

# 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)



4月10日、東京都が発した消費生活相談の報告で、薬物性肝炎の事例が紹介されました。報道によると、被害者は40代男性で、「目のピント調節の機能性表示食品」1日2粒ずつ摂取。服用開始半月後からオレ

薬物による肝臓障害は、発生頻度は少ないのですが、様々な医薬品・健康食品で起こります。原因となった物の服用を止めれば回復

4月10日、東京都が発した消費生活相談の報告で、薬物性肝炎の事例が紹介されました。報道によると、被害者は40代男性で、「目のピント調節の機能性表示食品」1日2粒ずつ摂取。服用開始半月後からオレ

今回のように、黄疸・全身倦怠感・かゆみ・食欲不振などの初期症状を、服用している薬物と結びつけることができないと、治療まで5カ所の医療機関をまわり、回復

今回のように、黄疸・全身倦怠感・かゆみ・食欲不振などの初期症状を、服用している薬物と結びつけることができないと、治療まで5カ所の医療機関をまわり、回復



みなさんも、診察を受けるときに、服用している健康食品を医師に伝えていただくことが、身を守ることに繋がります。

健康食品の場合、副作用報告が集約されないため、情報が不十分です。現時点で、東京都の事例は報道された簡単な内容しかわかりませんが、発見が遅れると重篤な肝炎となり、命を落とすこともありま

**食の安全・安心を守る**  
築地市場の豊洲移転中止など抜本的検討をもとめる署名

東京都知事 小池百合子 様

新鮮な食品を扱う中央卸売市場は、何よりも食の安全、安心を確保することが求められます。東京都が築地市場を移転しようとしている豊洲新市場予定地は、東京ガス工場跡地で、発がん性物質のベンゼンや塩素化合物、ヒ素などの有害物質が高濃度で検出されたところ。東京都が移転するにあたって「汚染土壌を掘り取り、厚さ4.5mの盛り土をし、地下水を管理するから安全」といっていましたが、日本環境衛生学会などは当初から「汚染土壌の掘削も不十分」と批判してまいりました。その掘り土は行方不明です。

そして、豊洲新市場の地下水には有害物質が検出されていることは、1月に公表された第9回モニタリング調査結果で明らかになりました。2017年調査地点のうち72地点から検出された有害物質が検出され、ベンゼンが最大で基準値の79倍、検出された揮発性有機化合物は39ヶ所から出ており、土壌汚染は広範囲に及んでいると言わざるを得ません。

東京都の土壌汚染対策は事実上の破綻状態にあります。東京都は、下分かった豊洲新市場の土壌、地下水、空気汚染を徹底的に調査し、安全性を調査・検証する責任があります。土壌から汚染物質を完全に除去できず、食の安全・安心が保障されなければ、市場としての機能は果たせません。たまたま、築地市場の跡地・改修、業者への投資準備を急ぐとともに、築地市場の豊洲への移転を中止し、国民参加で現地再整備をふくむ計画の抜本的検討をおこなうことを強く求めます。

**【要請項目】**  
1、豊洲新市場予定地の安全性の徹底した全面的な調査・検証をおこない、全て公表すること。  
2、食の安全・安心が第一の立場から築地市場の豊洲への移転を中止すること。

名前	住所

【問合せ】豊洲移転中止署名をすすめる事務局 (新築部会・東京地評・日本消費者連盟)  
〒170-0005 東京都豊島区南大塚 2-33-10 東京地評内 TEL:03-5395-3171 FAX:03-5395-3240

その盛り土すら行われず、1月の調査結果では72地点で有害物質を検出。ベンゼン

## 食の安全第一の立場から築地市場の豊洲移転中止など抜本的検討を求める署名にご協力下さい

生鮮食品を扱う中央卸売市場は、何よりも食の安全、安心を確保することが求められます。東京都が築地市場を移転しようとしている豊洲新市場予定地は、東京ガス工場跡地で、発がん性物質のベンゼンや塩素化合物、ヒ素などの有害物質が高濃度で検出されたところ。東京都が移転するにあたって「汚染土壌を掘り取り、厚さ4.5mの盛り土をし、地下水を管理するから安全」といっていましたが、日本環境衛生学会などは当初から「汚染土壌の掘削も不十分」と批判してまいりました。その掘り土は行方不明です。

