

第43号 2014年
春

発行/医療法人社団 美田内科循環器科クリニック
編集/ほほえみ通信局
挿絵/三神恵爾



- サプリメント研修会に参加して
- 健康診断、受けていますか？
- 痛みと上手におつきあい
- 私の趣味
- 食と健康 ～食品表示法～

NRサプリメントアドバイザー交流研修会

4月26日（土）にNRサプリメントアドバイザー交流研修会に参加した内容を踏まえ、サプリメントの現状とこれからをお話します。

今回の交流会のテーマは「**私たちが求める食品表示**」でした。30名の日本各地から集まった多職種（大手食品企業の健康食品開発者、管理栄養士、薬剤師など）のサプリメントアドバイザーが6人ずつのグループに分かれ、テーマの講演を聞いたのちグループディスカッションをして、発表、内容をまとめ、その意見は公的なものとして国の新たな食品表示制度に提出します。

私がサプリメントアドバイザーの資格を取ったのは、この資格ができた第一回目の試験で、もう12年前になります。資格を取ろうと思った動機は、あまりに多くの患者様が巷に出ている健康食品を利用し、あるいは利用したいと思い悩んでいたのが何か薬剤師としてできることはないかと考え、健康食品に関する正しい情報を素早く得るために資格を取得しました。この資格を更新するため、講演会や学会に参加し新しい知識を得ることができます。今回はただ聞くだけではなく、少人数の交流会なので、日頃思っている疑問などが解決できるかと思い参加しました。

私たちのグループには、調剤薬局で勤務している薬剤師、クリニックで栄養指導をしている管理栄養士、山田養蜂場で健康相談をしている管理栄養士、栄養短期大学の准教授、企業の健康相談員として家庭を訪問して栄養相談などを受けている管理栄養士にファシリテーター1名が加わり討論しました。

グループ討論で**サプリメントに関する弊害事項**が多数出ました。

- ①高齢者の食事が減量し、ビタミン・ミネラル不足を補おうとサプリメントの摂りすぎがある・・・摂っていい量がわからない。重複してサプリメントを摂っていてビタミン・ミネラルなどの上限量を超えている。
- ②薬が効かない・・・治療を受けているのにサプリを摂っている事を医師に申告しなかった。下痢が治らない→カルシウムの取りすぎだった。血圧が上がった→高麗ニンジンを含んだサプリを体がいいと飲んでた。ワーファリンが効きすぎ出血した→健康食品は摂らないと言われていたが、体がいいと思い摂った。
- ③親が子供（アスリートを含む）にサプリメントを摂る・・・野菜や魚嫌い、ファーストフード好きなどの偏食を補おうと、安易に摂ることで、子供が正しい食生活ができない。サプリメントの子供に対する安全性は確立されていない。

④自分に必要か否かわからず摂る・・・栄養短期大学で親のサプリメントの摂取比率を調べたら半数の親が何らかのサプリメントを摂り、その必要性は不明と。

私も様々な商品や内容の相談を受けますが、同じような悩みを持ち対応しているサプリメントアドバイザーがいるのだと思いました。

今回の「食品表示」はなぜ話し合われたかと言いますと、アベノミクス「第三の矢」の成長戦略の中で、規制改革実施計画、日本再興戦略（平成25年6月14日閣議決定）でサプリメントなどの健康食品に機能性が表示できる規制緩和を実施することが閣議決定されたからです。この規制緩和の目的の一つに国民のセルフメディケーションの推進による医療費の削減があげられています。セルフメディケーションとは「健康管理は自己責任で行い、医師にかかる必要がないと見られる軽い身体の不調などは自分で手当てする」という概念です。日本の医療費が、高齢化と国民皆保険制度で国家財政を圧迫しているからです。

この機能性表示の実施は平成27年3月には実施される予定です。それに向けての検討が今なされていますが、改革の内容としては米国のダイエタリーサプリメントの表示制度を参考にし、企業の責任において科学的根拠のもとに機能性を表示できるものとし、安全性の確保を含めた運用が可能な仕組みにすることなどが挙げられています。



