

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)

8月3日、国民生活センターは「医師からの事故情報受付窓口」に、健康食品による重い薬物性肝障害の報告が、3年間で9件、うち3件では入院したと発表しました。その中から1例紹介しましょう。50歳代・女性。特保の粉末青汁を1回飲用したところ、腹部に不快感あり。13日後に寒気、15日後に頭痛。同日、肝機能値が高く肝障害を認め、34日間入院となったものです。



健康食品は、特定成分が濃縮されたり、製剤化するとき添加剤を加えているため、単なる食品

より、健康被害を起すやすいものです。発表では、製品名は伏せられています。薬の場合でも、色素などの添加剤が違つことで、アレルギーの起こりやすさは違います。国民生活センターは、製品名を公表し、販売会社に対して消費者への安全性情報の告知を勧告してください。

(33) 健康食品による副作用、だれの責任

作用被害救済制度により、販売企業が拠出した金で医療費保障が受けられる健康被害です。ところが新聞では、「原因は体質か」と見出しを付け、製品の特性に



代々木歯科

歯の健康と栄養摂取 = その43 =



歯科医師 上田英範

よく噛めないと
栄養不足になる

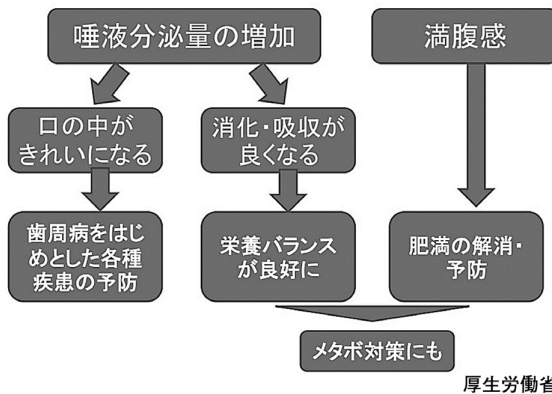
歯を失って、食べるものに偏りが生じてはいませんか？よく噛めない人では、栄養摂取が少なくなる傾向が近年の研究で判明しています。

歯がなくなると、種実、果実、肉、乳類等の摂取量が減り、穀・芋類の摂取量が増えます。なので、歯の少ない人ではミネラル、ビタミン類と食物繊維の摂取量が減り、反面炭水化物が増えます。



このことから、歯が少なくなると硬い物が噛めず比較的噛みやすい炭水化物が豊富な食品摂取が多くなり、栄養のバランスが崩れることが分かりました。栄養バランスが崩れると全身の健康状態や寿命への影響が生じます。

よく噛むことができると？



また日々の生活の中

で、食事量の増加、噛める食品の変化、体重の増減などに注意してみよう。よく噛んで生き生き健康生活を目指しましょう。

手洗い II 手指衛生の重要性

皆さん突然ですが、一日の中で、どのタイミングで一日何回「手洗い」をされていますか？

インフルエンザ、感染性胃腸炎(ノロウイルス)など季節によって様々な感染症が流行し、その時期は意識して手洗いやうがい、速乾性アルコール製剤は利用してはいるけど、それ以外はしていないという事はありませんか？

風邪などの病気や食中毒から、からだを守るためには、手洗いは、とても大切です。

多くの病気や食中毒は、原因となる病原体が付着した手で料理を作つたり、食事をする

たり、目や鼻をこすることによって発症してしまうからです。

季節にかかわらず、「手を洗う」事はとても大切な習慣です。

私たち医療従事者にとって「手洗い II 手指衛生」はより必要不可欠なものです。

日常生活のなかで行われている「手洗い6つのタイミング」と、「手洗いの種類」というものがありますのでご紹介いたします。

手洗いの種類

手洗いの種類	定義	方法※	目的
日常手洗い	食事の前やトイレの使用後など日常生活で行う手洗い	石けんと流水	汚れや有機物と一部の通過菌を除去する
衛生的手洗い	主に医療従事者が医療行為や介護の前後などに行う手洗い	・速乾性アルコール製剤 ・石けんと流水 ・抗菌石けんと流水	汚れと通過菌のすべてを除去する
手術時手洗い	手術スタッフが手術前に消毒薬を使用してから行う手洗い	・抗菌石けんと流水、その後持続活性のある速乾性アルコール製剤 ・石けんと流水、その後持続活性のある速乾性アルコール製剤	通過菌のすべてを除去するだけでなく、常在菌をできるだけ減らし、手術中の菌の増殖を抑制する

