の一番下\*）と前腸骨稜上線（腰骨の一番上\*）の真ん中で測定してください（図2）。  
※骨を触って確認してください。



### ●計測時の注意（図3）

- 両足を揃えて立ち、軽く息をはいてお腹の力を抜いた状態で測定してください。
- 腹囲の前後が水平になるようにメジャーを当てて測定してください。
- メジャーがお腹に食い込まないようにご注意ください。
- 食事による測定誤差を避けるため、空腹時に測定してください。

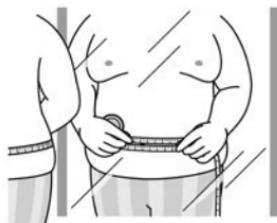


図3

### 【測定を手助けする方がいる場合】

測定してもらう方は両腕を自然に垂らしてリラックスした状態で立ち、上記の測定方法に従って、測定してもらいましょう。

- この薬は、飲食物中に含まれる脂肪の体内への吸収を低下させる薬です。飲食物中に含まれる脂肪は、胃や腸などで消化酵素（リパーゼ）により分解されることで体内に吸収されますが、この薬はリパーゼの働きを阻害することにより、効果を発揮します。この薬により体内に吸収されなかった脂肪は便などと一緒に体外へ排出されることで、摂取した脂肪の吸収が低下するため内臓脂肪は減少し、それに伴い腹囲も減少します。
- 内臓脂肪の減少は、糖尿病や脂質異常症、高血圧症といった生活習慣病を発症するリスクの軽減につながります。
- この薬は、自己判断で量を加減すると効果が十分発揮されません。定められた用法・用量に従い、正しく服用することが重要です。

- この薬の服用により、内臓脂肪（腹囲）が減少しても、生活習慣の改善ができていなければ元に戻る可能性があります。服用を終了した後も、引き続き食事の改善、適度な運動といった生活習慣の改善をお願いします。
- 生活習慣改善の取り組みを継続しない場合は、リバウンドが生じやすくなります。

### ●内臓脂肪の蓄積とは？

内臓脂肪は、おなかの中の内臓のまわりにたまった脂肪のことをいいます。内臓脂肪が過剰に蓄積すると糖尿病、脂質異常症、高血圧症といったさまざまな生活習慣病の発症につながると考えられています。これらの生活習慣病が発症する内臓脂肪の目安は内臓脂肪面積として $100\text{cm}^2$ 以上とされています。内臓脂肪面積を把握する指標の一つとして腹囲が規定されており、内臓脂肪面積 $100\text{cm}^2$ 以上に相当する腹囲は男性85cm以上、女性90cm以上です。内臓脂肪を減らすことでこれらの疾患にかかるリスクを減らすことができます。

## 2 この薬を使う前に、確認すべきことは？

医師の治療を受けている人は、この薬を服用する前に医師又は薬剤師に相談してください。

また、この薬には飲み合わせに注意しなければならない薬があります。他の薬を服用している場合や、新たに薬を服用する場合は、医師又は薬剤師に相談してください。

### ●次の人は、この薬を服用することができません。

(1) 本剤又は本剤の成分により、アレルギー症状を起こしたことがある人。

（本剤の服用により、再び症状が発現する可能性があります）

(2) 18才未満の人。

（国内外で臨床試験が実施されておらず、安全性が確認されていません）

(3) 次の医薬品を服用している人。

シクロスポリン製剤（免疫抑制剤）

（本剤との併用により、これらの医薬品の薬効が減弱する可能性があります）

抗HIV薬（エイズ治療薬）

（HIVウイルスの増加が報告されています）

ワルファリン等の抗凝固薬

（本剤との併用により、薬の効果が影響が出るおそれがあります）

(4) 次の診断を受けた人。

吸収不良症候群（食事からの栄養吸収に障害がある）、胆汁うっ滞

（本剤との併用により、症状を悪化させる可能性があります）

病気や薬による肥満（二次性肥満）

(医師のもとで原因疾患の治療等が必要です)

(5) 妊婦又は妊娠していると思われる人。

(妊娠中の投与の安全性が確立されていません)

(6) 授乳中の人。

(授乳中の投与の安全性が確立されていません)

