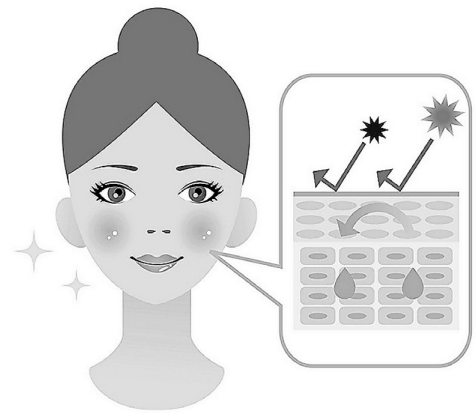
# サプリメントに頼らない生活

薬剤師　藤竿伊知郎（外苑企画商事）

## (23) 証明できていない、ヒアルロン酸の美肌効果

美肌効果で注目される「ヒアルロン酸」は、以前、関節の痛みへの効果を期待させて、主にテレビショッピングで売られていました。2015年6月、機能性表示食品のトップを切り「肌の水分保持に役立ち、乾燥を緩和する」として「ヒアロモイスチャー240」が発売されました。



ヒアルロン酸は、皮膚や軟骨など体を支える構造の結合材として重要な役割を果たしています。グルコサミンとグルクロン酸が交互につながった長い繊維で、強い保水力を持ちます。関節腔注射用医薬品や、化粧水、食品添加物として利用されてます。

食べた後、消化され小さな分子になって吸収され、必要な場所で再合成されます。組織内のヒアルロン酸の半減期は1日ほどで、すばやく新陳代謝されています。原料となる2種類の糖は、食事によってできるブドウ糖から作られます。

ヒアロモイスチャーは、特定保健用食品の許可を申請しましたが、「体内動態が不明確であること、有効性が認められない」として認められませんでした。

1日300gほどのブドウ糖がエネルギーと組織再生に利用される中で、0・24gのヒアルロン酸で、十分な量が皮膚に届くのか、説得力のある資料を企業が示せなかったためです。

乾燥肌に対する臨床試験では、効果が無かった研究がたくさんある中、企業が出資した少数の研究を元に「機能性表示食品」として発売されました。

安全性は高いけれど、有効性の根拠には問題があります。動物性食品を食べることで十分ではないでしょうか。

渋谷区・石井和子

---

下肢静脈瘤の病態と治療法

# レーザー光線、弾性ストッキング 血管硬化剤など治療法は様々

代々木病院　外科　大野義一郎

**病態**

足の血管が太く数珠のように浮き上がっていたら、それは静脈瘤かもしれません。足から心臓へ向かう静脈の中で血液がとどこおり、静脈が膨らんでいるのです。場所は足首から膝までが多く、太ももまで続く人もいます。

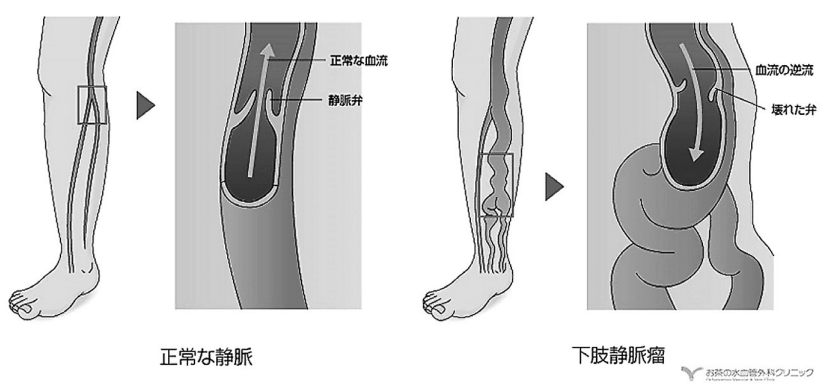
立ち仕事や出産をきっかけに出始めて、たいていは10年、20年前からあったものがだんだん大きくなってきたものです。「見た目が気になってスカートをはかなくなりました」という女性もいます。ほかにも夕方に足がだるくなる、ふくれた血管のまわりの皮膚が黒ずんだり痛みや熱を持つなどの症状があります。

