

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)

イラストはイメージです



先月紹介した機能性表示食品では、「脂肪の吸収を抑えて排出を増加させる作用がある」と表示しています。一方、特定保健用食品(トクホ)では、昨年6月の記事に紹介したように、食べた脂肪で吸収されたものが97%、トクホの成分により排出が増えたものはわずか1%であるため、「吸収を抑え」と表示して

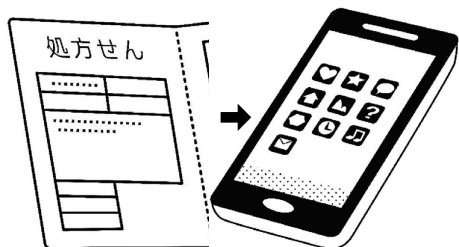
(40)機能性表示をどこまで信じてよいか

も「排出を増加させる」と消費者の気持ちをおおる表示は許されていません。商品を購入する前に製品の効果を知る十分な情報が提供されていると、もちろん、消費者庁のホームページから企業の申請資料を見ることができ、消費者が評価するには読み取りに時間がかかるものです。そのため私も、機能性表示食品の飲料水が、1日1本とトクホの1/3の摂取量で同様の効果をもたらしていることを知ったの



は、先月号の記事のまとめ作業の段階です。広告にうたわれている効果を期待し、いろいろな飲み物を購入することは楽しいものです。しかし、食事からの脂肪吸収を抑えるエビデンス(科学的根拠)はあっても、ウエストが細くなるほど痩せる効果は実証されていません。試しに1カ月飲んで体重減少がないようでしたら、飲み続ける必要はないでしょう。

お薬手帳は、いつでもどこでも、どんなお薬を処方してもらったか記録する手帳です。アレルギーや副作用なども記録します。医療機関を受診するときや薬局で調剤してもらうときに、お薬の重複や飲み合わせなどを確認し、医薬品を、より安全に使用するために、医師や薬剤師に見せてください。



是非、電子版のお薬手帳のご利用を

トフォンで電子化したのが電子版お薬手帳です。薬局で、お薬情報のQRコードを記載した用紙を受け取って、スマートフォンで読み取りと記録できます。多くのスマートフォン用お薬手帳アプリがありますが、電子お薬手帳相互閲覧サービスの「e薬Link(イークスリンク)」に対応しているアプリの導入をお願いします。

このアプリの運営会社のサーバーにバックアップを作成する等の連携を同意すれば、このサービス対応薬局で、アプリの種類を問わず、患者さん同意のうえ、薬局の電子お薬手帳システムから閲覧できます。また、スマートフォンでの機種変更や紛失時もデータ移行ができます。たくみ外苑薬局では「EPARKお薬手帳」アプリと連携しています。是非、電子版お薬手帳をご利用してみてください。



くすりの話あれこれ 130

普及したスマートフォンで電子版お薬手帳の導入をしてみませんか！

たくみ外苑薬局 薬剤師 西村清志

民医連

代々木歯科コーナー 連載

舌の老化を防いでフレイル予防

その51 歯科医師 上田英範



前回は口腔機能低下症の検査項目について紹介

させていただきました。今回はその中の一つである舌圧検査についてご紹介したいと思います。

加齢とともに体の筋力は衰えてしましますが、特に60歳台以降では男女関係なく筋力の低下が大きくなり(サルコペニアの状態)、さらに寝たきり状態となる

には舌の筋トレが必要となります。筋トレと言っても測定器で測定された値を元に、訓練に必要な硬さの装置を用いて1日3回、一回に5〜10セット装置を舌で押しつ

ぶすだけのトレーニングになり、食事やうまく摂れな

きるので、歯磨き

の前体操の一環として行いやすいかと思いま

す。結果も舌圧測定器を用いることで数値化して分かりますし、

硬度は5種類あり、患者さんの状態に合わせて選択できます。



(株)JMS舌圧測定器、(株)JMS医療関係者向けサイト・オンラインライズのカタログより

舌の老化を防いでフレイル予防

舌の老化を防いでフレイル予防

舌の老化を防いでフレイル予防

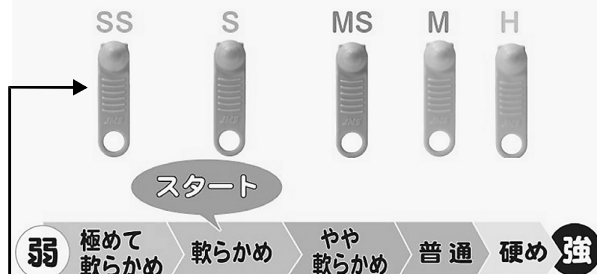
舌の老化を防いでフレイル予防

舌の老化を防いでフレイル予防

舌の老化を防いでフレイル予防

舌の老化を防いでフレイル予防

硬度は5種類あり、患者さんの状態に合わせて選択できます。



「軟らかめ」から始めて筋力UPを目指しましょう！
ペコぱんだ (舌圧トレーニング用具) (株)JMS・オンラインライズサイト・お口の相談室より

神経内科 もの忘れ外来

「もの忘れ外来」を開設しました

外来看護師長 安藤 和江



早期発見で治療可能なものも

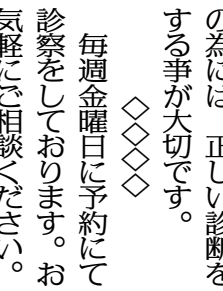
当院では5月11日より、神経内科専門医による「もの忘れ外来」を開設しました。

超高齢化社会を迎え、認知症の患者さんは、これから、益々増えてくると思われま

す。日本における認知症をきたす疾患の代表例は「アルツハイマー型認知症」や「レビ

ー小体認知症」ですが、他にもあらゆる原因が考えられます。なかには、早期発見することで治療が可能なものもあり、そのためには、正しい診断をする事が大切です。

毎週金曜日に予約にて診察しております。お気軽にご相談ください。



「もの忘れ外来」を開設しました

「もの忘れ外来」を開設しました

「もの忘れ外来」を開設しました



感染対策は日常的に

正しい手洗い

