

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)

花粉症の方には、くしゃみ、鼻水、鼻つまりでつらい季節です。花粉症の患者は増え続け、2008年の調査では3割に達しています。薬が効かず、サプリメントに期待が高まっています。厚生労働省の研究報告では、アレルギー性鼻炎で受診している方の2割が民間療法を併用しています。「健康食品」として、甜茶と乳酸菌を利用する方が多いのですが、患者さんの評価ではそれぞれ14%と30%以下の効果しかありません。これは、信じて飲むことで効果が出る偽薬の効果と差がないレベルです。



商品の多くは、体験談を元に宣伝販売され、有効性を論文で示している製品は限られます。甜茶の研究論文を国立健康・栄養研究所の「健康食品」の素材情報データベースをみても、信頼度の低い研究だけです。有効成分が特定され、臨床試験をしているものに「乳酸菌」と、機能性は、気になる副作用もないのですが、危険な「健康食品」も出ています。2007年2月、スギ花粉加工食品をのんだ女性が、約30分後全身に蕁麻疹が出現し、息苦しくなり医療機関を受診したが、意識不明状態に陥った問題がありました。怪しい商品には手を出さないようにしましょう。

東葛病院 建て替えニュース No.16

2月4日の引き渡し式



1月に上空より撮影。新東葛病院と立体駐車場



内科予約外来と歯科が入る事になっていく「わかばビル」も、2月15日には建築主検査が行われます。



家族の手料理が食べられる緩和ケア病棟デイルームのキッチン

引き渡し完了
2月4日、下院長、宇留野事務長、稲垣総看護師長の病院3役に大平専務等と山下設計、前田建設、関電工、大成温調各社がそろい新東葛病院の引き渡しが行なわれました。引き渡し後も外構工事と立体駐車場でも工事が行なわれていきます。

【運動療法】
食後に運動すると全身の筋肉への血流量が増え、末梢までインスリンが行き渡り、筋肉など細胞への糖の取り込みが増し、その結果、食後高血糖を改善します。さらに、運動を継続することでインスリンの感受性が高まって、インスリン抵抗性が改善され、細胞への糖の取り込みを促進します。「運動療法」の内容としては、散歩やジョギングなどの有酸素運動と筋

【食事療法】
さて、「食事療法」は栄養バランスをとりながら、個々の身体特性やエネルギー消費量を考慮し摂取エネルギーを決定する、つまりカロリーを制限して血糖値を改善する「カロリー制限食」を推奨しています。



渋谷区・石井和子

(18) 花粉症への期待が先行する「健康食品」

口臭とは、「口あるいは鼻を通して出てくる気体のうち、社会的容認限度を超える悪臭」と定義されています。口臭の大部分は口の中に原因があり、その多くは歯周病と舌苔(ぜったい)、舌表面に付着する汚れ。白く見えるもの)です。アルコ

ール臭、ニンニク臭などは口臭に含まれません。――主な原因物質とは――
口臭の大部分は口腔内の気体由来であり、主要原因物質は「揮発性硫黄化合物」である「硫化水素」、「メチルメルカプタン」、「ジメチルサルファイド」の3種類です。これらは、口の中にある嫌気性菌が唾液・剥離上皮細胞・食物残渣中の含硫アミノ酸を分解・腐敗することで産生されます。

歯周病より舌苔からの方が揮発性硫黄化合物は多く産生されるため、口臭予防には舌を清掃し舌苔を除去することが重要になります。

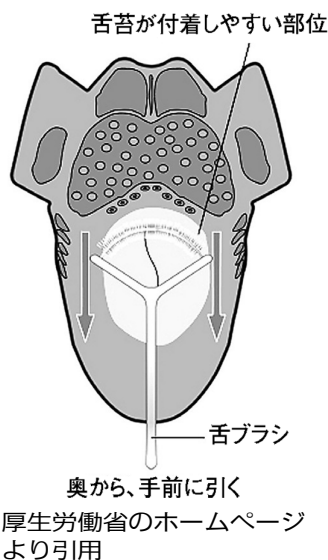


歯科医師
柳田健二
(代々木歯科)

口臭の原因と予防

口臭は舌表面の汚れ ―その33―

図2、舌ブラシを動かす方向



――舌の清掃は起床直後――

舌苔のつき方には個人差があり、同じ人でも時間帯や体調によって変動します。お口から食べることでできない方や、健康な人でも起床時や絶食時などに舌苔の付着量が多くなる傾向にあるため、食物を噛む時の顎の

動きや舌の動き、唾液量が舌苔の付着と大きく関係しています。そのため、舌の清掃は朝起きた時すぐにを行い、食事は1日3食規則正しくとり、よく噛んで食べることが重要になります。

舌の清掃は柔らかい歯ブラシで行っても構いませんが、専用の舌ブラシ清掃してみてください。

舌が白っぽくなっている方、口臭が気になる方は歯ブラシと一緒に舌を清掃してみてください。

くすりの話あれこれ 112

糖尿病における「運動療法」と「食事療法」

楠本由美子 (薬剤師・たくみ外苑薬局)



力を向上させる筋トレを組み合わせて行いましょう。運動療法を制限する場合もありますから、必ず医師に相談して下さい。

自分のライフスタイルに合った運動療法と食事療法を組み合わせ、良好な血糖コントロールを維持していきましょう。

しかしながら、近年では、カロリー制限で血糖コントロールがうまくいかない患者さんに対して、糖質の摂取量を制限することで食後の高血糖を防ぐという「糖質制限食」を推奨している医療機関も増えてつづいてきます。一日の糖質量を70〜130gに抑えて食べる方法です。

糖質制限食は血糖を下げる効果がとても高く即効性もありますが、糖尿病の薬物治療を行っている場合、血糖値が下がりすぎて、低血糖に陥る危険性があります。糖質制限食を取り入れたい場合は、自己判断・自己流で行わないで必ず主治医に相談しましょう。