

News Letter

健康食品の使用

薬剤科

★薬のような使い方をしない

錠剤・カプセル状の健康食品は、その形を見て薬のように思うかもしれませんが、健康食品と薬とは全く別のものです。健康食品を薬と同じように使用していると、病気の治癒が遅れたり、症状が悪化したりすることがあります。

「病気がかかっている人、薬を飲んでいる人」

○健康食品を自己判断では使わない。使う時は必ず医師・薬剤師に伝える。

○健康食品と薬を併用することの安全性については、ほとんど説明されていないことから、医師や薬剤師に相談するほか、製造者、販売者などにも情報を確認するようにしましょう。

「病気がかかっていない人」

○健康食品のデメリットも考える。

○自己判断での使用を極力避け、使用する場合には、自分自身の生

活習慣（食生活、運動など）を見直し、管理栄養士などに相談するなどして、種々の情報を確認するようにしましょう。



★アレルギーに注意する

薬の場合なら、医師や薬剤師から事前に「今までに薬でアレルギーを起こしたことがあるかどうか」を聞かれ、体質に合った薬を処方してもらえます。また、体質に合わない場合は薬を変更してもらうこともできます。しかし、健康食品は自己判断で購入するものなので、アレルギー反応が出るかどうかも含め自分で判断しなければなりません。

宣伝文句に「天然」「自然」の言葉が入っていると、イメージだけで「安全」を連想していませんか。天然・自然由来成分を原料とする製品でも、アレルギーの原因となり、因果関係が明確でない報告も含め、被害報告が多数あります。アレルギーは全ての人に起こるも

のではありませんが、誰に起こるかもよく分かりません。特に天然・自然由来の成分を使った製品は、アレルギーを起こすことがありますので気をつけましょう。

★薬と併用しない

薬＋健康食品よりも健康に良く、病気が早く治る？

と考えて、薬と健康食品を同時に摂取している人がいるかもしれませんが、やめましょう。健康食品の成分によっては、薬の効果が弱くなったり、副作用が強まったりすることがあり、そのような事例が多数報告されています。

○薬を飲んでいる人は、健康食品を摂取しない。

○どうしても健康食品を使うのであれば、医師・薬剤師などに相談する。

○たとえトクホでも、薬のような効果を期待しない。表示されている「適切な使用方法」「使用上の注意事項」をよく読んで守る。「医師に相談を」と書いてある場合は医師に相談する。



★いくつもの食品を同時に摂取しない

薬と違い、健康食品の成分はその一つ一つが研究の発展途上段階にあり、「成分の分析法」や「含まれている成分同士の相互作用」が未説明のものがほとんどです。

多種類の成分を同時摂取することは一見体に良さそうに思いますが、「人への作用が明らかにされていない物質を、複数の種類、自己判断で使用することになるので、注意が必要です。もしも体調が悪くなっても、「どの成分が有害作用の原因か」を突き止めるのは大変難しく、判断できないことがほとんどです。個人の体質・食生活・既往歴・摂取量・摂取期間などの影響もありますし、その健康食品に含有されている成分と含有量などが分からなければ、ますます原因を突き止めるのが困難になります。一度に多種類の健康食品を摂取することは、健康被害の可能性を高め、被害の原因究明も困難にします。



★たくさん摂れば良いというものではない

「健康食品は食品だからいくら食べても害がないし、薬と違って副作用もない」と考える人がいるようですが、食品でも過剰摂取すれば有害作用が生じる可能性があります。

水溶性のビタミンの場合は「たくさん摂っても、ただ尿として排泄されるだけで、意味がない」ということもあります。意味もなく長期に過剰摂取を続けると、かえって体に負担をかけることもあります。これまで、通常の食品から摂取していた栄養素を、健康食品としてさらに大量に摂取することのメリットやデメリットは、現時点では明確ではありません。また、今の時点で「〇〇に良い」といわれていても、未来の研究結果によって「良くない」ことが分かる場合もあります。同じ成分に対する評価の良し悪しは、時間の経過と共に変わる可能性があることも、知っておいてください。



★使っても、良い実感がない時は・・・?

健康効果を期待して健康食品を買ってみたものの、食べて良かったという実感もなく、出費ばかりが膨らんで・・・というような場合には、思い切って健康食品をやめてみることも一つの方法です。

健康食品を使用する目的は第一に「健康になりたい」ということがあるでしょう。しかし、「それほど効果は感じられないが、情性でつい買ってしまおう」「友達に勧められて買ってみたが、その後が断りづらい」などの事情でダラダラと続けてしまっているいませんか？そのような時には、「健康食品によって得られる恩恵（ベネフィット）」と「健康食品によって生じるかもしれない損害（リスク）」の両方について、よく考えてみましょう。

★健康に結びつく健康食品の正しい方は・・・?

