

News Letter

健康食品の正しい利用法

薬剤科

テレビ、雑誌、新聞、インターネットなどで毎日目にする健康食品。市場にはさまざまな健康食品が流通していますが、健康食品が原因で体調を崩す事例なども出てきており、注意が必要です。あふれる情報にふりまわされず、健康食品について正しく理解しましょう。

健康食品を選ぶ前に！

○健康食品を買う前に「本当に必要かどうか」考えてみよう

健康食品の包装には栄養成分表示がありますが、購入を考える前に「本当にその健康食品が必要かどうか」冷静に考えることが大切です。バランス良く通常の食事を摂っていただければ、栄養がそれほど不足することはありません。1日に必要な栄養素の量は決まっていますが、これは「習慣的な摂取量」

(約1ヶ月分の平均値)を指しています。

多く摂ったり、少なく摂ったりする日があっても構いません。1日だけを取り上げて、摂取量を満たしたか、満たしていないかという考え方は間違いです。足りない栄養素を気にするよりも、食事全体のバランスをチェックしましょう。

○「保健機能食品」制度と

健康食品

健康食品は大きく、「国が特定の機能の表示などを許可したもの(保健機能食品)」と「そうでないもの」の2つに分けられます。保健機能食品にはさらに「特定保健用食品(通称トクホ)」と「栄養機能食品」の2種類があります。

1) 特定保健用食品(トクホ)

製品ごとに有効性と安全性が審査されていることが特徴です。

2) 栄養機能食品

表示できる栄養成分と量に基準があります。ただし、トクホのようには個別製品ごとの審査はなく、製造者が基準を満たしたという自己認証の表示製品です。栄養機能表示ができる成分とできない成分を両方含む製品で、機能表示ができない成分のほうを大きく宣伝しているものもあります。「消費者庁許可」などと書いてあっても、「どの成分が基準をクリアしているのか」が問題です。

ミネラル…カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄ビタミン…ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA・B1・B2・B6・B12・C・D・E、葉酸以上が栄養機能食品として機能表示ができる栄養成分です。参考にしてください。

○気をつけたい表示内容…成分名・含有量・問い合わせ先

①成分名を見る…原材料表示に

「○○抽出物」「××エキス」「△



△菌」「◎◎粉末」「○×酵素」

などと書かれていませんか。このような表示は、実は「それぞれの原材料に含まれる具体的な物質名が不明である」場合があります。たとえば、「ウコン抽出物」としか表示されていない場合、「どれくらいの量のウコンから」「どのような抽出方法で」「何を抽出したのか」分かりません。何が入っているのか分からなければ、その製品が有効とも安全ともいえないのです。また、いろいろな成分を複数添加している製品は、成分同士がお互いにどのような影響を与えているか（特に悪い影響）についてほとんど検討していない場合もあります。

②含有量を見る…

健康食品の有効性や安全性を判断するためには、「量」の情報が必要です。「どれくらいの量」というのが分からなければ、安全なのか、生体に良い影響があるのか、分からないからです。量が表示されていないというところは、作っている側の品質管理ができていない可能性があり、有効性も安全性も分からない製品である可能性があります。

③問い合わせ先を確認する…

成分や含有量など、製品についての質問や、摂取していつか不都合なことがあったときなどのために、問い合わせ先（製造者や販売者など）が表示されていることも必要です。（製造者・販売者・輸入者などについての表示は、食品衛生法で定められています。）



○違法品への注意方法…「海外製品」「個人輸入」に注意

健康食品の中で最も注意しなければならぬのが、故意に薬の成分を添加した製品です（無承認無許可医薬品）。「食品です」と宣伝しながら、その製品中には薬の成分が含まれますので、添加された含有量や種類によっては、重大な健康被害を受ける可能性があります。また、薬の成分が添加されていなくても「○○に効く」「△△が治る」など、「薬のような表示・表現」をしているものも薬事法に違反します。

＊海外からの輸入品に注意する（特にインターネットを介した個人輸入）

＊錠剤・カプセル状の健康食品を薬と誤用しない

インターネットを介した購入だけでなく、海外旅行のおみやげ品も個人輸入に該当します。

これらをあげたりもらったり、軽い気持ちでやりとりしないように気をつけましょう。また、海外から個人輸入した医薬品等は「医薬品副作用被害救済制度（※）」の対象にならないこともあるので覚えておきましょう。

※医薬品（病院・診療所で投薬されたものの他、薬局で購入したのものも含む）を適正に使用したにもかかわらず副作用による一定の健康被害が生じた場合に、医療費等の給付を行い、これにより被害者の救済を図る制度。

次回は「健康食品の使用編」です。



a p r o f e s s i o n
s 専門職 s

このコーナーでは院内で働くスタッフを取り上げ、その人の担当業務や仕事に対する思いを紹介しています。

今回は、この四月に新しく赴任して来られた内科の先生をご紹介します。

医局 内科

福留 恵子 先生



Q1 あなたの担当業務を紹介してください。

A1 医師。4月〜6月いっぱいには小児科で研修をしています。救急外来での診察、病棟での患者さんを担当します。7月からはこちらの内科医として働きます。

Q2 現在の職業（職種）を選択した理由を教えてください。

A2 人と直接関わる仕事があった。

Q3 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 病院に勤務しながら在宅診療もやっていました。

御自宅での患者さんの姿は、はっとするほど生き生きとされていたりその方の人間としての大きさやあっぱれな人生などに触れて心ゆさぶられることが沢山ありました。

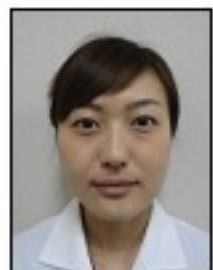
Q4 あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている言葉を教えてください。

