



人間ドック会館クリニック
のご紹介

薬局だより
教えて！！ サプリメント

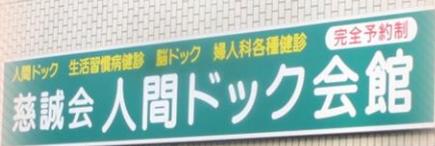
リハビリクイズ

リハビリコラムアンチエイジング

リハビリ科のご紹介 編集後記

人間ドック会館クリニック
の皆さんです！！

更衣室や待合室を
リニューアルしました！！



検診で明日の健康を！！



人間ドック会館クリニックの紹介

平成 7 年 3 月に上板橋病院健康管理センターとしてスタートし、平成 23 年 11 月に人間ドック会館クリニックとして独立しました。この間一貫して、皆様の“明日の健康を願い”健康診断を専門に行ってきた慈誠会グループで唯一の特異な存在です。

一般健診、成人病健診、人間ドック等々の豊富な健診コースと、乳がん、子宮頸がん、脳MR検査、最新鋭CT装置による肺がん検査、胃カメラ検査をはじめ、最近話題のHPV（ヒトパピローマウイルス）検査や骨密度検査、各種腫瘍マーカー検査等々の豊富なオプションを取り揃えております。



2台の胃X線装置や、新しいマンモグラフィ装置、超音波診断装置などを備え、この夏には診察室や更衣室、待合室をリニューアルいたしました。

また、数年前から特定保健指導を開始し、栄養指導や運動指導などを通してメタボ解消に向けて一緒に取り組んでいます。

当クリニックは駅に近く、またクリニック内でほぼ全ての検査が受けられますので、健診は煩わしいとお考えの方も是非一度ご利用下さい。



放射線科医で人間ドック健診専門医の新藤院長、長年第一線で乳がんと向き合い、検診マンモグラフィ読影医でもあるト部医師のほか、婦人科、内視鏡などの医師、看護師、X線撮影や超音波検査などを行う技師、裏で黙々と血液などの分析を行う検査技師、さらに5名のうら若き(?)女性スタッフが皆様のご利用をお待ちしております。



新藤院長よりちょっと一言

ネットでは、女性の聴診、ブラジャーを外すか？外来初診の聴診全員か？など、意見が分かれるご時勢ですが、当院では当然、外していただいた上で聴診をし、乳がん検診では乳腺の専門医が必ず触診を行い、マンモグラフィや超音波検査を行っています。マンモグラフィでは写らない乳がんが触診で診つかる。乳腺外科医の常識です。X線写真で所見の無い心疾患もあります。丁寧に診察し、画像診断も前回までのフィルムと比較し、二人の医師が二重読影しています。コンピューターによる判定に任せず、前回の結果や生活習慣を併せ結果判定しています。コンピューターを使いこなせない年寄りかやっている？というご意見も聞こえそうですが・・・。

上板橋病院薬局だより

今回は『サプリメント』についてお話ししたいと思います。

『サプリメント』って聞いたことありますか？
『栄養補助食品』『健康食品』だったら、耳にした事あるでしょうか。

今ではドラッグストア等で誰でも気軽に購入できます。見た目はカプセルだったり、錠剤だったり、顆粒だったり、お薬と同じに見えますよね。同じようなものなのではないでしょうか？

『サプリメント』とは、日常の食事をしていても不足しがちな栄養成分を補うための食品です。

そうです。本来は、食事からの栄養不足を補う食品。補助食品。補助的な役割の食品なのです。

教えて、サプリメント!!!



では、なぜ今『サプリメント』は、こんなにも人気なのでしょう？

便利で手軽だからでしょう。かつ、必要な一部の成分（栄養成分）だけを有効に摂取できるのです。

このように上手に付き合えば、健康の味方にもなってくれます。

それでは、『サプリメント』で問題となることはないのでしょうか？

まずは、『サプリメント』に頼りすぎないこと。食品には色々な栄養素が少しずつ、バランスよく含まれていますが、『サプリメント』では、相当の数を飲まない限り、栄養成分が限られてしまいます。『サプリメント』だけでバランスよく栄養を摂取することは難しいのです。

そう、**基本は食事です**。食事でも不足しがちな栄養を補助する目的が『サプリメント』なのです。



『サプリメント』は、一部の栄養成分を摂り過ぎる恐れがあります。食品とは違い一部の成分が濃縮され入っているからです。

食品では色々な栄養素が少しずつ含まれているので、一部の成分を過剰摂取してしまう事は殆どありません。ということは、『サプリメント』は、飲む量を間違えると、過剰摂取してしまう危険性があるのです。

