方城診療所所長　浅野茂利

サプリメントってなに？

ある日の整形外科診察室でのこと…

「先生、ちょっと見てもらいたいものがあるんやけど。」

膝の痛みでかかっている初老の患者さんが、診察も終わろうとした時、そう言って振り返り自分のバッグに手を伸ばした。いったい何が出てくるのだろうと、医師はそのバッグを凝視する。

出てきたものは何やらカラフルなラベルが貼られた薬ビン。

「先生、こないだ娘が私の膝の痛みを心配して、この薬を買ってきてくれたんよ。この薬は私が飲んでもいいやか？」

医師がラベルを読んでみると、グルコサミンと書いてあった。これは最近利用者が増えてきている健康食品（サプリメント）というやつだ。関節痛によいというもので他にコンドロイチンというのも、医師は以前に患者から聞かれたことがあった。

「グルコサミンは関節がつるつる滑ってよく動くための軟骨の主成分ですね。カニやエビから作られているから、このアレルギーがなかったら試してみてもいいと思います。効く効かないは個人差があるでしょうね」と医師は頼りなさげに言うだけだった。

さて皆さんは、サプリメントという言葉を聞いたことがありますか？　テレビ番組で「脳内エステ　IQサプリ」なんてのもありますが、はじめて聞くかたでも、ビタミン剤を買って飲んだことはあるのでは？　ビタミン剤も立派なサプリメントです。サプリメントは英語で「補うこと」を意味し、食事によって十分に摂りきれていない栄養素を補うための補助食品の総称です。ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維などのサプリメントがよく薬局やコンビニで売られています。最近では、略して「サプリ」と呼ばれることも多く、「アミノサプリ」という名のスポーツドリンクは私の愛用飲料です。

今の時代、食事が十分に摂れないということは少なく、栄養失調という言葉などは遠い昔のことのように思えますが、加工食品やインスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などで食事が偏り、大切な栄養素のバランスが崩れてしまっている場合が現代でもあるのです。必要な栄養が偏った状態が続けば体に良いわけはありません。また、過度のストレスや環境汚染のために、わたしたちの体は今まで以上にビタミン・ミネラルを必要としていると言われています。そこで、足りない栄養素や体が欲しがっているビタミンを、食事とは違った形で補うのがサプリメントの役目になります。その補給方法は多くの場合、錠剤やカプセルなど手軽に飲める方法を採用しているため、この数年ますます受け入れられるようになっています。

しかしここで気を付けなければいけないことがあります。見た目は錠剤やカプセル剤で薬のようでも、サプリメントはあくまでも食品（栄養補助食品）ですから、販売するにあたって特別な許可は必要ありません。一方、医薬品は厚生労働省による厳しい審査を受け、その効果が認められることで製造・販売の許可を得た製品です。ですから、医薬品のみが「効果・用法・用量」を記載することができます。わたしたちは手軽にサプリメントを手に入れることができる反面、それが何に効果があって、どういう病気に効いて、一回に何錠飲めばいいのか、使用にあたっては自己判断と責任が必要になってきます。また、医薬品と比べて成分や副作用などについての十分な情報が表示されていないことも多く、冒頭の診察室での会話のように、医師や薬剤師に聞いても明確な答えが返ってこないことがあるのです。とにかく自分で十分情報を仕入れて、安全に利用することが大切です。

現代人の不規則な生活スタイルからすると、サプリメントを利用する人は今後ますます増加してくることでしょう。同時に、それが病気治療に影響してくる機会も増えてくることが予想されます。たがが健康食品として医師が気に留めなかったものの中には、特定保健用食品といって、その成分が、科学的試験結果に基づいて健康に有用な機能性があると厚生労働省が認めるものもあります。一歩医薬品に近づいた食品というわけです。現に600弱の品目が販売されていて、整腸作用の乳酸菌飲料や脂肪がつきにくい食用油などさまざまです。

サプリメントは、うまく利用すれば健康維持の助けとなり、元気はつらつとした生活を送ることができると思います。しかし、噂だけで実体をよく知らないで使うと、手痛いしっぺ返しを受けることにもなりかねません。かかりつけの医師には、使用しているサプリメントの話をしておくことをお勧めいたします。