(7) BMIが35以上の人又はBMIが25以上35未満で次のいずれかの診断を受けている人。

- 耐糖能障害 (2型糖尿病・耐糖能異常等) ●脂質異常症 ●高血圧
- 高尿酸血症・痛風
- 冠動脈疾患: 心筋梗塞・狭心症
- 脳梗塞: 脳血栓症・一過性脳虚血発作 (TIA)
- 非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)
- 月経異常・不妊
- 閉塞性睡眠時無呼吸症候群 (OSAS)・肥満低換気症候群
- 運動器疾患: 変形性関節症 (膝・股関節)・変形性脊椎症、手指の変形性関節症
- 肥満関連腎臓病

(医師に相談の上で治療されることが望ましいです)

●次の人は、慎重に服用する必要があります。服用前に医師又は薬剤師に相談してください。

(1) 医師の治療を受けている人。

(2) 薬などによりアレルギー症状を起こしたことがある人。

(本剤の服用により、再びアレルギー症状を引き起こす可能性があります)

(3) 次の診断を受けた人。

膵炎、胆のう障害 (胆石等)、腎臓病

(本剤の服用により、これらの症状が悪化又は再発する可能性があります)

(4) 次の医薬品を服用している人。

アミオダロン製剤 (心臓の薬)、レボチロキシン (甲状腺障害治療薬)、抗てんかん薬、抗うつ薬、抗精神病薬 (リチウム製剤を含む)、ベンゾジアゼピン系薬剤 (抗不安薬、睡眠薬)、経口避妊薬

(本剤との併用により、現在服用している薬の効能に影響が出るおそれがあります)

(5) 健康診断において再検査又は精密検査の必要性を指摘されている人。

(本剤の服用前に服用の適否について医師又は薬剤師に相談することが望ましいです)

### 3 この薬の使い方は？

●服用量及び回数

次の量を食事中又は食後1時間以内に水又はぬるま湯で服用してください。

年齢	1回量	服用回数
成人（18才以上）	1カプセル	1日3回
18才未満	服用しないこと	

定められた用法・用量を厳守してください。

#### ●どのように飲むか？

- (1) コップ1杯程度の水又はぬるま湯で服用してください。
- (2) 次の場合は服用しないでください。

- ・食事を摂らなかった場合
- ・脂肪がほとんど含まれない食事を摂った場合\*

※この薬は、飲食物に含まれる脂肪の体内への吸収を低下させる薬です。そのため、脂肪がほとんど含まれない食事だけを摂ったときには十分な効果を発揮しない可能性があります。飲食物に含まれる脂質量は栄養成分表示などを参考にしてください。

脂肪がほとんど含まれない食事の例：かけうどん、ざるそば など  
 （脂肪は、油脂、脂身の多い肉、乳製品、ナッツ等に多く含まれます。）

## 4 この薬の服用中に気をつけなければならないことは？

### 【本剤に関する注意事項】

- ・医療機関を受診する場合や、薬局などで他の薬を購入する場合は、必ずこの薬を服用していることを医師又は薬剤師にお伝えください。
- ・6ヵ月以上服用しても内臓脂肪（腹囲）が減少しない場合は、服用を中止し、この情報提供資料又は説明書を持って医師又は薬剤師に相談してください。
- ・この薬の薬理作用により、脂溶性ビタミンの吸収低下が生じる可能性があります。就寝前等にサプリメントを服用するといった、食事以外での脂溶性ビタミンの摂取も可能です。
- ・上記以外に、11ページに示す副作用（【副作用は？】参照）が起こる可能性があります。
- ・次回購入の際には、事前に腹囲を計測してきてください。
- ・少なくとも年1回以上の健康診断を受けてください。
- ・過度な体重減少が認められる場合、何らかの疾患により体重が減少している可能性も考えられるため、その場合には服用を中止し、医師又は薬剤師に相談してください。

### 【生活習慣改善に関する注意事項】

- ・内臓脂肪（腹囲）を減少させるためには、生活習慣の改善（食事や運動）をあわせて行うことが大切です。

## ▶ 生活習慣改善のポイント

内臓脂肪が減れば、体重も減ることが知られています。定期的に腹囲及び体重を測定し、まずは3ヵ月で体重の3%を減らすことを目標に、以下を参考に生活習慣の改善に取り組みましょう。

