

『健康食品・サプリメント』についてのマメ知識♪

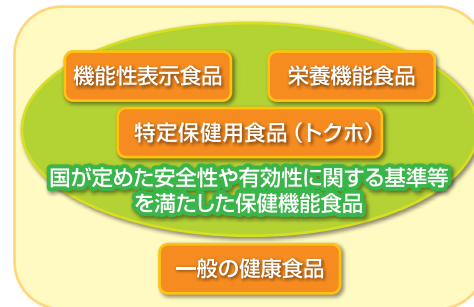
薬剤科 係長 天野 正康

皆さんは健康食品やサプリメントは摂取していますか?ある企業の調査では、1兆5000億円を超える市場規模で、国民の半数近くが何らかの健康食品やサプリメントを摂取しているというデータがあります。健康志向が高まる中、上手な使い方や注意点などについてお伝えします。

Q1. 健康食品にはどのような種類がありますか?

厚生労働省のホームページに健康食品の区分が示されており、あらゆる健康食品の中で下記のように区分されます。

また、「糖の吸収をおだやかにする」「おなかの調子を整える」などの標示がされた商品を目にしたことがあるかとおもいますが、これらは日常の食事だけでは不足しがちな栄養素を補い、病気などを予防する体づくりをイメージしてもらおうと良いでしょう。



Q2. 健康食品・サプリメントはくすりの代わりになりますか?

医薬品が開発(製造、販売承認)されるまでに多くの基礎実験や臨床試験を行い、品質や有効性、安全性が確認されます。

また、医薬品医療機器等法によって規制されており、健康食品やサプリメントでは「……に効く」「……を治す」という表示はできません。したがって、健康食品やサプリメントは病気や症状の治療・予防を目的としたものではないことに注意が必要です。



Q3. くすりと一緒に使っても問題ありませんか?

健康食品・サプリメントであっても医薬品との相性が悪い場合があります。例えば、気分の落ち込みに使用されるセントジョーンズワートは一部の医薬品の効果を低下させることが知られています。また、青汁やクロレラなどビタミンKを多く含むものは、血液を固まりにくくさせるワルファリンの効能に影響します。したがって、医薬品を使用している方は、健康食品・サプリメントを服用する前に必ず医師・薬剤師に相談して下さい。

Q4. 手術で入院をする予定がありますが、サプリメントを飲んで大丈夫でしょうか?

EPAやDHA、イチョウ葉、ニンニクなど多くの成分において血液を固まりにくくさせる効果が知られています。中止が必要な場合もありますので注意が必要です。



Q5. 花粉症の季節に向けて、どのようなサプリメントがありますか?

甜茶(てんちゃ)や乳酸菌が含まれたものなどが知られています。アレルギーを抑える効果があるとされ、様々な商品が販売されています。ただし、お伝えしたようにサプリメントは医薬品の代用にはなりません。花粉症の治療として一般的な抗アレルギー剤だけでなく、アレルギー免疫療法や外科的な処置法もありますので、早めに医療機関で相談することをお勧めします。



「新」がん化学療法・免疫療法」を受ける 患者さん・ご家族を支えることを使命とします!!

がん化学療法看護認定看護師 高林 菜穂子

がんの治療は、手術・放射線療法・化学療法の3本柱とされてきましたが、近年は「免疫療法」も加わり4本柱と言われ治療の幅が拡大しています。特に免疫療法は、がん分野で大きな進歩を遂げている分野です。代表的なお薬は、ノーベル賞でも話題になった「オプジーボ®」です。がん免疫療法は、お薬が直接がん細胞を攻撃するものではなく、もともと体内に備わっている患者さん自身の「免疫」を利用して、がん細胞への攻撃力を高める治療法です。

がん看護相談外来では、がんと告知されてから、治療選択までの思いや治療中の不安な思い、苦しみなど日常生活での悩みに関する相談を行っています。

また、近年複雑化した治療に際し、高額な医療費の問題や就労問題など、身体面だけでなく、社会的・経済的な問題への支援についてもサポートしています。

今後もがん看護相談外来が、長期にわたり日常生活の中で、“がん患者さんが何でも相談でき、話し合えるオープンな場”になることを目指し、活動していきます。

何か不安や悩みを相談したいという方は、是非「がん看護相談外来」をご利用下さい。

■がん看護相談外来のお問い合わせ／☎043-486-1155

12月8日(土)に、認定看護師による「わくわく健康教室」を開催します。放射線療法看護認定看護師と一緒に、“がんを防ぐための12箇条”と題して、お話をさせていただきます。他にも家の中で簡単に行える運動や嚥下体操、スキンケアなどを行います。是非、わくわく・楽しんで頂ければと思います。

皆さまのご参加をお待ちしています。

※詳細は、次ページのイベント情報でご確認ください。



前回のわくわく健康教室

『がんにならないために生活習慣を見直す講話』

『12月・1月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

ロビーコンサートを開催します

ソプラノ歌手・バリトン歌手・ピアノによるステージをお届けします。
参加無料・申込不要。どなた様もご参加頂けます。

【アーティスト】佐倉楽友協会 松岡 美里 (ソプラノ)
神村 賢一 (バリトン)
水藤 晶 (ピアノ)

●日時／12月8日(土)14:00～15:00 ●場所／1階ロビー
●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室

2018年度第6回市民公開講座を開催します

肝臓癌・膵癌について、診断、治療の最新の情報をお伝えします。また、当院家族性腫瘍委員会と連携し、各癌の遺伝要因等の危険因子についてもお話します。

●日時／1月12日(土)14:00～15:30 ●場所／6階ホール
●内容／『肝臓癌、膵癌の診断と治療』
講師：外科 部長 小池 直人
消化器内科 副部長 齊藤 将喜

各講座… ●定員／先着100名 ●申込不要・参加無料

“わくわく健康教室”を開催します

『冬の健康法 ～寒い季節を乗り切ろう～』をテーマに、当院の認定看護師(8領域12名)がわくわく健康教室を開催します。
わくわく楽しくご自身の“健康”について一緒に考えてみませんか?
参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。
皆さまのお越しをお待ちしております。

●日時／12月8日(土)9:00～11:30(受付8:45～)
●場所／6階ホール
●内容／

- ▶ 冬のヒートショックについて(慢性心不全看護認定看護師)
- ▶ 家の中でできる運動(糖尿病看護認定看護師)
- ▶ インフルエンザについて(救急看護認定看護師)
- ▶ スキンケアについて(皮膚・排泄ケア認定看護師)
- ▶ 嚥下体操(摂食・嚥下認定看護師)
- ▶ がんを防ぐための12箇条
(がん化学療法認定看護師・放射線療法看護認定看護師)

●定員／先着80名 ●申込不要・参加無料
●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室



2018年度第7回市民公開講座を開催します

自分らしく過ごせるように、様々なアプローチをもって苦痛緩和のために行う幅広い対応や、緩和医療を受けるにあたって必要なことなどについて具体的にご説明します。

●日時／1月19日(土)14:00～15:30 ●場所／6階ホール
●内容／『緩和医療について』
講師：緩和医療科 部長 村上 敏史

●お問い合わせ／☎043-486-1151(代) 総合企画室