A4 人間万事塞翁が馬。
(幸福や不幸は予想のしようがない事のたとえ)

Q5 今後の抱負など、広報誌の読者(院内スタッフ、患者さん、その他一般の方)へのメッセージをぜひ！

A5 家庭医専門医を目指して修行中ですので変則的な働き方ですが、自分ができることに一生懸命取り組みたいと思います。

医局 内科
中澤 梨沙 先生



Q1 あなたの担当業務を紹介してください。

A1 内科の医師をしています。主に病棟の入院患者さんや救急患者さんの診察等を行っています。

Q2 現在の職業(職種)を選じた理由を教えてください。

A2 幼い頃からの夢だったので正直なにをきっかけに志したかは覚えていません。高校生の頃は、人と関わる仕事がしたいと思いい医学部を目指していました。

Q3 業務を通じて、今までで最も心に残っている出来事があれば教えてください。

A3 患者さんが笑顔で退院する事。

Q4 あなたの好きな言葉、あなたの人生において指標としている

る言葉を教えてください。

A4 一期一会

Q5 今後の抱負など、広報誌の読者(院内スタッフ、患者さん、その他一般の方)へのメッセージをぜひ！

A5 まだまだ未熟ですが、頑張りたいと思いますのでよろしくお願ひします。

世界喫煙デー

栄養科

5月31日は世界禁煙デー、そして6月6日までの1週間は禁煙週間です。喫煙はビタミンの吸収を抑制させ、消費を促進してしまいます。ビタミンCは体内におよそ1500mg貯蔵されていますが、タバコ1本で250mg、100本も消費されてしまいます。このビタミンCはコラーゲン合成、抗酸化作用などその他様々な効用があり若々しく保ち、風邪を引きにくくしてくれます。また、禁煙するとご飯がおいしくなっ

た。などとよく聞きますが、これは喫煙が味覚に関わる舌にある細胞を破壊してしまうためです。この期間をきっかけに毎日のご飯をおいしく、摂取したビタミンの無駄遣いをやめて健康な体作りを考えてみませんか。

★冷製バジル中華麺

旬のバジルとトマトを使って1品ご紹介します。

- ・ 中華麺 2玉
- ・ トマト 2玉
- ・ 鶏ささみ 50g
- ・ ポン酢 お好み量
- ・ バジルソース
- ・ バジル葉10枚程度
(増やしても可)
- ・ オリーブ油 大さじ1
- ・ 粉チーズ 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ こしょう 少々

- ① ソースの材料をミキサーにかける
- ② 麺・鶏肉を茹で、茹でた麺は冷水で洗い鶏肉は割いておく
- ③ トマトを切る
- ④ 麺とトマト、鶏肉を盛りつけポン酢をかける
- ⑤ バジルソースを好みの量だけかけて出来上がり

病院の理念

1. 幡多けんみん病院は幡多地域における医療の中核となる病院として、地域の他の医療機関や保健・福祉・介護施設などの連携のもとに、地域で完結できる、良質な医療の提供を目指します。
2. 地方公営企業として、地域医療をとおして地域の福祉の増進を目指しながら、企業としての経済性を発揮する運営をおこないます。

医療機関を受診される際は、**お薬の内容が分かるもの(薬剤情報提供書・お薬手帳など)**を持って行くようにしましょう!

私たちの目指す医療(基本方針)

1. 正確で間違いのない医療
2. 十分に説明をする医療
3. 透明性を大切にする医療
4. 患者さんの希望を大切にする医療

第14回 幡多ふれあい医療公開講座



日時：平成25年6月16日(日)
13時開場、13時30分開始

場所：宿毛市立文教センター
(宿毛市中央)

内容：

「近年の食中毒の傾向と
その対策について」

幡多福祉保健所
衛生環境課食品保健担当チーフ
楠瀬 賀之

「熱中症について」
幡多けんみん病院
院長 桶 壽人

(参加費)

無料

どなたでも参加できます。

(主催)

幡多けんみん病院

(後援)

四万十市・宿毛市・大月町
土佐清水市・黒潮町・
三原村・幡多福祉保健所・
幡多医師会

皆様ふるってご参加ください。



問い合わせ先…

*幡多けんみん病院
(総務企画課)

(TEL)

0880-66-2222

*各市町村担当部署

4月の統計

外来患者数	11,002人
新外来患者数	1,583人
新入院患者数	493人
退院患者数	502人
平均在院日数	13.77日
救急車・時間外患者数	1,060人
手術件数	172件

幡多けんみん病院における患者さんの権利

1. 患者さんは、良質な医療を平等に受ける権利をもっている。
2. 患者さんは、医療を受けるにあたり、十分な説明を受ける権利をもっている。
3. 患者さんは、プライバシーが守られることを期待する権利をもっている。
4. 患者さんは、自分の希望を伝え、医療に参加する権利をもっている。
5. 患者さんは、人間としての尊厳が守られることを期待する権利をもっている。