

生活と病気

だまされないための評価は

有効性を経済負担と天秤にかけて

た論文がありますが、メーカーの影響を受けた報告しかありません。アガリクスでみてみると、腫瘍細胞を縮小するデータは動物実験段階まで第2段階をクリアできていません。このようないままで見えていくことで、効果が本物か判別できます。

また、ある人には有用であっても別の人には毒になることがあります。ウコンは普通の

は危険です。自分が飲んでよかつたからといって人に勧めることは止めましょう。

少しあやしいかなと思いながらも、健康食品の効能を信じてしまふのはなぜでしょうか。心理学で、人がだまされる条件をまとめています。その中で、「心地よい内容であれば、偽の情報でも信じやすい」というものがあります。また「心理

は、ほんと実証され続けても安全かどうかが分かりません。長期に利用を続けても安全かどうかが食品安全です。とりすぎは究極の偏食です。

頼れば頼るほど不安から離れられなくなります。しかし、試して効果が十分に実感できなければ止めてみるといいです。ただし、効果を出しても安全かどうかは、ほとんどの場合、ほんと実証されません。有効性を

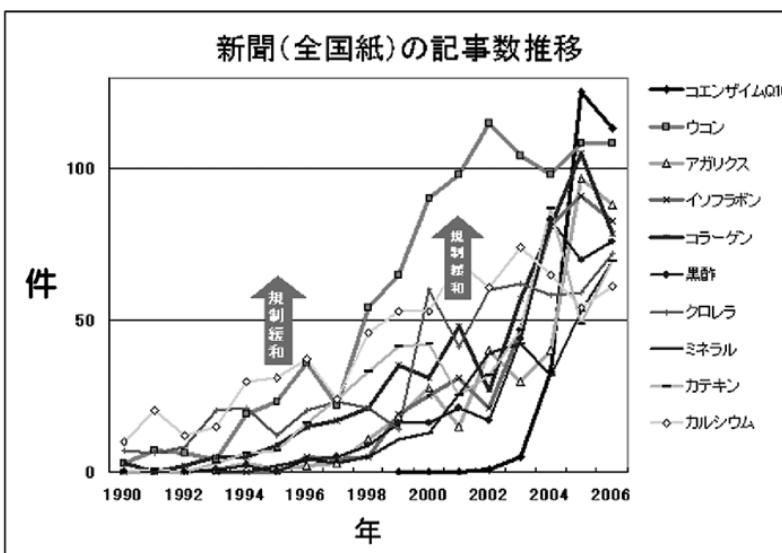
クホ)は、厚生労働省
が効用を認めたもの
で、大手メーカーが
「体脂肪がつかない」
などと派手に宣伝し、
大衆薬の売上金額を上
回るようになりまし
た。

1995年と2000年
1年の2回にわたる規制緩和により、薬と見分けのつかない健康食品が市場にあふれています。

健康食品の利用は年々増えています。新聞記事で取り上げられる数も1990年の10倍です。テレビ番組での情報提供や、企業による広告の氾濫がブームを作り出していくま

「健康食品」にひがれるのはなぜか

協同組合 医療と福祉 藤竿 伊知郎（薬剤師）



くすりの話 あれこれ 25

尿失禁には大きくわけて三つのタイプがあります。最も多いタイプは、咳やくしゃみなどをして瞬間に尿がもれる「腹圧性尿失禁」です。

この治療には、骨盤底筋訓練、薬物治療、手術治療があります。

骨盤底筋訓練は、骨盤の筋力低下による非神経因性がちますが、原因不明のことも多いようです。

尿失禁や頻尿などは、直接命に関わる病気ではありませんが、日常生活には大きな影響を及ぼします。今回は女性に多いと言われる尿失禁についてのお話です。

悸や手指の振るえがあるので注意が必要です。手術治療は、尿道に特殊なテープを設置することで腹圧による尿失禁を防ぐことができます。数日間の入院で実施できます。

「死を受け入れる」作業という大きな仕事を期まであります

もとより、自らの能
力の衰えを日々自覚せ
ざるをえなくなり、欲の障害
弱な時期
低下（睡

の抑うつと病別がはつきり
身体症状があれば、す
べて「うつ」として診
療を始めるようになり
自分で心
知症の初
うですが

状態を最初の
て気づかれる
ります。

R65

最近は「うつ」という基本的には病気を、広く診断します。興味や喜びの喪失、疲労感などの心理的な抑うつ感に加えて、睡眠の「うつ」の初期像です。精神医学では、「うつ病」といいます。経験的・生物学的・社会的要因によるうつ病の発症機序が示唆されています。

卷之三

原田駿音（ゆうだい しゅんおん、英語: Shunon Yuda）



治療には、行動療法と薬物療法があります。行動療法には、排尿日誌をつけて計画的に排尿する定時排尿、排尿間隔を少しづつ延ばしていく膀胱訓練、水分制限などがあります。薬物療法では、膀胱収縮を抑えるバップベリンやポラキスが使われます。副作用に、口内乾燥、便秘、めまいなどがあり、ポラキスでは眠気がおこりやすくなります。

以上のよう、尿失禁の原因は様々ですが、冷えの予防や便秘を改善するなど、日常生活の中で工夫することによって予防と改善が可能です。ただし、尿失禁は病気を伴う場合もあるため、医師による適切な診断と治療が必要です。

認知症において、「安心できる環境」を認識する事が可能になります。認識する事で、意欲をもつて友人と過ごす事ができます。認知面での機能不全に「うつ」が関与している可能性があるときは、「抗うつ剤」を使うことが検討されなければいけません。

精神科医師・岩田 俊



イエローリボンは、障害のある人びとの、その人らしい自立と社会参加をめざします。自立支援法見直しの運動にご協力ください。
(geberて1年200万円)