ちなみにわたしはグルコサミンを毎日錠剤で服用しています。歳を考えずテニスに張り切りすぎて膝に水がたまるようになったからです。今のところまあまあ効果をあげているようです。基本は栄養バランスのとれた食生活からですが、不足している栄養素、個別に補充したい成分を皆さんも一度サプリメントで試してみてはいかがでしょうか。

問　方城診療所
☎22-0242

ふくちの健康お悩み相談所

→ミルクを飲んでいるお子さんの場合には、無理にミルクをやめる必要はありません。少しずつ何度も与えてください。

No.4【コーナー担当医】方城診療所・牟田広実　副所長

こんなとき

こどもが吐いたり、下痢をしています。どうすればよいのでしょうか？

アドバイス

冬に流行するロタウイルスによる嘔吐下痢症だけでなく、1年を通して嘔吐や下痢はよくみられます。

原因は様々ですが、ほとんどはウイルスによる感染です。食中毒など細菌感染が原因の場合には抗菌薬が必要な場合がありますが、ウイルスには抗菌薬が効きませんので、普通は処方されません。吐いたり下痢をしたりするのは、悪さをする病原体をはやく体の外に出そうとする大切な防御反応の一つであり、またウイルス感染の場合には自然に治る傾向があるため、無理に嘔吐や下痢を止めようとすることはおすすめされません。嘔吐や下痢の治療では、脱水の治療・予防が一番重要なのです。

お子さんが突然吐いたり、何回も下痢をした場合、まず、早く受診した方がよいかチェックします。脱水症のチェックとして、目が落ちくぼんでいる、くちびるや口の中が乾燥している、泣いても涙が出ない、いつもよりぐったりして顔色が悪いなどがあります。また、1日6回以上大量の水様便がある、血便がある、もどし続けている、3か月未満の乳児で38℃以上・3歳未満で39℃以上の発熱がある場合にも受診した方が良いです。

そうでなければ次の方法で、嘔吐や下痢などで失われた水分・塩分を与えていきます。すぐに始めましょう。コツは少量を回数多く飲ませることです。最初は5cc（ティースプーン1杯）から初めて、1～5分おきに飲ませます。少しくらいもどしても、少しずつ与えていれば大部分は吸収されています。初めの3～4時間で体重1kg当たり50～100cc（10kgのお子さんであれば500～1000ml）を与えます。

この際、市販されている乳児用ドリンクやスポーツドリンクではなく、下のようなレシピの飲み物を使う方がより良いです。この飲み物は市販の物より塩分が濃く、糖分が控えめになっています。

食事もご飯やパンなどの炭水化物、果物（ジュース以外）、赤身のお肉、ヨーグルト、野菜などはそのままでかまいません。

＝作り方＝

砂糖40g（上白糖大さじ4と1/2杯）と食塩3g（小さじ1／2杯）を湯冷まし1リットルによく溶かし、よくかき混ぜてください。レモンやグレープフルーツなどの果汁を加えると飲みやすくなります。

Daycare　Disease prevention

口腔機能を向上させるデイケアセンター福智

虫歯や歯周病、口臭などにも効果的です。

No.4【口腔ケアについて】デイケアセンター福智

4月の介護保険法の改正により、嚥下・咀しゃく機能に問題がある利用者を対象に、口腔機能向上サービスが開始され、当施設でも実施しています。

↓舌や唇、口腔周囲の筋肉が強化され唾液分泌を促すことで、口腔内の自浄作用が高まり、食物摂取の幅を広げます。誤嚥も少なくなり、言語障害の改善にもつながります。

健口体操

口腔ケアの目的

- 虫歯や歯周病の口腔疾患（口内炎・舌炎など）の予防
- 口臭を取り除き不快感をなくすことで気分を爽快にし、食欲増進を図る
- 口腔内外の刺激やマッサージによって摂食・嚥下訓練の一助とする
- 発声、構音に関与する口唇、舌のリハビリとなる
- 唾液の分泌を促進し口腔内の乾燥を防ぐ

口腔機能の訓練

- 口腔周囲筋、舌のマッサージ
- 口唇、舌のストレッチ
- 唾液腺マッサージ
- 嚥下運動
- 発声訓練

問　デイケアセンター福智
☎28-9511