

# 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)

3月1日、特定保健用食品の広告が健康増進法に違反するとして、消費者庁による初めての是正勧告がありました。ライオンが販売する「トマト酢生活 トマト酢飲料」が、高血圧を改善できる効果があると誤認させるという指摘です。この製品は、0.75gの酢を含有しています。

この効果は、野菜・果物をたくさんとり脂質の摂取を控える、食生活改善と同レベルです。高血圧の初期には、減塩・体重の減量・運動・節酒などとあわせ、総合的な生活習慣の改善が指導されます。



高血圧は、脳卒中・心臓病・腎臓病などの重大な疾病の原因として、治療されます。手軽に飲料

特定保健用食品は、現在1237品目が表示許可を受けていますが、過剰な宣伝が目立つようになりまし。トマト酢飲料は「血圧が高めの方に適した食品」として、食生活の改善を助けることは期待できますが、「薬に頼らずに、食生活で血圧の対策をしたい」方へ、これだけで足りるかは問題です。

この効果は、野菜・果物をたくさんとり脂質の摂取を控える、食生活改善と同レベルです。高血圧の初期には、減塩・体重の減量・運動・節酒などとあわせ、総合的な生活習慣の改善が指導されます。

## (19) 過剰な効果をうたう トクホ飲料に行政措置

3月1日、特定保健用食品の広告が健康増進法に違反するとして、消費者庁による初めての是正勧告がありました。ライオンが販売する「トマト酢生活 トマト酢飲料」が、高血圧を改善できる効果があると誤認させるという指摘です。この製品は、0.75gの酢を含有しています。

この効果は、野菜・果物をたくさんとり脂質の摂取を控える、食生活改善と同レベルです。高血圧の初期には、減塩・体重の減量・運動・節酒などとあわせ、総合的な生活習慣の改善が指導されます。

「歯ブラシ」と言葉では簡単ですが、非常に難しい作業なのです。我々歯科医は、歯と歯茎の間を溜まりやすいので、その部位に歯ブラシの毛先が当たらないと汚れを落とすことはできません。歯ブラシを大きく動かしてしまつと歯と歯の間には歯ブラシの毛先が当たらないので、小刻みに動かします。



歯科医師 柳田健二 (代々木歯科)

## 実は奥の深い歯ブラシ 本気でやろうとすると30分はかかる —その34—

歯と歯の間や、歯と歯茎の間を溜まりやすいので、その部位に歯ブラシの毛先が当たらないと汚れを落とすことはできません。歯ブラシを大きく動かしてしまつと歯と歯の間には歯ブラシの毛先が当たらないので、小刻みに動かします。

毛先を歯間の歯肉に突き立てる



歯磨き粉は使わない 歯磨き粉は使わない方がいいです。使用すると口の中が泡だらけになっ

てしまい、長時間磨くことができません。また、爽快感がありませんので、磨いた気になってしまつことがありません。『殺菌効果があります』とう

## 東葛病院 建て替えニュース No.17

病院から徒歩1分のわかばビルには歯科、診療所、薬局が入ります



★内覧会が4月17日(日)午前10時から午後4時まで随時開催されます。最寄駅はつくばエクスプレスの流山セントラルパーク駅です。ぜひご覧ください。

基本的には健康診断で用いられる方法は空腹時血糖と呼ばれるものになり、10時間以上何も食べずに(水は飲んで良い)測るもので、もっとも血糖値が低くなるタイミング

血糖値とは、血液中に含まれるブドウ糖の濃度のことです。100mL中の血液に何gのブドウ糖が含まれているのかを表します。この血糖値は食事の影響を受けやすいので、検査のタイミングによっていくつもの種類があります。

4月がスタートし、少しずつ花が咲き始め、お花見シーズンが本格的に始まりまし。また新年度もスタートし新人歓迎会や交流会など、お酒の席や外食が増えてくる時期でもあります。おいしい食べ物も増えてきて、つい食べ過ぎてしまつ事もありません。そんな時、体の状態を把握するのに活用できるツールの一つとして健康診断があります。

今回注目してみたいのが、血液検査の中の「HbA1c(ヘモグロビンA1c)」という項目で、血糖関連の数値になります。しかし、血液検査の項目で血糖関連には「血糖値」も存在するの、どのような違いがあるのでしょうか。

HbA1cは血液中の赤血球に含まれるタンパク質の一種で、体内に酸素を運ぶヘモグロビンにブドウ糖がくっついたものです。これらは一度くっつくと、赤血球の寿命である約120日間はそのまの状態が存在するため、過去1~2カ月の血糖値の平均を反映させます。そのため、健康診断が近づいてから食事に気を付けても、血糖値は基準値なのにHbA1cは高くなつてしまつ、という状態になることもあります。

## くすりの話あれこれ

健康診断を受けましょう

長野愛美 (薬剤師・院内薬局)



このHbA1cが高い状態が続いてしまつと、経口血糖降下薬などを使っての薬物療法を行わなければならなくなり、生活が大変になってきてしまいます。

健康診断を受けてお薬に頼らない生活を送れるように、すでにお薬を飲んでる方は、少しでもお薬の数を減らせるように、体のメンテナンスに役立ててみてはいかがでしょうか。

先ほども述べましたように血糖値は食事の影響を受けるため、食事に気をつける、適度に運動を行う、しっかりと睡眠をとる(睡眠の質を上げる)、またストレスでも血糖値が上昇することもあるため、日頃から注意しておくことが大切になります。