

保健機能食品について

2024年 第3号

院長 山崎 勝也

今年は梅雨入りが遅く関東地方では6月21日でした。ただ、雨が降るときは大雨になることが多く、注意が必要です。また今年にはラニーニャ現象（太平洋赤道域の日付変更線付近から南米沿岸にかけて海面水温が平年より低い状態が続く現象）のようで夏が暑くなることが予想されています。水分摂取をこまめに行って脱水にならないように気を付けて下さい。

今年3月「**紅麹**」の健康被害が報告され、ワイドショーなどで連日報道されました。健康被害は主に腎障害で、相当数にのぼるようです。現在はニュースでも取り上げられることはなくなりましたが、発売会社のお詫びテレビCMは今も時々見かけます。さて今回は**健康食品**について考えてみたいと思います。健康食品と呼ばれるものについては、法律上の定義は無く、医薬品以外で経口的に摂取される、健康の維持・増進に特別に役立つことをうたっている食品全般を指しているものです。そのうち、国の制度としては、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「**保健機能食品制度**」があります。保健機能食品は、一般食品と医薬品の中間に位置する食品群で、特定の機能を持っています。この制度は、国が有効性や安全性を審査し許可した**特定保健用食品**（トクホ）と、特定の栄養成分の規格基準に適合した**栄養機能食品**に加えて、新しく「**機能性表示食品**」制度ができ、食品の目的や機能の違いにより、「**特定保健用食品**」、「**栄養機能食品**」、「**機能性表示食品**」に分けられます（図）。



特定保健用食品（トクホ）はからだの生理学的機能などに影響を与える**保健効能成分**（関与成分）を含み、その摂取により、特定の保健の目的が期待できる旨の表示（保健の用途の表示）をする食品です。特定保健用食品として販売するには、食品ごとに食品の有効性や安全性について国の審査を受け、許可を得なければなりません。例としては血圧を下げる、骨を強化するなどの機能を持つ食品です。

栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。対象食品は消費者に販売される容器包装に入れられた一般用加工食品及び一般用生鮮食品です。栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が、定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、基準で定められた当該栄養成分の機能だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります。栄養機能食品は個別の許可申請を行う必要がない自己認証制度となっています。例としてはビタミン、ミネラル、食物繊維などを含む食品があります。

機能性表示食品とは、国の定めるルールに基づき、事業者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に消費者庁長官に届け出れば、機能性を表示することができる制度です。特定保健用食品（トクホ）と異なり、国が審査を行いませんので、事業者は自らの責任において、科学的根拠を基に適正な表示を行う必要があります。

医薬品は、非臨床試験（動物を対象とした有効性と安全性の基礎試験）の後に、第Ⅰ相試験（少人数の健康な人を対象とした臨床試験）、第Ⅱ相試験（少人数の患者を対象とした臨床試験）、第Ⅲ相試験（多数の患者を対象とした臨床試験）が実施されて最終的に許可されています。トクホや機能性表示食品で実施されている試験は、医薬品の第Ⅰ相試験レベル相当であり、病者を対象とした試験は実施されていません。トクホや機能性表示食品を病者が利用した際の安全性についてはわかっていません。栄養機能食品の表示対象である栄養素については、ヒトにおける有効性と安全性のエビデンスが蓄積しています。しかし複数の原材料を含む製品としてヒト試験が実施されていないため、製品としての安全性は定かではありません。

健康食品は医薬品とは異なりますが、安全性に関しては分からない部分もあり、それらを理解した上での使用が必要です。スタッフ便り管理栄養士記載の「健康食品について」も参考にして下さい。

生活習慣病療養計画書の交付がスタートしました

副院長 高橋 昭光

本来ならば梅雨も後半の時期という書き出しなのですが、今年は記録的に梅雨入りが遅くなっており、本号が発行されるころも真夏日が続く水不足や集中豪雨が心配な天候になってまいりました。冷たい麦茶などで水分をしっかり摂りつつ、アイス・ジュースには気を付けて夏バテにならないよう栄養バランスに気を付けていきましょう。

【生活習慣病療養計画書とは？】

今年春号に「当院受診には同意書が必要になりそうです！？」というタイトルで、書かせて頂いた「同意書」が、「療養計画書」のことで、6月から健康保険の新ルールとして本格的にスタートしております。対象疾患は「高血圧症」、「脂質異常症」、「糖尿病」の方ですが、1型糖尿病や、インスリンなど自己注射治療を行っている糖尿病の方、遺伝的にコレステロールが高くなってしまふ家族性高コレステロール血症の方はこのルールからは除外されます。

ご存知の通り、これらは自覚症状もなく検査値を診ながら、目標範囲にキープすることが大切で、少なくとも当クリニックに受診されている方は「必要だと思うから来ている」以上、療養計画に同意していると考えるのが当たり前なため、サインを求めるのも失礼な話だと思いますが、「保険医療として認めるためには書類を残せ」とこのDXと働き方改革の時代に逆行するようなルールを設けてきて、皆様の待ち時間が長くなるという弊害を来しています。