### ① 食事のポイント

- 薬を服用する前に、下記の「目標値早見表」を参考に、減量目標の達成に必要と考えられる1日あたりの摂取カロリー削減目標値を設定するとよいでしょう。

#### 目標値早見表

あなたの体重	1日あたりの摂取カロリー削減目標値*
～64kg	100kcal
65kg～107kg	200kcal
108kg～149kg	300kcal
150kg～192kg	400kcal

\*この目標値は、脂肪1gが7kcal（脂肪1kgは7000kcal）であることから、 $[\text{体重(kg)} \times 3\% \times 7000(\text{kcal/kg}) \div 90(\text{日})]$ の式を用いて算出した値の10の位を四捨五入しています。

- 糖質、脂質の摂取量を減らすことが原則です。一方、たんぱく質の摂取量が減ると筋力低下につながる可能性があるため、たんぱく質は十分に摂取するようにしましょう。
- 7ページの改善方法の設定例と8・9ページのカロリー表を参考に、目標値を達成できるような目標を設定しましょう。

#### 〈目標設定のポイント〉

##### ●自分にあった目標を設定しましょう

食生活は人それぞれ違います。自分が何をよく食べるのか、どんなものでカロリーを多く摂取しているかを考え、普段よく食べるものの量を少し減らす、カロリーの少し低いものに変えるなど、改善方法の設定例（7ページ）を参考に自分にあった目標を設定しましょう。カロリー計算のできるアプリ等を参考にしてもよいでしょう。

##### ●目標は1つではなく複数設定しましょう

目標はあらかじめ複数設定し、その中からその日にできるものを選ぶようにしましょう。目標の種類を増やすことによって、柔軟性が増し、長期的に取り組みやすくなります。また、できないと思った目標があったら、固執せず、代替りの目標をたてるようにしましょう。

●簡単な目標を複数組み合わせることによって達成できるようにしましょう

長く継続させるためにも、高すぎる目標は避け、「これならできる」と思える目標を複数組み合わせましょう。例えば、摂取カロリー削減目標値が200kcalの場合、目標1つで達成を目指すよりも、100kcalを減らす目標2つで達成を目指したほうが取り組みやすくなります。

## 改善方法の設定例

食習慣	改善方法の設定例	削減カロリー
炭水化物の摂取割合が多い	【炭水化物の量を減らす】 食パン6枚切り (158kcal) → 8枚切り (119kcal) ご飯大盛り300g (504kcal) → 普通盛り200g (336kcal) ゆでうどん大盛り340g (357kcal) → 普通盛り225g (236kcal)	39kcal 168kcal 121kcal
お酒の飲みすぎ	【低カロリーのものに変える、飲む量を減らす】 日本酒1合 (196kcal) → ウーロンハイ350ml (103kcal) ビール500ml缶 (201kcal) → 350ml缶 (141kcal) ウーロンハイをいつも飲む量から1杯350ml (103kcal) 減らす	93kcal 60kcal 103kcal
カロリーの高いメニューを好む	【メニューを変える】 ポテトサラダ (195kcal) → わかめサラダ (80kcal) カツ丼 (893kcal) → 親子丼 (731kcal) カルボナーラ (830kcal) → ボンゴレ (527kcal) カツカレー (957kcal) → 野菜カレー (686kcal)	115kcal 162kcal 303kcal 271kcal
間食が多い	【間食をやめる、減らす】 クリームパン (320kcal) をやめる ショートケーキ (446kcal) をやめる 肉まん (251kcal) をやめる たこ焼き (442kcal) を半分に減らす	320kcal 446kcal 251kcal 221kcal
料理の際に油を多く使う	【油を減らす、調理法を変える】 バター (10g) を使用しない マヨネーズ大さじ1杯 (80kcal) を半分に減らす フレンチドレッシング15g (61kcal) → ノンオイル和風調味料15g (10kcal) チキンカツ (335kcal) → チキンソテー (217kcal) アジフライ (312kcal) → アジの南蛮漬け (227kcal) イカのリング揚げ (264kcal) → イカの刺身 (87kcal)	75kcal 40kcal 51kcal 118kcal 85kcal 177kcal
肉類が好き	【カロリーの低い肉類、部位に置き換える】 牛カルビ焼肉 (501kcal) → 牛ロース焼肉 (318kcal) 焼き鳥かわ (322kcal) → 焼き鳥 正肉 (191kcal) サーロインステーキ (805kcal) → ヒレステーキ (507kcal)	183kcal 131kcal 298kcal
甘いものが好き	【甘いものを控える】 コーヒーにいれる砂糖3g (12kcal) をやめる クリームあんみつ (322kcal) → あんみつ (258kcal) プリンアラモード (219kcal) → コーヒーゼリー (136kcal)	12kcal 64kcal 83kcal

