

私たちの窓は、いつもみなさまに開かれています



2024年
10月1日発行
No.532

October

10

特集 わが街で健康に暮らす 23

サプリメントは、 食事に勝るのか？ P-1

- インフォメーション P-4
- 診療科・センター紹介 リハビリテーション科 P-5
- 診療を支えるスペシャリスト
mediVRカグラ認定セラピスト P-6



病院理念

私たちは利用してくださる方ひとりひとりのために最善を尽くすことに誇りをもつ



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

サプリメントは、食事に勝るのか？

超高齢社会になった今では、地域で暮らす一人一人が健康意識を持つ必要があります。このシリーズでは、毎回健康に関するキーワードを取り上げ、住んでいるこの場所で健康に暮らすための方法を、一緒に考えていきます。



サプリの科学的根拠は？

最近、コンビニでもサプりを数多く目にするようになりました。患者さんからも「どんなサプりがいいですか？」という質問を受けます。「筋肉を増やす」、「ダイエット」、「アンチ・エイジング」など、皆さんが抱える健康課題の簡単な解決方法として、サプりは魅力的です。健康のためにアクションを起こすことは良いと思いますが、サプりを摂取することが本当に健康につながるのでしょうか。今回はサプリの科学的な根拠について考えてみます。

結局、食事には勝てない

サプりの健康や病気の予防に関する根拠は、一部の高齢者、妊婦、加齢黄斑変性などの特殊な疾患の場合では、特定のサプりにおけるエビデンス（科学的根拠）は確立されていますが、健康な人の場合、必要な栄養素はまず食事からとることが推奨されています（Am J Clin Nutr.2014）。さらに、アメリカで約3万人の人々を対象とした研究でも、サプりの摂取で死亡率が低下することはありませんでした（Am J Clin Nutr.2015）。一方で、食事で栄養を十分に摂取している人の方が、死亡率が低いという結果になっています。

足りないものを補えば良い、という単純な話ではない

さらに、サプりで「足りないものを補えば良い」という単純な問題でもありません。例を挙げると、「βカロテンのサプり」の問題があります。βカロテンは、緑黄色野菜に含まれ抗酸化作用があるため、「がんの予防になるのではないか？」という仮説のもと、研究が開始されました（Nat'l Cancer Inst.1996）。その結果、喫煙者などの特定のグループでβカロテンのサプりを摂取すると、肺がんの発生率や

死亡率が高くなるという報告もありました。足りないものを補うことで、新たな健康被害が生じることもあるのです。

なぜ、サプリを手にとってしまうのか

根拠がないサプリを飲んで、コレステロールを下げようとするのならば、根拠のある安全な薬を飲んだ方が効果は高く、健康被害も少ないと考えるのですが、なぜか人はサプリを手にとってしまいます。

サプリを摂取することで、手っ取り早くバランスの取れた食事ができて、健康になりたいという人の心理にうまくはまるのが、サプリを手にしてしまう理由だと考えます。ただ、妊婦や高齢者、特殊な疾患には推奨されるサプリもあるため、サプリを摂取する際は、専門家からの助言をもらうと良いかもしれません。



総合診療内科 主任医長 本間 陽一郎

産科外来からのお知らせ

▶ 母親学級再開について

これまで中止していた母親学級が、10月10日(木)から再開することになりました。



▶ RSウイルスワクチン接種について

当院で24～36週の妊婦さんにRSウイルスワクチンが接種できるようになりました。



今月のことば

色:さつま芋

新聞紙に包んだ焼き芋を、大事そうに二つに割った母の笑顔が懐かしい。今日のは黄色のホクホク系。



新任医師紹介



リハビリテーション科
ハラ カズヤ
原 和也
自治医科大学 (2014年卒)



脳神経内科
ミウジン ヒロノブ
明神 寛暢
東海大学 (2014年卒)



産婦人科
ヤマダ タクマ
山田 拓馬
福井大学 (2015年卒)



整形外科
ナカムラ ユウト
中村 勇人
浜松医科大学 (2018年卒)



産婦人科
スズキ マサヤ
鈴木 賢哉
浜松医科大学 (2019年卒)



救急科
ツルタ アキミ
鶴田 晶望
関西医科大学 (2021年卒)



産婦人科
フジイ リナ
藤井 莉奈
東邦大学 (2021年卒)



消化器内科
タカヤナギ シロ
高柳 利啓
新潟大学 (2022年卒)



循環器科
タムラ チカコ
田村 知佳子
大分大学 (2022年卒)



形成外科
フクモト ヤスヒロ
福本 泰啓
長崎大学 (2022年卒)

