

サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)



能追加で
トクホの
飲料に好
んで利用
されるよ
うになり

この、比較対照群との誤差ともいえる減少をもとに、効果が高いと思わせるのは宣伝の力です。お金の無駄遣いは止めたものです。

「ダイエットに役立つ」「便秘の解消に」と注目される、食物繊維を手軽に取れる健康食品が増えています。その中で、「難消化性デキストリン」は、特定保健用食品(トクホ)の3分の1、機能性食品の7分の1の商

品で利用されています。これは、デンプンを加工してつくった、水溶性食物繊維です。食べても1割以下しか消化されず、大腸で腸内細菌の餌となり、お腹の調子を整えます。食後に血糖値が上がることを抑える、脂肪の吸収を抑えるという効

品で利用されています。これは、デンプンを加工してつくった、水溶性食物繊維です。食べても1割以下しか消化されず、大腸で腸内細菌の餌となり、お腹の調子を整えます。食後に血糖値が上がることを抑える、脂肪の吸収を抑えるという効

(29) ダイエットには、力不足な食物繊維

ました。

トクホで有効性の根拠となっている論文は、原材料メーカーが8年前発表した研究です。10名の人が10日間飲んだとき、糞便中の脂肪量が比較対照群の1・44gから0・77gに減少したというものです。半減したように見えますが、食べた脂肪で排出されなかったものが実験群でも97・4%、対照群との差は1・2%です。

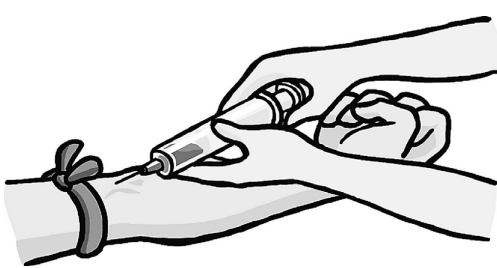
代々木病院の

臨床検査技師

奥出 宏

けんさ室

臨床検査よもやま話



検査室にいるメンバーって、お医者さん? 看護婦さん? けっこうそう思われている患者さんが多いのかも? わたしたちは『臨床検査技師』という技術者集団です。

検査室では、まず採血をさせていただくことか

によって、血液をそのままサラサラの状態に検査するもの、いったん時間を置いて凝固させてから検査するものと、区別があるため数本の試験管に採血をします。

しかし、血液の採取量は多くても10mlくらいです。ですので安心ください。代々木病院検査室では、受診して頂いた当日に病気の診断がつき、適切な治療・投薬の助けに



血液検査機器を操作する筆者

待ち時間でご迷惑をおかけ致しますが、正確かつ迅速な検査を日々心がけています。どうぞ、ご理解のほどよろしくお願い致します。

なるよう院内で緊急検査を実施しています。実施している検査は、生化学検査(肝機能・腎機能・心機能・炎症の有無など)、血液検査(貧血や感染症の有無)、血糖検査(主に糖尿病)、迅速検査(インフルエンザなど)です。

今回はフレイルに至る前段階と考えられるオーラルフレイルについてです。皆さんは、毎日楽しくお食事をされていますか? 個食が増え食事時の会話が少なくなったり、歯の具合が悪いのを我慢していたりする方はいらっしゃるのではないでしょうか? 噛みにくいから柔らか



歯科医師
上田英範
(代々木歯科)

オーラルフレイル

お口が寝たきり状態!?

た、飲み込みも上手くできなくなり誤嚥性肺炎のリスクを増大させます。また、人と会うことが少ないと、お口を綺麗にしておこうという意識も薄れてきます。そのことにより、虫歯や歯周病のリスクも増大します。このような事をオーラルと言います。

一度、この状態に陥ってしましますと、外に出るのが億劫、人と会いたくないとうつ的な精神状態になり、さらに機能が低下するという悪循環を呼び、サルコペニアやフレイルといった状態になり最終的には要介護状態と移行します。

●こんな人は「口の寝たきり」に要注意!



放っておくと...

からだは動いても「口の寝たきり」に!

低栄養状態・脱水 誤嚥・窒息 運動機能の低下 生きる楽しみの消失

介護予防マニュアル(改訂版:平成24年3月)について (厚労省) 第5章 口腔機能向上マニュアル参考資料5-3 説明用資料 (例) <http://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/tp0501-1.html>より引用

「共謀罪」の創設に反対する 緊急署名にご協力お願い致します

安倍政権は、共謀罪法案(テロ等準備罪)を今国会に上程し衆議院で審議に入りました。共謀罪法案は、行為を罰する日本

の現代刑法の原則に反し、共謀した合意を罰する法律案となっており、話し合い、合意などが捜査対象となるため、電話、メール、SNS、LINEなども捜査対象となり、憲法に保障された内心の自由が侵害される危険も指摘されています。政府は市民に危害が及

【請願項目】 1、「共謀罪」(テロ等準備罪)は創設しないでください。

名	前	住	所

呼びかけ団体
共謀罪NO!実行委員会
連絡先 日本国民会議会 ☎03-5842-5842 / 日本民主法律家協会 ☎03-5367-5430
連絡先 日本消費者連盟 ☎169-0051 東京都新宿区西早稲田1-19-207
日本国民会議会 ☎113-0034 東京都文京区湯島2-4-4平和と労働センター5F
戦争させない・9条を守ろう!結ぶ!行動実行委員会
連絡先 1000人衆議院 ☎03-3526-2920 / 9条を守ろう!実行委員会 ☎03-3221-4666
／東京連絡センター ☎03-5842-5611
集約先 結ぶ!行動実行委員会 ☎101-0062 東京都千代田区神田御台3-2-11
連絡先 1 F 平和フォーラム受付

署名取り団体

ばないようには装っていませんが、当初の法案には「テロ」の文言が無かったことが象徴されるように、テロ対策が同法案の本

質ではありません。同法案によってビラを貼る、抗議行動を行う、など、権力にとって都合の悪い社会運動を取り締まり・捜査対象となる危険も指摘されており、戦前の治安維持法の復活とも言える重大法案です。民医連も憲法共同センターの一員として参加する「戦争させない・9条を守ろう!結ぶ!総がかり実行委員会」は共謀罪の創設に反対する緊急統一署名を行うことを決め、代々木病院と健康友の会でも取り組んでいます。皆さまのご協力をお願い致します。