※量の記載のないものは1人前

※毎日の食事のカロリーガイド 改訂版 (女子栄養大学出版社) を基に算出

## カロリー表（1人前当たり）

	料理名	カロリー-(kcal)
ハンバーグ・ステーキなど	リップステーキ	955
	サーロインステーキ	805
	チキンステーキ	604
	ハンバーグ デミグラスソース	582
	照り焼きハンバーグ	559
	和風ハンバーグ（おろし）	552
	煮込みハンバーグ	541
	ヒレステーキ	507
	ロールキャベツ	381
	ローストビーフ	288
	カツ・フライ	チーズ入りカツ
アジフライ		556
串カツ		548
ロースカツ		510
梅しそ巻きカツ		505
エビフライ		421
ミックスフライ		396
ヒレカツ		380
一口カツ（もも）		372
イカフライ		349
カキフライ		278
コロッケ	ライスコロッケ	821
	カニクリームコロッケ	602
	メンチカツ	440
	コーンクリームコロッケ	415
	ホタテクリームコロッケ	392
	かぼちゃコロッケ	390
	エビクリームコロッケ	376
	ポテトコロッケ	373
	牛肉コロッケ	358
	カレー風味コロッケ	327
	野菜コロッケ	275
カレー・ハヤシライス	大盛カレー（ビーフ）	1329
	カツカレー	957
	ビーフカレー	954
	タイカレー	795
	ポークカレー	754
	ハヤシライス	728
	シーフードカレー	726
	チキンカレー	690
	野菜カレー	686
	キーマカレー	638
	豆カレー	553
そば	天ぷらそば	564
	たぬきそば	399
	とろろそば	354
	山菜そば	337
	かけそば	324
	ざるそば	284
うどん	なべ焼きうどん	497
	カレーうどん	471
	肉南蛮うどん	445
	おかめうどん	434
	月見うどん	419
	きつねうどん	392
中華めん	天津めん	810
	五目ラーメン	665
	とんこつラーメン	661
	ワンタンめん	636
	もやしラーメン	601

	料理名	カロリー-(kcal)
中華めん	チャーシューめん	551
	タンメン	546
	みそラーメン	532
	しょうゆラーメン	486
	冷やし中華（酢じょうゆ）	478
	塩ラーメン	444
	あんかけかた焼きそば	918
	ジャージャーめん	639
	あんかけ焼きそば	517
	カルボナーラスパゲティ	830
	ラザニア	733
パスタ	ペスカトーレスパゲティ	731
	ナポリタンスパゲティ	691
	和風ツナおろしスパゲティ	640
	ミートソーススパゲティ	593
	きのこスパゲティ	563
	ペペロンチーノスパゲティ	561
	バジリコスパゲティ	557
	エビグラタン	552
	ボンゴレスパゲティ	527
	トマトソーススパゲティ	526
	タラコスパゲティ	524
すし	アサリのスープスパゲティ	518
	ねぎとろ丼	786
	江戸前ちらし	667
	鉄火丼	649
	五目ちらし	618
	にぎりずし	518
	鉄火巻き	459
	茶巾ずし	431
	いなりずし	206
	押しずし（パッテラ）	172
	にぎり（マグロとろ）	145
軍艦巻き（イクラ）	145	
にぎり（卵）	138	
太巻き	134	
軍艦巻き（ねぎとろ）	132	
かんぴょう巻き	120	
おしんこ巻き	109	
にぎり（タイ）	109	
かっぱ巻き	107	
にぎり（アナゴ）	103	
にぎり（アジ）	99	
にぎり（マグロ赤身）	92	
軍艦巻き（ウニ）	87	
にぎり（エビ）	85	
にぎり（イカ）	80	
丼物	カツ丼	893
	牛丼	832
	天丼	805
	ウナ重	754
	親子丼	731
	卵丼	630
ライスプレート	釜飯	523
	オムライス	843
	ドリア	813
	パエリア	671
	チキンピラフ	636
ドライカレー	615	
エビピラフ	573	