健康食品の表示方法をどのようにしたら、消費者が安全に有益に購入することができるかについて今回討論した内容をご紹介します。

◎アメリカは個人責任の国だが、個人責任は日本人の国民性に合わないのでは？

企業責任なので、健康食品による健康被害が出た場合、小さな企業は賠償ができずつぶれ、粗悪なもので被害をこうむった場合購入者の泣き寝入り。国は保障や補助はしない。米国の健康食品にならぬ「この商品は国によって評価されたものではありません」「この製品はいかなる病気の診断、処置、治療、予防を目的としたものではありません」の文が全ての商品に載るのではないかと。大きな企業が出した健康食品を買ったほうが安全か。

◎機能表示正しいか？ラベルの信憑性は？

取り締まる第三者機関が必要ではないか。販売前に原料や製造工程など最低限の基準作りをする必要がある

～私たちが求める食品表示とは～に参加して

る。確実な問い合わせ先やお客様相談フリーダイヤルの設置をし、相談できる先を作る。サプリメントアドバイザーを薬局など販売先に置き、消費者に情報を伝えるたり、相談してから購入できるようにする。

◎医薬品と勘違いしやすい形（錠剤など）で紛らわしいのでは？

明らかに食品と分かるように形を決める、例えばゼリー状にするとか、食べる形にするとよいのでは。ラベルに「**医薬品ではない**」「**国の評価を受けたものではない**」ことがわかる独自のマークを作成し健康食品に付ける。

◎間違えた摂り方をしないようにするには？

健康食品に関する消費者教育をする場の提供をする。学校の教育に盛り込む。

◎病気を悪化させたり、治療の妨げにならないか？

治療中の方は必ず医師に申告する。などなど、5つのグループからさまざまな意見が出ました。これらの意見が、少しでも国に反映されることを望みます。

以上の事を話し合いながら、私はどのような時にそれが健康食品を取ったらいいのか？という疑問が出ました。これに関して、最後に日本臨床栄養協会 理事長 橋詰直孝先生がコメントを述べてくださいました。

「サプリメント（健康食品）は一次予防（注1）に利用するのが良い。どのような利用法があるかという、遺伝子診断で、未来の病気を予知し、例えば将来脂質異常になる可能性があれば、脂質を抜いた食事をする。そうすると足りない栄養素がでてくるので、補うダイエタリーサプリメントを利用する。サプリメントは混乱し、制度だけではなく法律的な位置づけをしないとイケない。」などの内容でした。

様々なサプリメントが出回っていますが、その背景には「健康に長生きしたい」「現在の病気がよくなる」などの消費者の気持ちがあります。

サプリメントは病気を治すものではなく、一次予防として健康な人が予防として摂るものだということを理解し、安易に摂らずに、健康の3本柱「**食事**」「**運動**」「**睡眠・休息**」を実践し、補助するために購入してください。各人の食生活を十分に理解したうえで適切に摂取することにより、初めてその効果が表れるものです。

NRサプリメントアドバイザーの職務は、十分な知識と技能を習得し国民の健康の推進及び増進に、また、消費者に新しい、正しい情報の提供の寄与をすることです。まず、サプリメントは健康の維持増進に、未病、予備軍の方に向くのであって、病気で医師に治

療中の方が安易に摂るものではないことを消費者に分かってもらいたいと思います。治療中の方は必ず摂る前に医師・薬剤師にご相談ください。

今後もこのような研修会に参加し、知識を得、ますます出回るサプリメントの中から自分の健康にあった商品を購入できるお手伝いをし、皆様の健康に寄与できるよう努めてまいりたいと思います。

薬剤師 NR・サプリメントアドバイザー
美田昌子

(注) 1

第一次 予防	健康増進 疾病予防 特殊予防	生活習慣の改善、生活環境の改善、健康教育による健康増進を図り、予防接種による疾病の発生予防、事故防止による傷害の発生を予防すること
第二次 予防	早期発見 早期対処 適切な医療と 合併症対策	発生した疾病や障害を検診などにより早期に発見し、早期に治療や保健指導などの対策を行ない、疾病や傷害の重症化を予防すること
第三次 予防	リハビリ テーション	治療の過程において保健指導やリハビリテーション等による機能回復を図るなど、社会復帰を支援し、再発を予防すること



健康診断、受けていますか？

最後の健診はいつ？

皆様、最後に健康診断を受けたのはいつでしょうか？会社にお勤めの方は職場の健診があると思いますが、自営業の方や女性の方は意識していないと、数年にわたり健診を受けていなかったということがあるのではないのでしょうか。一年に一度、健診を受けることで生活習慣病のリスクの保有状況がわかりますし、放置するとどうなるか、どの生活習慣を改善するとリスクが減らせるかがわかります。

