

# サプリメントに頼らない生活

新連載

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



その結果、個人の体験が激化しています。現在、トクホ飲料の発売が続ぎ、再び販売競争が激化しています。

第2次サプリメントブームが始まっています。前回は2000年代前半、コエンザイムQ10などのヒット商品が出て、「健康食品」の呼び名として「サプリメント」という言葉を定着させました。「サプリメントを考

このブームも、2005年のダイエット用健康食品「天然素」事件、「アガリクス効果本」薬事法違反、2007年の「あるある大辞典」なっとうデータねつ造などにより、販売の伸びが止まっています。

今起きている問題として、(1)新たな規制緩和、(2)過剰な広告表現、(3)「送りつけ商法」、(4)医薬品と一体化したネット販売があります。



健康食品の規制緩和問題 政府は2012年6月、成長戦略として、食品の効能・効果表示に関する規制緩和方針を閣議決定しました。特定保健

目標とする制度はアメリカで1994年に制定された「ダイエタリーサプリメント健康教育法」です。この法律では、サプリメントの機能表示をするとき、食品医薬品局(FDA)の事前許可は不要です。

さらに水を飲むときに鼻に当たるコップの部分をU字型に切り込んだり、ところみをつけるなど

またベッド上で服薬する場合は、体を45度まで起こし、介護者に頭部を支えてもらうと服用しやすくなります。

手持ちの薬を変更する場合には配慮が必要で、薬袋などには黒字で大きく、できればゴシック体の文字で書くのが一番わかりやすいです。



渋谷区・石井和子

## (1) 激しくなる販売競争と規制緩和のねらい

ば脂肪の多い食事をして大丈夫とイメージさせる宣伝などが幅をきかせ、広告規制の弱点が明らかになっています。

## 健康食品の規制緩和問題

用食品(トクホ)などに限定している効能表示を、一般の健康食品でも可能にする制度を2014年度までに創設し、現在1兆8千億円ほどの健康食品市場を拡大しようとしています。

片手で軟膏を開けるときに、軟膏壺の下に滑り止めを敷くことで開けやすくなります。

工夫することで服用しやすくなります。眼に視野狭窄や白内障など障害のある場合は、お薬説明書の薬の写真と実際の薬を比べて識別すること、薬袋や分包紙を色分けして区別することが難しい場合があります。

これらの提案なども含めて、適切な薬の自己管理の継続や、服薬の支援にこれからも力を注いでいきたいと思っています。お困りのことがあれば是非かかりつけの薬剤師にご相談ください。

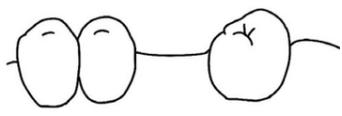


図1 歯を失って



図2ブリッジ入れる前

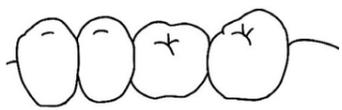


図3ブリッジ入れたところ

ブリッジを橋渡しするように被せて固定する図です。ブリッジは固定できず比較的「歯」に近い状態で使えるうえ、保険でできる物もあるため、多くはこれを使用します。欠点は支える隣の歯に負担

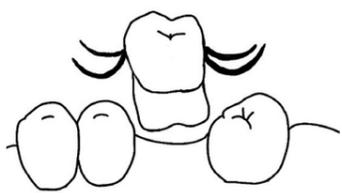


図4義歯を入れる前



図5義歯を入れたところ

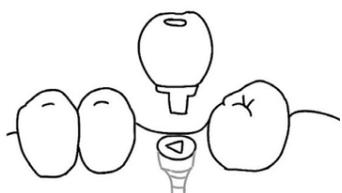


図6インプラントを入れる前

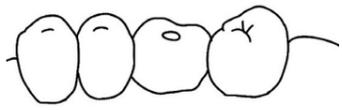


図7インプラントを入れたところ

歯を失った場合、対処方法は失った部位やその歯を取り巻く条件により異なります。1例をあげて説明



歯科医師 妹尾ゆかり (代々木歯科)

図1は歯を失った図です。これにまずはブリッジを入れてみましょう。図2はブリッジ用に歯を削った図で、図3はブ

## 歯を失ったら? 処置は条件により異なる 自分にあつた方法をとみましょう

食後は基本的には外して洗います。出し入れが面倒でなかなか馴染まないことがある、外してなく

歯の代わりに人工の歯根、最近ではチタンでできたものを骨に植え込みそ

ではできない場合があるなどの欠点があります。

服薬上で困っていることではないか? 口から薬が飲みこめるか? 麻痺があるか? 耳や目は不自由ではないか? など

## くすりの話あれこれ<sup>91</sup>

服用方法や薬の剤型も多種になり、薬の使い方が複雑になっていますので、一人ひとりの生活に合った服用方法や剤形の選択などを提案できたらと思っています。



患者さんの状況に沿った服薬支援

一由 久美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)

介護用品の中には、手軽に利用できる薬を服用するための補助用具が、いろいろ揃ってきています。