	料理名	カロリー-(kcal)	
ライスプレート	シーフードリゾット	459	
定食 (和風)	アジフライ定食	895	
	しょうが焼き定食	823	
	鶏肉の照り焼き定食	805	
	天ぷら定食	772	
	サバのみそ煮定食	720	
	ブリの照り焼き定食	677	
	松花堂弁当	644	
	おでん定食	594	
	カレイの煮つけ定食	565	
	刺し身定食	523	
	アジの塩焼き定食	513	
	定食 (洋風)	ステーキ定食	1062
		ビーフシチュー定食	1025
		ミックスフライ定食	966
オムレツ定食		904	
カニクリームコロッケ定食		899	
メンチカツ定食		868	
ハンバーグステーキ定食		824	
ポークソテー定食		797	
カキフライ定食		670	
エビフライ定食		550	
サケのムニエル定食		544	
定食 (中国風)	酢豚定食	948	
	回鍋肉定食	826	
	家常豆腐定食	764	
	青椒肉絲定食	755	
	肉野菜いため定食	741	
	麻婆なす定食	719	
	麻婆豆腐定食	682	
	エビチリソース定食	676	
	八宝菜定食	661	
	ギョーザ定食	656	
レバにらいため定食	594		
中国料理	中華丼	841	
	チャーハン	754	
	揚げギョーザ	477	
	焼きギョーザ	402	
	春巻き	369	
	中華ちまき	310	
	水ギョーザ	286	
	肉シューマイ	282	
	小籠包	274	
	にらまんじゅう	259	
	大根もち	234	
	棒棒鶏 (パンパンジー)	230	
	中華がゆ	185	
	エビシューマイ	179	
	エビ蒸しギョーザ	144	
	焼き肉・韓国料理	石焼きビビンバ	834
		牛カルビ肉 (味つけ)	501
冷めん		404	
牛ハラミ (味つけ)		400	
クッパ		381	
牛ロース肉 (塩)		318	
タン塩		270	
チヂミ		268	
プルコギ		242	
牛ミノ (味つけ)		229	

	料理名	カロリー-(kcal)	
焼き肉・韓国料理	チャプチェ (韓国春雨のいため物)	188	
	チゲ	173	
	ナムル	106	
	チョレギサラダ	46	
	キムチ	18	
	居酒屋おつまみ	焼きおにぎり	455
		肉じゃが	422
		鶏から揚げ	391
		ホッケ干物	376
		焼きとり (皮・たれ)	375
稲庭うどん		298	
イカ焼き		231	
フライドポテト		201	
焼きとり (正肉・たれ)		191	
焼きとり (正肉・塩)		172	
サラダ		166	
刺し身盛り合わせ		159	
焼きとり (ねぎま・たれ)		142	
焼きとり (つくね・たれ)		128	
冷ややっこ	116		
焼きとり (レバー・たれ)	93		
枝豆	47		
漬け物盛り合わせ	27		
エスニック料理	焼きビーフン	627	
	汁ビーフン	477	
	フォー	458	
	タンドリーチキン	274	
	ガドガド (インドネシア風サラダ)	203	
	生春巻き	170	
	トムヤムクン	65	
イートイン	広島焼き	633	
	皿うどん	555	
	お好み焼き	553	
	ソース焼きそば	505	
	タコ焼き	442	
	たい焼き (つぶあん)	211	
喫茶	今川焼き (カスタード)	197	
	ミルフィーユ	510	
	チョコレートケーキ	450	
	ショートケーキ	446	
	かぼちゃのタルト	343	
	シュークリーム	303	
	レアチーズケーキ	297	
	ベリーのタルト	264	
	チーズケーキ	258	
	プリンアラモード	219	
	ミルクココア	203	
	アイスクリーム	196	
	コーヒゼリー	136	
	カフェオレ	74	
ミルクティー	71		
コーヒ	7		
甘味	ぜんざい	363	
	小倉白玉	358	
	おしるこ	342	
	クリームあんみつ	322	
	白玉あんみつ	272	
	みつ豆	186	
	とろろん	17	