**治療法**

治療としては、弾性ストッキングで血管を押しつぶす方法があります。ふくれた血管が消え、足のだるさも消えます。ただ静脈瘤が消えるわけではなく、ストッキングを脱ぐとまた静脈がふくらみます。

根本的な治療法は、ふくれた血管への血液の流れこみを断ち切り、ふくれた血管をつぶします。その方法は、ふくれた血管を引き抜く手術もありますが、最近は血管の中からレーザー光線で血管を焼きつぶす方法、血管硬化剤を注射する方法などがあり、痛みも少なく、1～2日の入院や、日帰り治療ができるようになりました。気軽に外科外来に相談に来てください。

下肢静脈瘤のメカニズム




出典：お茶の水血管外科クリニックのホームページより

---

# くすりの話あれこれ 117

## 健やかに老いるため、是非『フレイル』対策を

白根加代子　（薬剤師・たくみ外苑薬局）

どなたも、元気に自立して日常生活を送り続けたいと思うでしょう。その為には、身体の健康、精神心理の健康、生きがいや社会参加が欠かせません。

「フレイル」とは、「frailty(虚弱)」から命名され、健常な状態と要介護状態（日常生活でサポートが必要な状態）の中間の状態と、日本老年医学会は定義しています。具体的には、次の5項目のうち3項目が該当するとフレイル、1～2項目の場合をプレ・フレイルとみなします。

①1年間で4～5kgまたは5%以上体重が減少した。
②何をするのも面倒、何かを始める事ができない、と週に3～4日以上感じる。
③標準より20%以上筋力、握力が低下。
④標準より20%以上歩行スピードが低下。
⑤身体の活動性の低下。

身体的な側面だけではなく、精神的にも低下し、全体的な低下を来した状態と捉えた事に特徴があります。

更に、口腔機能が低下して固いものを噛めなくなり、噛む能力や嚥下力が低下すると蛋白質摂取不足や低栄養状態となり、より体重減少が加速するという悪循環にも陥ります。

多くの方は健常な状態から、フレイルの時期を経て要介護状態に至ります。フレイルの人は、生命予後が悪く、入院のリスクが高く、転倒する可能性も高いと言われ、複数の疾患を持ち、複数の薬剤を内服している方が多い傾向にあります。

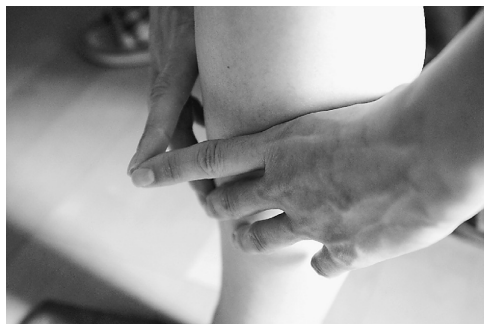
フレイルの状態を早期発見し、早期に対応することで、要介護に至る方を減らし、健康寿命をのばすことができるのではないか、と様々な研究が行われています。

筋肉量の簡易な自己評価として、「指輪っかテスト」をやってみましょう。

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲みます。囲めないほど太ければ危険性は低いですが、丁度囲めたり、隙間が出来るほどふくらはぎが細い人は筋肉量減少症の危険性が高いので、運動量を増やし、栄養も補給しましょう。

筋肉を増やす為にはウォーキングなどの有酸素運動と筋トレが必要です。最低1日5～6千歩を毎日継続すると、筋力の低下を防げると言われています。

食事では蛋白質摂取がポイントです。高齢者では腎機能障害をもつ人も多いので注意が必要ですが、フレイルの予防を考えると、性別を問わず体重1kg当たり1gのタンパク質を毎日食事から取ることが望ましいといわれます。



自宅でも簡単にできる「指輪っかテスト」。