トクホでもいわゆる健康食品でも、それだけを摂取して健康になることはまずありません。

広告の中には「これさえ食べていれば病気にならない」「食べて痩せるラクラクダイエット」など誇大な宣伝をしているものもあります。必ずしも事実を宣伝しているわけではありません。どんな宣伝も「話半分」くらい気持ちで、冷静に受け止めることが大切です。健康食品の上手な使い方は、それを使うことによって、食生活・生活習慣が改善の方向へ動き出すような使い方です。



★普段からメモを取り、体調に異常が生じたら、摂取中止、保健所へ

食品だから安心と楽観せず、健康食品を使用する場合には「どんなものを」「どれくらいの期間」「どれだけの量」摂取したのか、メモを取るようにしましょう。メモを取るのが負担であれば、ラベルや容器を捨てずに保存しておくのも一つの方法です。いずれにしても、体調に異常を感じたらすぐに使用を中止して医療機関を受診し、保

健所へ報告してください。もし具合が悪くなくても、使用をやめるだけで、ほとんどの健康被害は改善されています。



a profession

「専門職」

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、今年の四月に新しく赴任して来られた麻酔科と産婦人科の医師をご紹介します。

医局 麻酔科

勝又 祥文先生



Q1 あなたの担当業務を教えてください。

A1 麻酔科医師

Q2 現在の職業（職種）を選択した理由を教えてください。

A2 手術、麻酔以外にICU管理も行っており、多くの経験を積めると思ったから。

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

A3 毎日が新しい事の発見で、日々充実し毎日がとても印象的です。

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 石橋を叩いて渡る。

Q5 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 これから幡多地域の医療に少しでも、貢献出来るように頑張りますのでよろしくお願いします。

医局 産婦人科

渡邊 理史先生



Q1 あなたの担当業務を教えてください。

A1 医師、産婦人科医として分娩、手術を含めた病棟業務と外来診療を行っています。

またDMAT（災害医療支援チーム）として活動しています。

Q2 現在の職業（職種）を選択した理由を教えてください。

A2 大学生の時、病院実習での分娩見学で感動したこと、腹腔鏡下手術に興味があること。

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

A3 東日本大震災の当日から福島県で活動したこと。生まれる瞬間はいつも感動します。

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 温故知新

Q5 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 これからも、みなさんからたくさん事を学び人生の糧としていきたいと思ます。よろしくおねがいします。



院内サマーコンサート案内

8月2日、院内サマーコンサートを開催することになりました。院内職員を中心とした群り星と地元中村で活躍しているimagination trioという二つのグループに演奏していただきます。

入院・外来患者さん、ご家族の方も是非お越し下さい。

日時：平成25年8月2日（金）
午後18時40分より

場所：幡多けんみん病院2階
放射線科受付前ロビー

演奏：群り星（むりぶし）

imagination

入場料：無料
どなたでも参加できます。



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・介護施設などとの連携のもとに、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、地域医療をとと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

食中毒に気を付けて！

栄養科

暑い日が徐々に増え本格的な夏がもうすぐそこにやってきました。そこで気をつけたいのが「食中毒」です。細菌の増殖しやすい温度帯が20℃～37℃と夏の気温と近いこと、0℃以下では限られた微生物しか発育できないことが夏場食中毒が増加する原因です。

夏に機会の増えるバーベキュー。お肉に魚介類、おにぎりなんかを食べませんか？これらは細菌の汚染源となりやすい食品ばかりです。お肉にはサルモネラやカンピロバクター、魚介類には腸炎ビブリオ、おにぎりには黄色ブドウ球菌が繁殖しやすく、安全に美味しく食べるためにもきちんとして準備、処理が必要です。



この夏食中毒に気をつけたい あの3箇条！

- ★肉や魚、卵、貝類はしっかりと火を通しましょう。（細菌は熱に弱い物が多いです）
- ★手は洗剤を使ってしっかりと洗いましょう。
- ★まな板・包丁などの調理機具はしっかりと洗い除菌しておきましょう。

食品のみからではなく、手や調理器具から汚染することもあります。もちろん、バーベキューだけではなく、お家で調理されるときもこれらを気にしてくださいね。

この夏、食事を楽しみながらおいしく安全に食べて元気に過ごしましょう♪



6月の統計

外来患者数	1,576人
新外来患者数	10,933人
新入院患者数	514人
退院患者数	502人
平均在院日数	13.49日
救急車・時間外患者数	218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。