出典：毎日の食事のカロリーガイド 改訂版 (女子栄養大学出版部) 栄養価一覧 外食編より

## ② 運動のポイント

急激な運動は身体の不調の原因となる可能性があります。無理のない運動を継続的に実施しましょう。

### 100kcalを消費するための運動・生活活動の目安

	運動の種類	取り組み時間
運 動	ストレッチ	37分
	ヨガ	34分
	ボウリング	29分
	卓球	21分
	水中歩行	19分
	野球・ソフトボール	17分
	ジョギング	12分
	サッカー	12分
	サイクリング	11分
	水泳（クロール）	10分
	ランニング	10分

	生活活動の種類	取り組み時間
生 活 活 動	洗濯	43分
	洗車・ワックスがけ	43分
	ガーデニング	37分
	ピアノの演奏	37分
	子ども・動物と遊ぶ	31分
	散歩	24分
	モップがけ・床磨き	24分
	風呂掃除	24分
	草むしり	24分
	自転車	21分
	雪かき	14分

※体重が70kgの場合の目安（活動のあり方や個人によって消費カロリーは異なります）

「健康づくりのための身体活動基準2013」のメッツ表を用い、[取り組み時間(hr) = カロリー消費(kcal) ÷ メッツ ÷ 体重(kg)] の式より算出

## ▶ 生活習慣改善支援ツールのご紹介

生活習慣改善を支援するツールとして「生活習慣記録」やアプリ等があります。これらのツールで、食事内容、運動内容、腹囲、体重を記録します。また、内臓脂肪（腹囲）の指標となる体重の変化を視覚化すると、自分自身の行動を振り返ることができます。グラフから、生活習慣の良かった点や問題点を把握することができるので、生活習慣改善に役立ちます。

### ▶ 「生活習慣記録」記載のポイント

- 体重の増減を明確にするために、毎日体重を測定し、グラフに記入しましょう。
- 全体的に徐々に右肩下がりになるのを確認できると、生活習慣改善への取り組み効果が実感でき、取り組みを続けやすくなります。
- グラフの変動や食事の内容、運動の内容を確認することにより、体重の増減の理由を考えながら、自分の生活習慣を見直しましょう。

## 【副作用は？】

- 服用後、次の症状があらわれた場合は副作用の可能性があるので、直ちに服用を中止し、この情報提供資料又は説明書を持って医師又は薬剤師に相談してください。

関係部位	症状
皮膚	発疹・発赤、かゆみ、乾燥感、水疱、びらん
消化器	吐き気・嘔吐、食欲不振、胸やけ、胃痛、胃もたれ、激しい腹痛、血便
精神神経系	不安
泌尿器	排尿困難
その他	からだがだるい

まれに下記の重篤な症状が起こることがあります。その場合は直ちに医師の診療を受けてください。

症状の名称	症状
ショック (アナフィラキシー)	服用後すぐに、皮膚のかゆみ、じんましん、声のかすれ、くしゃみ、のどのかゆみ、息苦しさ、動悸、意識の混濁等があらわれる。
肝機能障害	発熱、かゆみ、発疹、黄疸（皮膚や白目が黄色くなる）、褐色尿、全身のだるさ、食欲不振等があらわれる。
腎結石	結石が尿管内を移動するときなどに、激しい腹痛があらわれ、吐き気・嘔吐を伴うことがある。血尿が見られる場合もある。

- 服用後、次の症状があらわれることがあるので、このような症状の持続又は増強が見られた場合には、服用を中止し、この情報提供資料又は説明書を持って医師又は薬剤師に相談してください。

胃痛、腹痛、軟便、下痢、急激な便意、排便回数の増加又は減少、放屁（おなら）、腹部膨満感、腹部不快感、便又は油を伴う放屁（おなら）、便又は油の漏れ、脂肪便（脂肪又は油層の混ざった便）、