【百害あって一利なしなのか？】

実際のところ、川井クリニックでは10年以上前から、糖尿病で受診している方たちの経過グラフや合併症のサマ리를1年毎に作成し、スタッフから説明させて頂いておりますので、受診の方にとっても特別新しいことが行われているわけではありません。

一方で、当院の特徴として、糖尿病の方の腎臓・肝臓・コレステロールなどの状況は、一回の外来で沢山検査するのではなく、外来受診ごとに「今日はコレステロール」、「今日は腎臓」のように何回かに分けて検査を行い、半年～1年で凡そ人間ドックなどで行う血液検査の項目が揃うようにしております。これは、受診ごとのお会計が検査をするときとしないときで大幅に変わってしまうと、受診費用の予算計画を立てにくいことや、採血量が極端に多くならないようにするため、川井紘一名誉院長が考案した方式で、筑波大学や茨城県立中央病院などで勤務してきた私からみても実によくできている方式だと思います。

しかしながら、人間ドックのように肝臓・腎臓・脂質などが一覧表になっていなかったのは、もしかすると慣れない方にとっては分かりにくい側面があったかもしれません。

6月から始まった計画書には、一番上に「目標」、左下に「行動目標の具体項目」、右下に「最近の検査値一覧」が記載されています。最下段には「喫煙・飲酒・間食・運動習慣の有無」などが聞き取られてまとまっています。これらを埋めていくのは結構手間はかかるものの、サマリとしては良くできていますので、「計画書」を受け取ったら、捨ててしまわずに帰宅後、今一度眺めて頂くとご自身の健康管理に役立つ情報になると思いますし、なにか救急で他の医療機関に受診されたときも、計画書があると救急の先生にも分かりやすい可能性があります。

また、診察室でも改めて、飲酒量が多すぎないか？とか、運動は続けているか？とか、厳しめの目標で頑張ってきたけれども、お歳の割りに厳しすぎになってないか？や薬の種類が現状にあっているのか？低血糖を起こしやすい薬を使ってまで下げなきゃならない状況なのか？など、気づくことも少なくありません。

残念ながら待ち時間が長くなったデメリットは間違いなくありますが、折角、時間をかけた以上はこれを使わない手はありませんので、健康手帳（クリアファイル）に保存しておくなどしてご活用くださいますようお願い申し上げます。



スタッフ便り



受付スタッフから

医療福祉費支給制度（マル福）の受給者証が7月から新しくなります。マイナンバーカードの資格情報にはマル福の情報は反映されていないため、マル福の受給者証をお持ちの患者様は**受付時に提出**をお願い致します。

国民健康保険・後期高齢者(75歳以上の方)の保険証と高齢受給者証(70~74歳の方)も8月から新しくなります。ご来院の際は、新しい保険証を忘れずにお持ちください。

また、**2024年12月2日**より現行の**保険証は発行されなくなります**。順次マイナンバーカードでの資格確認に切り替わりますのでご準備をお願い致します。

(医療事務 竹川聡美)

検査室から

採血の際に、今日は本数が多いなどと感じたことがある方もいると思います。検査項目によって使用する採血管が異なるため、日によって採血する本数が違います。今回は当院で主に使用している**採血管の種類**についてお話します。

○血糖・HbA1c

採血してから測定するまでの間にも糖は消費され、血糖値は少しずつ低下していきます。

→血糖低下を防ぐために、フッ化ナトリウムという試薬が中に入っています。

○貧血の検査

細胞の数を数えるため、血液が固まると正確な値を出すことができなくなります。

→EDTA-2K という血液が固まるのを防ぐ試薬が中に入っています。

○肝・腎機能・脂質・甲状腺機能・体内でのインスリン分泌(CPR)などの検査

血球などの細胞成分と、液体成分である血清に分離し、測定を行います。

→血液を固まらせる凝固促進の試薬と、血液を分離するための試薬が入っています。

○インスリン抵抗性(HOMA-IR)を調べる検査

採血後、時間が経過するとインスリンは分解され低値になります。

→血液 pH を低く保ち、インスリン分解を抑制するため、フッ化ナトリウムにクエン酸とクエン酸ナトリウムが入っています。

それぞれの項目に適した採血管を使用することで、正しい検査結果を出すことができます。採血項目によっては**食事の影響を受ける項目**もあるため、当院での採血の際は、次回来院時に**食事抜き**や**食後2時間**の食事時間を指示させていただく場合があります。正しい検査結果が正確な診断にもつながりますので、ご協力をお願いいたします。

(検査技師 野口美香)

