

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)



2013年6月、安倍首相は成長戦略の目玉の一つとして、食品の効能・効果表示に関する規制緩和方針をだしました。現在、特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品に限っている効能の表示を、一般の食品でも可能にする制度の創設をめざし、7月までに「食品の新たな機能性表示制度に関する検討会」を8回開催して、具体策を検討

その結果、米国ではサプリメント王国として年間3兆円ともいわれる巨大市場が形成されま

「検討会」ではアメリカでの問題点を修正して導入する論議が進んでいます。しかし、企業の販売活動を監視し規制する体制作りは「消費者団体の活用」などとし、貧弱です。行政の監視が必要

2004年4月アメリカ食品医薬品局(FDA)は、ダイエットや運動能力向上に効果があるとして販売されていた「エフェドロン」含有サプリメントの製造販売を禁止しました。

「検討会」ではアメリカでの問題点を修正して導入する論議が進んでいます。しかし、企業の販売活動を監視し規制する体制作りは「消費者団体の活用」などとし、貧弱です。行政の監視が必要

(4) 食品の栄養機能表示の問題点

◆

2013年6月、安倍首相は成長戦略の目玉の一つとして、食品の効能・効果表示に関する規制緩和方針をだしました。現在、特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品に限っている効能の表示を、一般の食品でも可能にする制度の創設をめざし、7月までに「食品の新たな機能性表示制度に関する検討会」を8回開催して、具体策を検討

◆

2004年4月アメリカ食品医薬品局(FDA)は、ダイエットや運動能力向上に効果があるとして販売されていた「エフェドロン」含有サプリメントの製造販売を禁止しました。

◆

建設工事は一階床面の作業が順調に進んでいます。台風8号の上陸時に安全を考慮して1日休みを取りました。7月中には床が完成する見込みです。



歯科医師 妹尾ゆかり (代々木歯科)

6月4日の虫歯デーに近しい6月1日に、渋谷区と渋谷区歯科医師会の共催による、歯の健康イベント「よい歯のつどい」が開催され、「8020」(はちまるにいまる)と「9020」の運動達成者の表彰式がありました

平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している「80歳の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われています

「8020」は夢ではない。8020達成率は、運動開始当初は7%程度(平均残存歯数4.5本)でしたが、厚生労働省の「健康日本21」の2007年(平成19年)に出された中間報告では、25%を達成しました。

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。生活習慣病のこの病気が、成人の80%以上がかかって



「8020」達成者の前川さんと妻(写真中央と左)

「8020運動」達成し健康寿命を延ばしましょう

—その19—

す。そのため、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。

「8020」は夢ではない

「8020」が達成できなくても...

仮に8020を達成できなかった方も、きちんと噛むことができる義歯(入れ歯)などを入れて義歯を含めた歯で食べ物をしっかりと噛むことができれば、全身の栄養状態も良好になります。そしてよく噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するとい調査結果も出ています。いつまでもおいしく食べ続け、健康寿命を延ばすため定期的にかかりつけの歯科医院に行き、口の中の健康を保ちましょう。

近年、喫煙できる場所が減ってきています。ある地域では公道に面している事業主は、私有地でも喫煙所を撤去しなければならぬという条例を新たに定め、2014年7月から施行。コンビニやスーパーの喫煙所もますます減るようです。さらに、これらの影響で公園やお店など一部の場所に喫煙者が集中するため、子供たちが公園で遊べない、洗濯物を外に干せないなどの事態も問題になっていきます。これらを機に禁煙してみませんか？

くすりの話あれこれ ①

禁煙しましょう！ ～禁煙の強い意志と禁煙補助薬を活用して～

神谷麻里 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



共通の主な副作用としては、頭痛・便秘・吐き気・不眠・めまいなどがあり、その他に飲み薬では眠気や意識障害等があり、自動車事故の報告があるので、服用期間中は車など危険を伴う機械操作はできません。貼り薬では、かぶれ・かゆみなどの副作用が多く、その他にニコチン作用として動悸・ほてりなどがあります。

喫煙本数が多く、喫煙期間が長いほど治療をしてもやめにくいのではないかと、つまずき、やめたいと思う方も多いと思います。実際に治療を受けられた方で、本数・期間に関係ない結果が出ています。つまり、やめたいと思う強い意志が最も重要なのです。

ニコチン切れ症状を軽くし、たばこをまずいと感ずるようになります。貼り薬は、ニコチンを含み、ニコチンの量を少しずつ減らすことでニコチン切れ症状を徐々に和らげます。

治療を中断してしまうと、禁煙に失敗する確率が高くなるのがわかっていきます。また、保険適用となるのは1年に1回だけなので、治療を開始したら、中断せずに最後まで続けましょう。

東葛病院 建て替えニュース No.2

手術室については、新病院で使用する无影灯を現病院に設置、医師による選定を開始しました



すい案内・誘導の作成を目指しています。メンバーは設計会社からの説明を聞き図面を読み込み、看板や案内の設置場所、字や背景の色などを検討しています。今後は他の病院の見学をしてよりわかりやすいサイン計画を作成していきます。



渋谷区・石井和子