健診を受けることは自分の健康状態を知り、生活習慣を振り返る絶好のチャンスです。

まず、健診を受けましょう！



結果を振り返りましょう。

健診を受けた後、皆さんは結果を振り返っていますか？せっかく受けた健診の結果を、ほとんど

見ずにしまいこんでいませんか？健診結果はあなたの体の成績表です。良いところはどこなのか、悪いところはどこなのか、去年と比較してどうかなど、しっかりじっくり振り返ってみてください。



生活習慣を改善しましょう！

健診を受けて、異常値が一つもなかった方は素晴らしい生活習慣持ち主です。おそらく、適度な運動や理想的な食事、禁煙や過度の飲酒を控え、よい睡眠がとれているのではないかと思います。是

非、そのままの生活を続けてください。

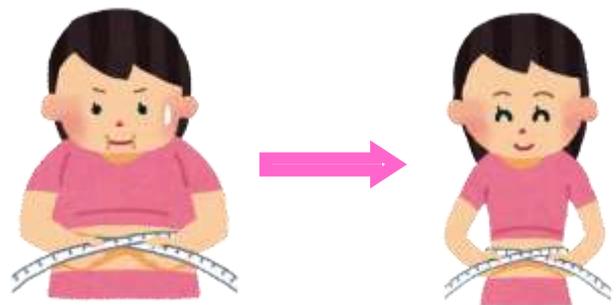
異常値があった方はがっかりしないでください。この健診を機会に生活習慣の見直しをしてみませんか？内臓脂肪の蓄積が原因で起こる血糖や中性脂肪、血圧の上昇は「少し体を動かす」「少し食べる量を減らす」などのちょっとした生活習慣の変化で数値が改善すると言われています。せっかくお受けになった健診を意味のあるものにするには結果を振り返り、行動することが必要です。

特定保健指導って何？

健康増進法の施行に伴い、平成20年からメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まりました。そして特定健診の結果により、メタボリックシンドロームの危険因子の数が多いと判定された場合、特定保健指導の対象となります。特定保健指導とは生活習慣病発症のリスクを減らすために、何ができるかを管理栄養士や看護師と一緒に考える機会です。

健診で異常値があったが、何が原因かわからない、生活習慣をどのように変えればいいのかかわからない、という方はご自身の体のために特定保健指導を是非ご利用ください。

看護師 水澤恵美



痛みと上手にお付き合い

1 痛みの定義と分類

痛みは身体に起きている異常や危険を察知して回避させるためのバイタルサインの一種で、みなさんの身体を守る**警報のような役割**を示します。しかし、慢性の痛みは不快感や苦痛を伴い、日々の生活の障害となります。痛みは大きく①**炎症や刺激による痛み** ②**神経が障害されることで起こる痛み** ③**心理・社会的な要因による痛み**の3つに分類されます。

2 日常生活での痛み

日常生活では肩こり・腰痛・関節痛などが皆さん一度はご経験されたことのある痛みではないでしょうか。厚生労働省の調査では慢性疼痛の部位として腰痛(58.6%)、肩の痛み(38.7%) 下肢部の痛み(37.9%)が上位をしめています。また、都市部では郡部と比較して、痛みに悩む人口は多いようです。生活環境から生じるストレスや、日々の運動不足などが原因といわれています。

3 肩こり・腰痛の原因とセルフケア

人は直立2足歩行をするため、皆さんの肩と腰は通常でも大きな負担がかかっています。肩は頭と両腕を支え、腰は上半身と下半身の連結部なので、日常生活のあらゆる動作に関わります。

さらに、慢性的な肩こりや腰痛時には、痛みの悪循環が起っています。



症状を悪化させないためにも、痛みの悪循環を防ぐ

こと、軽減することが大切です。肩

こり・腰痛のセルフケアとしては、

①**医薬品の使用**、②**肩こり・腰痛体操**、③**睡眠時や日常の正しい姿勢の維持**、④**運動不足の解消**(ウォーキング・ヨガ・水中ウォーキングなど)が上げられます。