管理栄養士から

健康食品とは、一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。食品だから安心、と楽観せず、健康食品を買う前に「**本当に必要かどうか**」考えてみましょう。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、メモをとるかラベルや容器を捨てずに保存しておき、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相談しましょう。



💡健康食品を利用する際の7つのポイント💡

1. 錠剤やカプセル状のものは、一度に多くの量を手軽に摂れてしまい**過剰摂取になりがち**な為注意が必要
2. 製品に含まれている成分の安全性と有効性に関する情報を確認する
3. 友人・知人から得た情報は、情報源をたどって、**正確な情報か**確かめる
4. 製品に**品質等を確認できる**内容が記載されているか
5. 健康被害を防ぐためにも医薬品的な効果を期待して利用しない
6. 自己判断での**医薬品との併用を避ける**
7. 高価な製品ほど効果があるとは限らない

本来、健康の維持・増進の基本は、「**栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養**」です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための**補助的なもの**として、健康食品を上手に利用することが重要です。

(管理栄養士 市村悠伽)

看護師から

旅行は楽しいものですが、注意すべき点もありますのでお話しします。

1.旅行を楽しむための準備・持ち物

余裕を持った計画を立て、事前に旅行・航空会社と連絡を取り、訪問先の医療機関を調べておくとう安心です。また、糖尿病薬は数日分の予備を分けて持ち、常備薬(胃腸薬、風邪薬等)も準備しましょう。低血糖対策で、ビスケット・ブドウ糖などを携帯しておくとう安心です。

2.飛行機に乗る時

糖尿病薬の機内持ち込み証明書は必ずしも必要ではありませんが、あるとう安心です。また、事前に糖尿病である事を伝え、多くの航空会社で機内食を糖尿病食に変更できます。注射薬は預け荷物にすると凍って使用できなくなるため、手荷物として機内に持ち込みましょう。時差がある場合の注射のタイミングについては事前にご相談下さい。



3.体調管理

休息をとる、睡眠時間を多くとるなどして体調を整える事が大切です。靴ずれ予防のためにも、旅行は履き慣れた靴で行きましょう。体調を崩したら早めに医療機関に受診しましょう。

(看護師 茂木めぐみ)

臨時休診のおしらせ

8/11(日)~8/18(日)は夏季休診とさせていただきます。それに伴い 8/7(水)は臨時診療日として診療を行います。なお、休診日の前後は大変混み合いますので、ご予約の上来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】電話 029-861-7571 (予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
7/28	29	30	31	8/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24

桐の木会活動報告



令和6年度総会

4月21日に桐の木会総会を開催しました。2023年度の決算・活動報告、2024年度の年間計画を参加者の皆様と話し合いが行われました。講演は山崎院長より「災害に備えて」をお話いただき、改めて災害時の対策、対応についての認識が深められました。その後は、参加者の皆様と楽しく会話しながら、管理栄養士がカロリーだけでなく春をイメージした食材を選んだお弁当を食べ、食後には軽くウォーキングし血糖測定を行いました。

桐の木会は糖尿病の知識を深めるだけでなく情報交換などを行える貴重な会にもなっていると思います。当院通院中の患者様であれば入会することができますので、ご興味のある方はぜひスタッフまでお声かけください。

(看護師 綿引恵子)

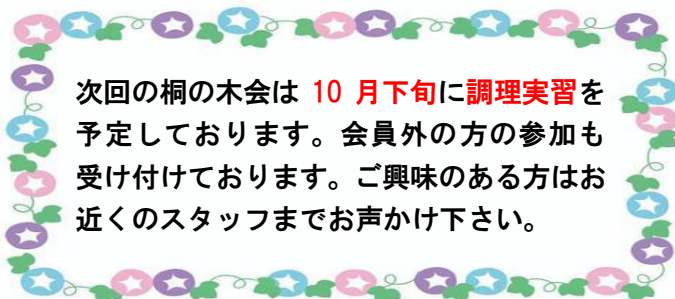
令和6年度ウォークラリー

6月2日(日)に茨城県糖尿病協会主催の『第26回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー』に当院より会員外の方も含め9名の方が参加しました。

午前は「糖尿病腎症の食事について」「糖尿病腎症と尿検査」「糖尿病と慢性腎臓病について」のお話を聞き、腎臓の働きや運動、検査の必要性、糖尿病性腎症は透析導入疾病の1位であることなど学びました。

午後は2組に分かれ霞ヶ浦総合公園でコース図に従ってチェックポイントを探し、クイズを解いたり、ストラックアウトをしたりしてウォーキングしました。残念ながら途中雨に降られ中止となりましたが、体調不良者も出ず、参加者同士の交流を深めとても楽しい会となりました。皆さんも是非参加してみてください。

(看護師 森岡順子)



次回の桐の木会は10月下旬に調理実習を予定しております。会員外の方の参加も受け付けております。ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。