※石けん…抗菌剤を含まない、あるいは防腐剤としてのみ有効な低濃度の抗菌剤を含む洗浄剤(石けん)。
抗菌石けん…抗菌剤を含む洗浄剤(石けん)。

手指衛生の目的

病原微生物、ウイルス等から患者さんを守り、

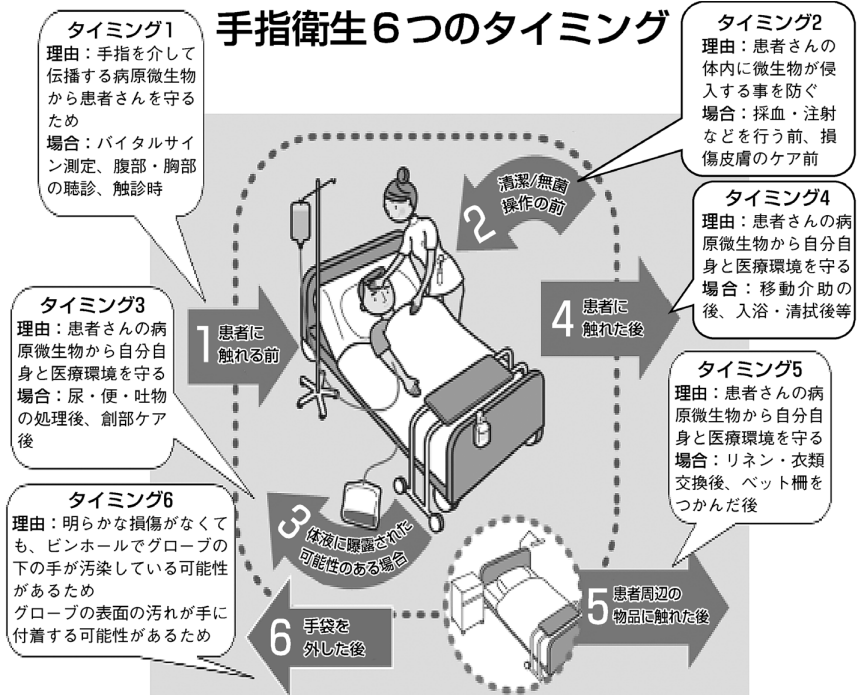
手指を介して他の医療環境への媒介(医療関連感染)を防ぐ

WHOの手指衛生のためのCDCガイドラインをもとに様々な場面での「手指衛生」が行われています

「手」は人間にとって便利な道具です。しかし同時に、微生物にとっても伝播のための便利な媒介物となります。手はあらゆる場所で、様々なものに共通に使われるため、代表的な微生物の伝播経路となります。医療関連感染の多くも手を介して伝播されると言われています。

感染対策として、石けんと流水による手洗いや速乾性アルコール製剤による手指消毒などの手指衛生を日頃から徹底することが大切です。

手指衛生6つのタイミング



感染の多くは手からの伝播

「手」は人間にとって便利な道具です。しかし同時に、微生物にとっても伝播のための便利な媒介物となります。手はあらゆる場所で、様々なものに共通に使われるため、代表的な微生物の伝播経路となります。医療関連感染の多くも手を介して伝播されると言われています。

感染対策として、石けんと流水による手洗いや速乾性アルコール製剤による手指消毒などの手指衛生を日頃から徹底することが大切です。