

# 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7日、矢野経済研究所が健康食品の市場調査結果を発表しました。メーカーの出荷金額が、2017年度は前年比0.9%増の7,619億円。健康食品の市場規模は2018年度は0.7%増ですが、2015年

## (38) 売上げが伸びる機能性表示食品

3月7日、矢野経済研究所が健康食品の市場調査結果を発表しました。メーカーの出荷金額が、2017年度は前年比0.9%増の7,619億円。健康食品の市場規模は2018年度は0.7%増ですが、2015年

4月2日、日本健康栄養食品協会は、昨年の特定保健用食品(トクホ)市場が6,586億円となり、過去2番目の規模になったと発表しました。

用途別構成比は「整腸」が53%、「中性脂肪・体脂肪」が30%、「コレステロール」が5%となつて



## 代々木歯科

### フレイル予防が歯科保険診療で可能に!?

その49 歯科医師 上田英範



オールフレイルの待合室地域健康講座(2017年7月上田歯科医)

要介護状態にならないために

皆さんは「フレイル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか? 簡単に説明しますと、加齢に伴い筋力や心身の



活力が低下し要介護状態一步手前の状態です。現在、65歳以上の11%がフレイルの状態にある

というデータがあり、85歳以上の要介護状態になる原因は脳卒中よりもフレイルが多いというデータもあります。



### 食べる機能が低下して起こる

フレイルには様々な原因が考えられますが、その一つに「オールフレイル」があります。オールフレイルとは、虫歯や歯周病が原因で食べる機能が低下している状態です。

4月から保険診療で検査開始

### 4月から保険診療で検査開始

下しフレイル状態となつてしまつと考えられています。

なので、4月より歯科医院にて65歳以上の方を対象にオールフレイル

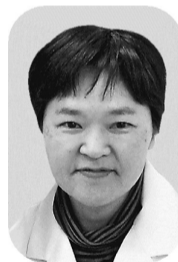
の検査を行い、結果に応じて指導を受けられるようになります。

実施している歯科医院はまだ限られていますので、気になる方はかかりつけ歯科医院に、まずは相談してみてください。

## くすりの話あれこれ 128

### 医薬品副作用被害救済制度を知っていますか。

たくみ外苑薬局 薬剤師 間 規子



### 素材の味をそのままに

すっかり気温も暖かくなり、そろそろ初夏を感じさせる季節となりました。旬とひとくくりに言っても種類は様々。国内

生産量1位は福岡で、鹿児島、熊本と九州地方の名前が連なります。この3県で全国の60%を占めるそうです。旬料理は、

炊き込みご飯や煮物などありますが、今回は素材をそのまま味わせる焼き旬をご紹介します。旬は収穫後、時間と共に苦味やエグミが増してしまうため、この料理は採りた

て新鮮な旬に限ります。なかなか手に入れるのは難しいですが、機会があれば春の名産を楽しまつては。 管理栄養士 渡邊雄大

## 栄養科が紹介する おいしい健康料理

### 焼き旬



#### 【材料】

新鮮な旬 (朝採れ)

#### 【調味料】

好みで塩・味噌など。※時間経過したものはアクが強いのでNG。

#### 【調理のポイント】

土を洗い、皮を2~3枚取り除き半分に切る。2重のアルミホイルに包みオーブン200℃・50分orグリルや網で強火20分。串が通ればできあがり。



薬は医療には必要不可欠なもので、効果とは裏腹に、副作用という不利益をもたらす物でもあります。万全の注意を払って正しく使用しても、副作用を0にすることは不可能です。入院を要したり、生活が困難になったり、死に至ることもあります。しかし、これらの被害について、その賠償責任を追及することは困難で、追及することができても多大な労力と時間を費やします。この制度は、過酷な副作用被害がなれば賠償されない状況を是正すべく、1979年に設立された制度です。同年には、薬の安全

性に関する薬事法の大改正もされました。これらの変革は薬の安全性を大きく前進させるものでした。

実はこれらをもたらししたのは薬害スモン事件です。薬害スモンは、キノホルムという大衆薬でも用いられた薬による、視

人、誰にとっても大事な制度だと思えます。今回、その詳細は記載出来ませんが、知ってみようかな、というきっかけになれば幸いです。

神経や全身の重篤な神経障害被害で、被害者は1万人を超えました。被害者は深刻な状況の中で、裁判を通して、「こんな苦しみは二度と起こしてほしくない、こんな苦しみは私たちがだけでいい」と、自分たちの賠償だけでなく、薬害の再発防止、被害の迅速な救済制度の設立も要請したのです。