日本歯科医師会はいつまでも自分の歯で、自分の口から食事を摂ることが最も大切と考え、歯科医院や地域でのお口の健康を保持増進する活動によって8020運動を推進しています。平成23年歯科疾患実態調査では8020達成者(80歳で



歯科医師 上田英範 (代々木歯科)

## かかりつけ歯科医の必要性

### 進んでいます！ 8020運動！！



6月4日しゅや「よい歯のつどい」で表彰状を授与された達成者の方々

20本以上の歯を有する者の割合)は38.3%で、平成17年の調査結果24.1%から増加し、国民の皆さんのお口の健康意識が高まっています。6月4日にしゅやよい歯のつどいが開催され、渋谷区歯科医師会に所属している歯科医院から推

現在、歯を失う原因で最も多いのが歯周病(歯槽膿漏)です。歯周病は生活習慣病であり、食生活

活の乱れ、不規則な生活といったことが、歯周病につながります。なので、個人が日々の生活リズムを整えたり、歯磨き習慣を維持したりすることが最大の予防となります。そのやる気を出すきっかけとして、歯磨きなど毎日の手入れと併せて、お口の衛生指導などを行って

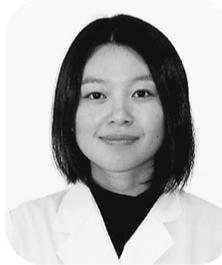
定期的に通う習慣をつけてみてはいかがでしょうか。歯科医院に定期的に通う習慣をつけてみては

「歯科医療は「食べる」生活を送る」という日常の生活を送るうえで欠かせない営みを守る「生きる力」を支える生活の医療です。気軽に相談に乗ってくださったり、指導をしてくれたりする「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に通う習慣を身につけて、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受

「歯科医療は「食べる」生活を送る」という日常の生活を送るうえで欠かせない営みを守る「生きる力」を支える生活の医療です。気軽に相談に乗ってくださったり、指導をしてくれたりする「かかりつけ歯科医」を持ち、定期的に通う習慣を身につけて、歯を失う原因となるむし歯や歯周病を早期に発見し、早期に治療を受

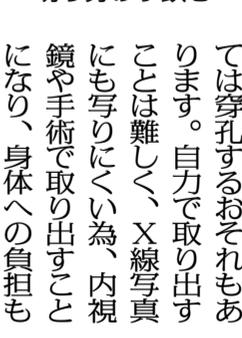
## くすりの話あれこれ 123

### 薬のシートの誤飲に注意！！



院内薬局 速水直子 (薬剤師)

薬を包装ごと飲みこんでしまい、喉や食道などを傷つけたという事故が未だに起きています。その為1錠ずつに切り離せないように包装のミシン目を一方方向のみとし、誤飲の注意表示を増やすなどの対策がとられました。その後依然として後を絶ちません。1錠単位に切り離れた薬の包装をそのまま飲み込んでしまうと、角が鋭利になるため、人体内部を傷つけることがあり、部位によっては穿孔するおそれもあります。自力で取り出すことは難しく、X線写真にも写りにくい為、内視鏡や手術で取り出すことになり、身体への負担も



のままで飲み込んでしまうと、角が鋭利になるため、人体内部を傷つけることがあり、部位によっては穿孔するおそれもあります。自力で取り出すことは難しく、X線写真にも写りにくい為、内視鏡や手術で取り出すことになり、身体への負担も



大きくなってしまいました。また痛みなどの症状が表れない場合は、誤飲したことに気付かない事もあります。誤飲を予防する為にも1錠ずつに切り分けることは止めましょう。もし誤飲してしまったら、すぐに病院を受診しましょう。時間が経過すると誤飲してしまっ