4 痛み止めの作用と正しい使い方

肩こりや腰痛が悪化して、痛みが慢性化すると、**発痛物質**である**ブラジキニン**や**ヒスタミン**が作られ感覚中枢に作用して痛みを起こします。この際**プロスタグランジン**という痛みのもとの物質も作られ、炎症を起こしたり神経に作用して痛みを増強したりします。一般的な痛み止めは、このプロスタグランジンが作られるのを抑えて、痛みを軽減させます。しかし、このプロスタグランジンの中には、胃を守る作用を示すものもあります。痛み止めを長期間使い続けると、胃腸障害を起こすのは、**胃を守る作用も抑えてしまう**からで

す。痛み止めを服用するときは、①できるだけ空腹時は避けること、②多めの水で飲むこと、③長期間飲み続けられないことが胃腸をいたわるためにも大切です。

5 市販薬の痛み止めの成分と効果

様々なOTC医薬品が普及する中でも、解熱鎮痛薬の市場は年間約470億円と上位を占めています。市販の医薬品を上手に利用することも、肩こり・腰痛のセルフケアの手段の一つです。市販の痛み止めの成分は、その働きから主に次の4つに分類されます。

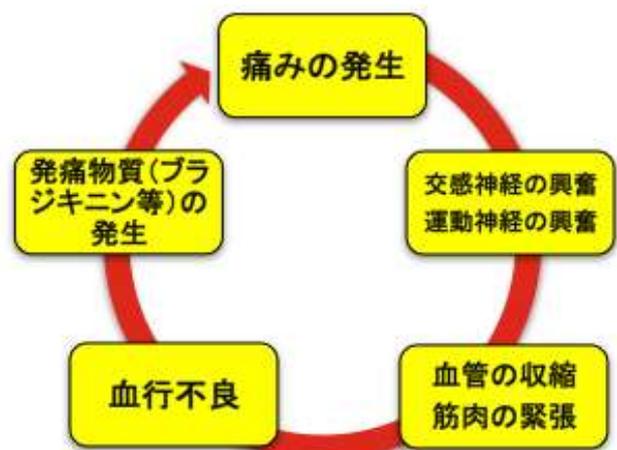


- ①**プロスタグランジンの合成を抑えて痛みを軽減するもの**
アセチルサリチル酸、エテンザミド、イソプロピルアンチピリン、イブプロフェン、ロキソプロフェン
- ②**脳や脊髄など中枢に働いて痛みを軽減するもの**
アセトアミノフェン
- ③**鎮痛補助作用を示すもの**
カフェイン：中枢興奮作用(鎮静成分による眠気の防止)+鎮痛作用の増強
プロモワレリル尿素、アリルイソプロピルアセチル尿素：鎮静作用
- ④**胃粘膜保護作用を示すもの**
酸化マグネシウム、乾燥水酸化アルミニウム

6 痛みと上手につきあいましょう

肩こりや腰痛などで、痛みが強いときは、湿布剤や痛み止めを服用することで、一時的に痛みが軽減されます。しかし、痛み止めだけでは対処療法で根本的な改善にはなりません。日常生活の姿勢に注意し、適切な運動、体操を合わせて行うことが痛みの悪循環を防ぐためにも大切です。

薬剤師 伊勢慎之介



私の趣味

小さなころから運動が大好き！小学生で陸上、中学でバレーボール、高校生からはボート、もちろん大学は体育大学。そんな私の趣味は「身体を動かすこと！！」ではなく、むしろ「**身体を動かさないこと**」です(笑)

温泉でリラックス

週に1～2回は必ず行きます。行ったら2～3時間は軽くいます。

私がまだ小さなころ家にはお風呂が無くて、父や母と近くの温泉に通っていました。その名残なのか家のお風呂が落ち着かないのです。実家に帰っても家のお風呂はほとんど入りません。毎日谷地頭温泉(おススメの函館の温泉)です。

札幌では「ほのか」と「北のたまゆら」が大好きです。ちなみに「ほのか」にいくと12時間くらいいます(笑)もちろん誘っても誰もついてきてくれません…



ミュージカル鑑賞で涙活

もう一つ私にとってなくてはならないもの。それは「ミュージカル」です！劇団四季と宝塚歌劇の大ファンです。宝塚歌劇はDVDでしか観たことがないのですが、劇団四季は「ライオンキング」と「美女と野獣」を観劇しました。5月には「オペラ座の怪人」を見る予定で今からわくわくしております。