リハビリテーション科

早期介入でより良い社会復帰を目指す



リハビリテーション科は、身体、言語、飲み込み（嚥下）、高次脳（記憶、注意など）の機能に障害をきたしている方がより良い

状態で家庭や社会に復帰できるよう、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などとチームで取り組んでいます。入院早期からリハビリテーションを実施することで機能低下を防止して、早く退院できることが期待できます。そのために、主治医、看護師などとも相談して病状の変化を注意深く診て、再発などの危険性を考慮した上でリハビリテーションを実施しています。また、入院して治療により病気が治っても、体力や筋力が低下したり、病気により新たな障害を引き起こしたりして、以前と同じような生活ができなくなって困っている方が多数おられます。それらの方が生活しやすくなるように一緒に考えていきます。

文責：リハビリテーション科 部長 西村 立（写真右から2番目）

診療を支える
スペシャリスト

mediVRカグラ 認定セラピスト

VRを活用した リハビリテーション



時代の変化に伴ってリハビリでも先進機器が使われるようになり、当院では医療機器「mediVRカグラ」を使用し、仮想現実（virtual reality：VR）を活用したリハビリを行っています。このリハビリの対象になるのは、脳卒中や神経変性疾患などで手足の動かしにくい方、歩行が困難な方、認知機能が低下している方などさまざまです。患者さんは、左右に出現するのや上から落ちてくるボールに触れる運動を座った姿勢で行い、VR空間で試行錯誤しながら身体を動かすことで、脳神経や筋肉の活性化が期待できます。さらに、ゲーム感覚で達成感も得られ、楽しくリハビリを行えます。リハビリテーション部ではmediVRカグラ認定セラピストも在籍



しており、従来のリハビリに加えて先進機器を駆使し、今後も患者さんにより良いリハビリが提供できるように取り組んでいきます。

文責：リハビリテーション部 高見 亮哉（写真前列中央）

さらに詳しい情報などを、YouTubeの“聖隷浜松病院チャンネル”で配信しています。ぜひ、ご覧ください。

YouTube 聖隷浜松

検索





聖隷浜松病院からのお知らせ

初診の方へ

紹介状をお持ちください

紹介状及び予約が必要な診療科(紹介予約制)がありますので、事前にご確認ください。なお、当院を受診される際に、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合は、初診に係る選定療養費として7,700円(税込)を別途負担いただいています。原則としてかかりつけ医からご予約をお取りいただくようお願いいたします。患者さんから予約する場合は診療科・担当医をご確認のうえ、下記までご連絡ください。

▶ 地域医療連絡室(JUNC) ☎053-474-8801

(月～金曜 9:00～17:00、土曜 9:00～12:00/祝日を除く)

再診の方へ

予約変更のご案内

予約変更は、適切な診療提供に支障をきたすおそれがあります。やむを得ず予約変更を希望する場合のみ、下記までご連絡ください。

- お手元に診察券・予約券等をご準備ください。
- 時間帯によってはお電話がつながりにくい場合があります。
- 変更の際は医師等に確認が必要なため、お時間や日数がかかります。

▶ 外来受付センター ☎053-474-0100 (月～金曜 9:00～16:45)

産科の受診をお考えの方へ

妊娠検査薬等で妊娠が確認できれば、紹介状は不要です。受診希望日の7日～10日位前までに、下記までご連絡ください。

▶ 産科外来(直通) ☎053-474-3067

(月～金曜 14:00～16:45/祝日を除く)

面会の方へ

現在、面会に制限があります。詳しくはホームページをご確認ください。

面会時間…月～金曜 14:00～20:00、土曜・日曜・祝日 10:00～20:00

- 院内感染予防の目的で、以下の症状がある方には、面会を遠慮いただいています。
発熱/咳/痰/原因不明の発疹/嘔吐・下痢

ご来院の方へ

駐車場の収容台数に限りがあり、大変混み合いますのでなるべく公共交通機関(電車・バス)をご利用ください。

医師との面談時間について(ご協力のお願い)

原則、平日(月～金曜)8:30～17:00です。

- 緊急の場合は、この限りではありません。
- 医師の都合(外来診療や手術の延長等)により面談が上記時間外になる場合もありますが、ご了承ください。
- やむを得ない事情がある場合は、ご相談ください。



ジョイント・コミッション・インターナショナル認証
日本医療機能評価機構認定
地域医療支援病院



社会福祉法人 聖隷福祉事業団

総合病院 聖隷浜松病院

〒430-8558 浜松市中央区住吉2-12-12 ☎053-474-2222

発行責任者 院長 岡 俊明

ホームページ

<https://www.seirei.or.jp/hamamatsu/>

聖隷浜松病院

検索