脂溶性ビタミン（A、D、E、K）の減少に伴う次の症状：

脂溶性ビタミン	脂溶性ビタミンの減少に伴う症状
ビタミンA	眼の違和感（夜間視力の低下、目の乾燥等）、皮膚の違和感（皮膚が硬くなる、カサカサになる等）、繰り返しの感染症の発症、発熱、発疹・発赤等
ビタミンD	腰・関節・骨の痛み、骨折、筋力の低下、筋肉の痛み等
ビタミンE	貧血（ふらつき、息切れ、動悸等）、しびれ・知覚鈍麻等の神経症状等
ビタミンK	青あざができる、鼻血、腹部不快感、黒色便の持続、血便、脱力、疲労を感じやすい、めまい、生理出血量の増加、血尿等

## 【その他の注意】

- この薬は飲食物に含まれる脂肪の体内への吸収を低下させることによって、内臓脂肪を減らすことから、コントロールできず無意識のうちに油や便が肛門から出たり、おならと一緒に便や油が出たり、便に脂肪が混ざることがあります。脂肪分の多い食事を摂るほど、この薬の効果によって便中への脂肪排泄量が増え、コントロールできず無意識のうちに油や便が肛門から出る、おならと一緒に便や油が出る、便に脂肪が混ざるといった症状があらわれやすくなると考えられます。できる限り、脂肪分の多い食事は避けることが望ましいでしょう。また、このような症状の多くは軽度で、服用を開始して早い時期に出ることが多く、短期間でなくなる傾向があります。

なお、日本人が1日あたりに摂取する脂質量の平均は59.0gであり、アライの作用によって約25%の排出が期待できることから、計算上では約15gの脂肪が油や便として排泄されることになります。実際には以下のようなケースが認められる可能性があります。油や便の量、色などは食事内容の影響を受け、且つ個人差があります。

- ・ラー油のような油が便器に浮く
- ・ヌルとした感覚で油の漏れに気が付く

対処法としては下記のようなものがあります。

- ・下着にパッド（ナプキン）を付ける  
※パッドやナプキン（便もれ用、生理用、尿もれ用など）は、肛門まわりをカバーできる大きさや厚みのあるものをおすすめです。使用する際は、肌とパッドやナプキンの間に空間ができてにくい下着（ボクサーパンツ等）を着用することが効果的です。
- ・替えの下着を準備しておく
- ・おならがでそうなときや便意があるときはすぐにトイレに行くようにする
- ・外出時はトイレの場所を把握しておく

## 5 この薬の形は？

長径・短径	約18mm・約6mm
重さ	約180mg
色・剤形	淡青色・硬カプセル剤

## 6 この薬に含まれているのは？

有効成分	1カプセル中 オルリスタット 60mg
添加物	セルロース、デンプングリコール酸Na、ラウリル硫酸Na、ポビドン、タルク、ゼラチン、ポリソルベート80、青色2号、酸化チタン

## 7 その他

---

- 適正使用のために、「チェックシート」を活用してください。  
ご購入前に、ご自身がこの薬を服用できるかどうか「チェックシート」を用いて確認してください。
- この薬の保管方法は？
  - (1) 直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい所に保管してください。
  - (2) 小児の手の届かない所に保管してください。
  - (3) 他の容器に入れ替えないでください。(誤用の原因になったり品質が変わることがあります)
  - (4) 使用期限を過ぎた製品は服用しないでください。
- 薬が残ってしまったら？  
残った場合は、上記保管方法を守り、必要なときに読めるよう説明書とともに保管してください。

## 8 この薬についてのお問い合わせ先は？

---

- 症状、使用方法、副作用などのより詳しい質問がある場合は、薬剤師にお尋ねください。
- 一般的な事項に関する質問は下記へお問い合わせください。  
大正製薬株式会社 お客様119番室  
電 話：03-3985-1800  
※受付時間は、大正製薬ホームページにてご確認ください
- 医薬品を適正に使用したにもかかわらず副作用による一定の健康被害が生じた場合に、医療費等の給付を行い、これにより被害者の救済を図ろうという『医薬品副作用被害救済制度』があります。  
この制度に関するお問い合わせは下記にお願いいたします。  
(独) 医薬品医療機器総合機構  
[https://www.pmda.go.jp/kenkouhigai\\_camp/index.html](https://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html)  
電 話：0120-149-931 (フリーダイヤル)

