

生活と病気

「健康食品」にひかれるのはなぜか

協同組合 医療と福祉 藤 伊知郎 (薬剤師)

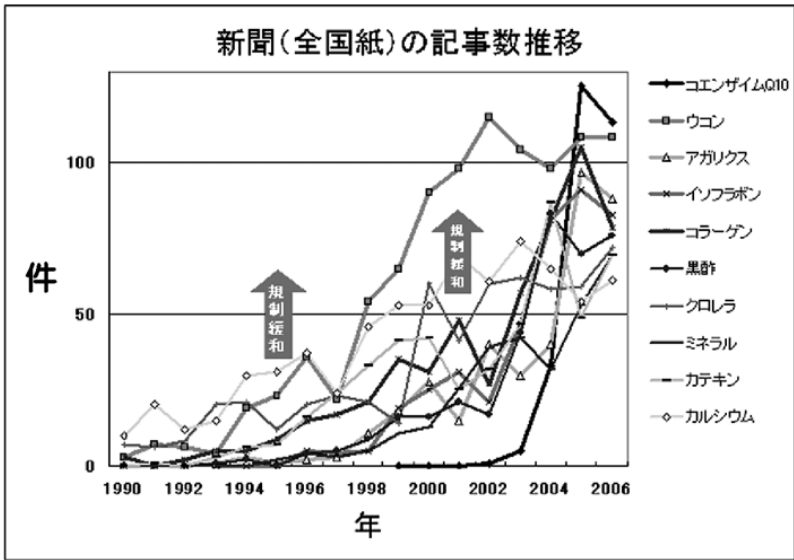


健康食品の利用は年々増えています。新聞記事で取り上げられる数も1990年の10倍です。テレビ番組での情報提供や、企業による広告の氾濫がブームを作り出しています。

1995年と2000年の2回にわたる規制緩和により、薬と見分けのつかない健康食品が市場にあふれています。特定保健用食品(トクホ)は、厚生労働省が効用を認めたもので、大手メーカーが「体脂肪がつかない」などと派手に宣伝し、大衆薬の売上金額を上回るようになりまし

だまされないための評価は 有効性を経済負担と天秤にかけて

「あるある大事典」が、有効性を示す実験データと学者のコメントをねつ造していることが話題になりました。健康食品をめぐる宣伝の中でも、同様な問題があります。だまされないためには、①理論的可能性だけでなく具体的な研究をしているのか、②ヒトで試験しているのか、③論文になっているか、④臨床試験や大規模な追跡調査か、⑤複数の研究で支持されているか、という5段階のどこにあるのか、情報を評価することが大切です。



人には肝臓を刺激して機能を向上させる有益なものです。慢性肝炎などで、肝機能の能力が低下している場合に危険です。自分が飲んでよかったからといって人に勧めることは止めましょう。少しあやしいかなと思いつつも、健康食品の効能を信じてしまうのはなぜでしょうか。心理学で、人がだまされる条件をまとめています。その中で、「心地よい内容であれば、偽の情報でも信じやすい」というものがあります。また「心理

認知症 R65

抱えている高齢期は、最近「うつ」という病気を、広く診断されています。だから、高齢期の「うつ」には認知症の初期像が混ざっている。経験的に「このままボケるのでは」と

認知症の初期像が混ざる「うつ」



高齢期に限らず、健康な範囲の抑うつと病気の区別がはっきりしない。身体症状があれば、すべて「うつ」として診断される。初期は少ない治療を始めるようになり、



イエローリボンとは、障害のある人びとの、その人らしい自立と社会参加をめざします。自立支援法見直しの運動にご協力ください。(パッチ1個300円)

くすりの話 あれこれ25

尿失禁や頻尿など、怪や手指の振るえが、直接命に関わる病気でありませんが、日常生活には大きな影響を及ぼします。今回は女性に多いと言われる尿失禁についてのお話をします。



原田聡美 (たくみ外苑薬局・薬剤師)

尿失禁

尿失禁には大きくわけて三つのタイプがあります。最も多いタイプは、咳やくしゃみなどをした瞬間に尿がもれる「腹圧性尿失禁」です。この治療には、骨盤底筋訓練、薬物治療、手術治療があります。骨盤底筋訓練は、骨盤底筋という筋肉を強化することで、軽〜中症の場合に効果があります。薬物治療には、膀胱尿筋を緩めるスピロペントという薬がありますが、副作用に動



治療には、行動療法と薬物療法があります。行動療法には、排尿日誌をつけて計画的に排尿する定時排尿、排尿間隔を少しずつ延ばしていく膀胱訓練、水分制限などがあります。薬物療法では、膀胱収縮を抑えるバップベリンやポラキスが使われます。副作用に、口内乾燥、便秘、めまいなどがあり、ポラキには眠気がおこりやすいため、医師による適切な診断と治療が必要です。