歌に踊り、ストーリー…舞台に行くと感動でいつも泣いてしまいます。この「感動の涙」はストレスを流すのに最もいい涙と言われているそうです。泣くことは眠ることと同じくらいリラックス作用があるとも言われています。人はストレスを感じると、交感神経が極端な緊張状態になり、交感神経の優位な状態が長くなってしまいます。この緊張をゆるめ、ストレスを解消する方法は眠ること。そして眠ること以外の唯一の解消方法は「涙」を流すことなのだそうです。道理でミュージカルを観て泣いた後はとってもスッキリしています！



宝物その①劇団四季のパンフレット



宝物その②「ベルサイユのばら」「レ・ミゼラブル」

泣ける映画や本を読み泣く、という「涙活」が最近流行っているとかいないとか…。皆様もたまには「感動の涙」でストレスを洗い流しスッキリしませんか。

健康運動指導士 五十嵐美生

食と健康

～食品表示法 栄養成分表示編～

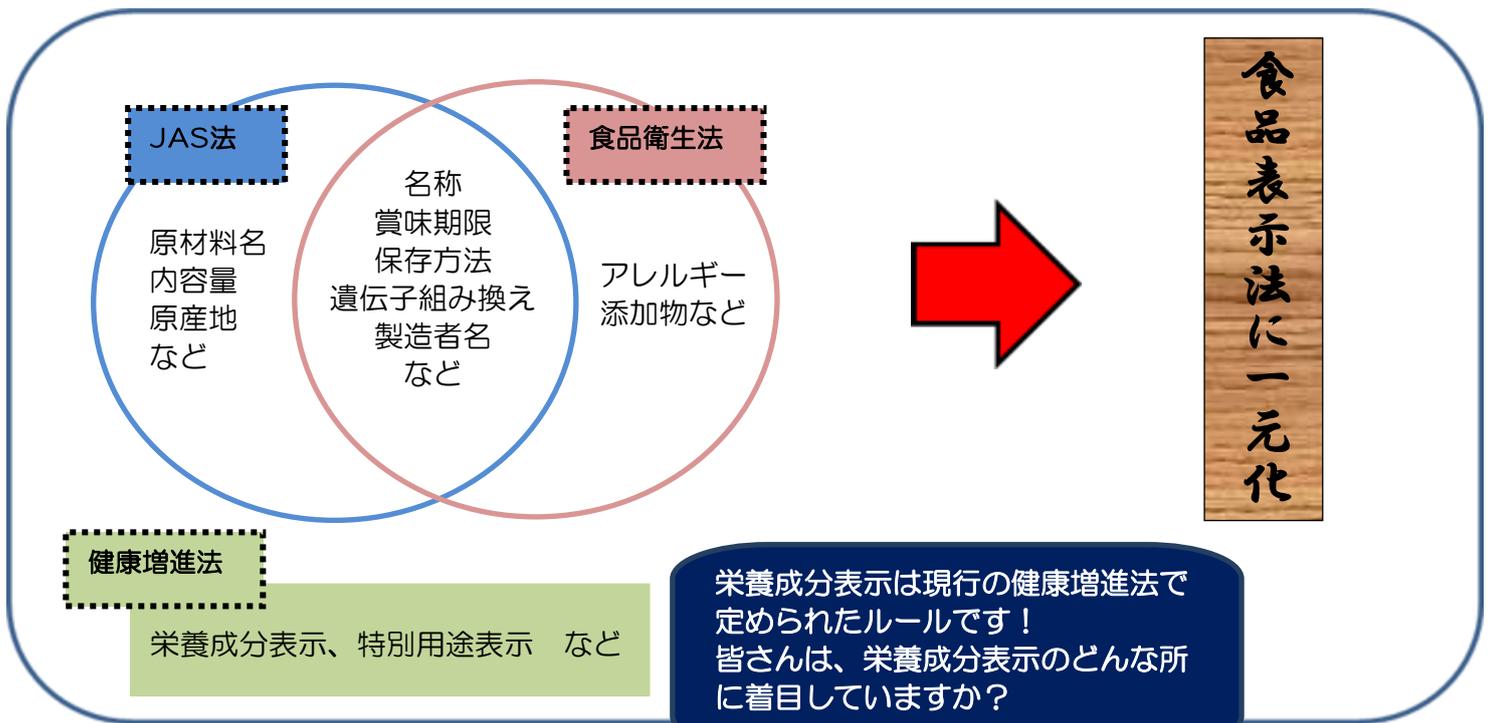
新しい法律、食品表示法が成立いたしました！！

2013年6月21日、食品表示法が参議院本会議で可決、成立いたしました。

新法は、現行のJAS法、食品衛生法、健康増進法と異なるルールのもと定められていた食品表示を一つにまとめたもので、より分かりやすい食品表示となることが期待されています。

