Doctor's Message ▶ No.10

まちのかかりつけ

健康に王道なし！あやしい「健康食品」には御用心！

今月の先生

コスモス診療所
長 竜彦 医長

問 コスモス診療所
☎28-2083

健康に気を配っておられる皆さん。皆さんは、普段どのようなことに気をつかっていますか？

「病院に行く・薬を飲む」これは既に病気を発症しているなら、大切ですね。「食事や運動に気をつける」これは病気（特に生活習慣病）の予防のために、あるいは既に生活習慣病になってしまっているのなら治療として大切です。「規則正しい生活」これも大切なことですね。

いろいろな気の配りかたがありますが、医師としてあまりお勧めできない気の配りかたがあります。それは今話題の「健康食品」です。これには気をつけましょう。

まず「医薬品」と「健康食品」の違いについてですが、「医薬品」の製造には国の許可が必要です。実際にその薬に効果があるのか、副作用はどうなのかを、科学的に正確な試験をし、それに合格したものだけが「医薬品」として発売されます。「健康食品」は、まるで錠剤やカプセルに入って薬のような格好をしていますが「食品」であります。ですから規制は特にありません。もちろん、食品ですから病気に対する効能・効果を宣伝することは、違法行為になります。

「医薬品」の例として代表的なものは、病院で使用される薬ですね。血圧を下げる、コレステロールを下げる、細菌を殺す、それぞれの薬にはきちんと目的があります。「健康食品」の代表例は、サプリメントといわれるたくさんのものですね。多いのはビタミンや鉄分、その他のミネラル分のものです。これらは「栄養補助食品」という位置づけで、栄養を補助する役割がありますが、これで効能や効果を示しているわけではありません。

この文章で、わたしが皆さんに注意して欲しいと考えているのは「栄養補助食品」ではありません。新聞のチラシにあるような「健康食品」です。「マイナス7kg、美人痩せ成功！」「慢性肝炎が良くなった」「糖尿病が良くなった」「胃癌が治った」と、まるで万病に効くかのような感じです。こういうのが気をつけなければいけない「健康食品」です。

まず「健康食品」にもかかわらず、何らかの効果があるような広告の仕方は法律違反です。実際に効果があることは証明されていません。ただの体験談では効果があるという証明にはならず、科学的な方法で臨床試験をしなければいけません。

さらに「健康食品」関連で死亡事故も起こっています。効果は証明されず、それどころか副作用の出るものもあるのです。また、中国製のやせ薬に、日本では販売が禁じられている薬物成分が入っていたこともありました。これも副作用による死亡者が出て、輸入・販売の中止、販売者の逮捕となっています。

人の健康を願う心につけ込んで、お金をだまし取ろうとする悪徳業者もたくさんいます。皆さん、十分に気をつけてください。健康に王道はありません。何かを摂るだけで、みるみる健康になるような食品や薬品はないのです。

健康には日頃の努力、つまりバランスの良い食事や、適度な運動と休息が必要不可欠なのです。そして、病気になってしまったら、科学的に効果の証明された治療をすることが大切です。

→ダイエットや健康維持には、規則正しい生活と食事、適度な運動が一番。摂取して良いのかどうかが分からない「健康食品」は、必ず医師に相談してください。

Disease prevention ▶ No.9

ふくちの健康お悩み相談所

担当医：方城診療所
牟田 広実 副所長

こんなとき

花粉症の時期が近づいてきました。予防について教えてください。

質問

昨年の春先に鼻水とくしゃみが続き、受診したところ「スギ花粉症」と言われました。花粉が飛びはじめる前から予防的にお薬を飲んだほうがよいと聞きましたが、本当ですか？

回答

本当です。特に、毎年症状がひどくて悩む人や、症状が出始めてからお薬を飲むが効き目がいまいちという人は、花粉が飛び始める2週間前から飲み始めると効果的と言われています。ちなみに、福岡のスギ花粉飛散開始日は2月10日と予測されていますので、今から飲んでも早過ぎることはありません。

←お酒や香辛料などの刺激物は、鼻の粘膜の毛細血管を広げ、鼻づまりをひどくするので、控えましょう。

今年は例年と比較すると飛散量は少ないようですが、少量でも注意が必要です。花粉症は、ある時突然かかりますので、昨年まで大丈夫だったから安心ということでもありません。また、花粉症発症の低年齢化が進んでおり、最近では幼児にもみられるようになりました。

いずれにせよ、症状が軽くなったからといって自己判断で薬を中止したりせず、必ずかかりつけの先生の指示通りに使ってください。またつぎの4つの予防策も参考にしてください。

- 雨の翌日にはあまり外出しない（花粉が多く飛びやすいのです）
- 外出時には眼鏡やマスクをする
- 花粉を落として家の中に入る
- 洗濯物を外に干さない

■健康に関するお悩みにアドバイスします。企画課広報・広聴係までお気軽にお電話ください。☎(22)7766

Daycare center Fukuchi ▶ No.9

デイケアセンター福智

☎28-9511

なじみの音楽で楽しくリハビリ

No.7【歌と音楽について】デイケアセンター福智

デイケア福智では、毎月、誰にでもなじみのある童謡、唱歌や演歌、歌謡曲の中から、テーマ曲を決め、鈴やカスタネット、タンバリン等でリズムをとりながら、毎日、利用者全員で歌を歌い、音楽を楽しみながら、精神的、身体的なリハビリを行っています。

大きな声で歌うことにより、胸や、お腹の筋肉が鍛えられ、肺機能の向上や呼吸器疾患の予防、発声訓練にもつながってきます。また、楽器を用いることで、手を使い、脳の活性化を図りつつ、リズム感を取り戻します。

↑「ひとりで歌うのは恥ずかしい…」「声が出ない…」と言っていた利用者も「みんなで歌うから楽しく歌える」と、大きな声で元気に歌っています。