これまで栄養表示は義務化されておらず表示の有無は企業の判断に任されていましたが、新法では『**すべての加工食品に食品表示が義務付けられる**』ということが定められました。具体的なルールはこれから徐々に決定されていく予定です。

管理栄養士 舘入里水



栄養成分表示に注目

例) ナチュラルチーズの栄養成分表示

エネルギー、タンパク質、脂質、炭水化物、ナトリウムは表示が義務付けられている項目です。表示の順番も定められています。

栄養成分	1袋(40g)あたり	
エネルギー	165kcal	炭水化物 0.6g
タンパク質	10.6g	ナトリウム268mg
脂質	13.4g	カルシウム324mg
食塩相当量	0.7g	

100g当たり、1食分当たり、1本当たり、1袋当たりなど単位は統一されていません。

高血圧治療中では食事療法のカギになる塩分量。ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩(g)で算出できます。ナトリウムより食塩相当量のほうがなじみ深いので、新法では表記の検討もなされるようです。

上記5項目以外に強調したいものは、ナトリウム以降に表記することが決められています。強調して表示したい項目によってルールが定められています。

平成26年1月～12月の行事予定

- 1月25日(土) イベント「映画鑑賞会」
- 2月3日(月)～3月8日(土) イベント「第3回 写真展」
- 3月29日(土) イベント「歌声喫茶」
- 4月23日(水) 健康教室 担当：薬剤師・健康運動指導士
- 5月17日(土) イベント「ウォーキング」担当：健康運動指導士
- 6月21日(土) イベント「薬草園観察会合同写真撮影会」
- 7月12日(土) イベント「歌声喫茶」
- 8月2日(土) イベント「第3回 健康フェスタ」(診療休診)
「第4回 写真展」
「花楽会 花展」
- 9月6日(土) イベント「パークゴルフ親睦会」担当：健康運動指導士
- 10月11日(土) イベント「歌声喫茶」
- 11月15日(土) 健康教室 担当：看護師・管理栄養士
- 12月13日(土) イベント「クリスマスコンサート」

イベントや教室は、内容が決まり次第ポスターを待合室に貼り出します。

変更する場合がありますので、受付にてご確認ください。

*花楽会は偶数月(2、4、6、8、10、12)の第四木曜日(12月のみ第3木曜日)です。年間予定は受付にあります。皆様のご参加をお待ちしています。

改善薬膳 慢性疲労

慢性疲労とは五臓六腑の精気が消耗して虚損になった状態で中医学では「虚労」に属します。気を補って脾を健やかにする食材に穀類・ハトムギ・豆類・シイタケ・栗・いんげん・鶏肉・サクランボ・山芋などがあります。精神不安・不眠症に対して血を養い、精神を安定させる食材に人参・豚のレバー・鶏のハツとレバー・葡萄・落花生・百合根・酸棗仁などがあります。気の巡りを良くするものに大葉・春菊・ジャスミン・柑橘類・薄荷などがあります。陰液を滋養するものにひじき・黒豆・烏骨鶏・卵・牛乳・山芋・百合根などがあります。自分の症状に合わせこれらの食材を組み合わせる料理をします。料理例：酸棗仁と南瓜のご飯、金柑のスープ、桃のジャスミン茶煮。

国際薬膳師・薬剤師 美田昌子



ウェルネス館

クリニック本館

リラクゼーション館

〒006-0852

札幌市手稲区星置2条4丁目7-43

(医) 美田内科循環器科クリニック

TEL(011)685-3300 FAX(011)685-3000

URL:<http://www.clinic-mita.com>

診療案内

*火曜日午後は2:30～

	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～ PM12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM2:00～ PM6:00	○	○	休	○	○	休	休