正しい量を服用することは、大切ですね。この点は『お薬』に似ていますね。

また、『サプリメント』はあくまで自己判断で購入するものです。何が必要なのか、アレルギーは大丈夫なのか・・・等など。自分で判断しなくてはなりません。情報が正しいものも含めて、購入する時によく相談してみてください。



もうひとつ大切なことは『サプリメント』と『お薬』の飲み合わせです。ほんの一部なのですが、飲み合わせの良くない物もあるので。『いま〇〇というサプリメントを飲んでいるのだけど、薬と一緒に飲んで大丈夫？』と、よく聞く質問です。

せっかくの『サプリメント』が『お薬』の効果をだめにしてしまっただけでは、とっても残念ですよ。

この点はぜひ確認して下さい。可能であれば、『サプリメント』を購入する時にぜひ確認して下さい。

現在、『サプリメント』は本当に数多く出回っていて、すべての情報を把握するのがとっても難しいのです。残念ですが、なかには正確な成分の量も曖昧なものもあります。医療機関側ですべてを把握することが難しいことも本当なのです。

では、実際の『サプリメント』と『お薬』との飲み合わせについて一部ご紹介しましょう。

チェック!!



①骨粗鬆症のお薬とカルシウムやマグネシウム

一部の骨粗鬆症のお薬【ベネット】【アクトネル】【ボナロン】等とカルシウムやマグネシウムが含まれている『サプリメント』『ミネラルウォーター』

⇒お薬とカルシウム等が結びついて吸収されなくなってしまう。



チェック!!



②リウマチのお薬と葉酸

一部のリウマチのお薬【リウマトレックス】【メトレート】とビタミンの一種の葉酸

⇒お薬の効果が弱くなってしまう可能性があります。



チェック!!



③血液を固まり難くするお薬とビタミンK

一部の血液の抗凝固作用のお薬【ワーファリン】とビタミンKが含まれている『サプリメント』

⇒お薬の効果が弱くなってしまう。



チェック!!



④血栓を防止するお薬とイチョウ葉エキス

一部の血栓防止・抗凝固作用のお薬【ワーファリン】【バイアスピリン】等とイチョウ葉エキスが含まれている『サプリメント』

⇒お薬の作用が強くなってしまう、出血傾向になる可能性があります。



等々、ほかにもまだまだあります。

『サプリメント』も上手に付き合えば健康の味方、付き合い方を間違えばよくないこともありますので、本当に必要なものを正しく選んで、ぜひ上手に付き合ってくださいね。

では、では、お大事に。

前号のリハビリクイズ

問題：脳卒中の初期症状で誤っているものはどれか？

1. 顔がゆがんでいる
2. 腕が動かさない
3. 呂律がまわらない
4. いつもより素直に見える
5. 激しい頭痛が起きる

前号のクイズの答え 4.いつもより素直に見える ×誤り

解説

いつもと違う症状が急に起こります。脳卒中には‘Act FAST’と言われる三大症状があります。F：(Face) 顔がゆがんでいないか、A：(Arm) 腕は動かせるか、S：(Speech) 言葉はきちんと話せているか、ひとつでもあてはまれば T：(Time) 急いで救急車を呼んでください。

頭痛は様々な原因で起きますが、脳卒中による頭痛は「バットで殴られた様な」と例えられる程、激しい痛みを伴う事があります。

ちなみに、発症した本人がなんらかの異変（症状）に気付いても、**殆どが**「大丈夫だろう・・・じきに治るだろう」と放置するそうです。そのため、発症から 3 時間以内に施行される早期治療に必須の血栓溶解療法（r-TPA）の実施例は平均 3% 程度だそうです。早期治療を可能にさせるのは、**周囲の人です（家族・仲間）！！**「あなた少しオカシイよ、病院に行なきゃだめよ」と、声をかけて下さい。Fast=早く！病院への受診を、なによりも家族や仲間のすすめが、最も大切なのです。

防災訓練を実施しました！

実施日時：平成 25 年 10 月 11 日 実施場所：上板橋病院

大地震発生を想定した防災訓練を実施しました。対策本部設置、火災通報、消火活動、負傷者搬送等、自衛消防隊員が各自の役割で行動しましたが、実際の発生時を想定すると対応できない数多くの課題が出ました。本訓練を踏まえて、問題点を洗い出し、災害発生時に当院のご利用者様並びに職員の安全確保ができますよう改善に努めてまいります。

訓練日が偶然にも福岡のクリニック火災事故当日だったこともあって、火災報知機発報では、ご近所にご迷惑をおかけすることとなり、申し訳ありませんでした。

(地震発生)

緊急対策本部設置、被害状況確認



(火災現場)

火勢強く消火栓による消火開始



(負傷者救出)

避難誘導班が負傷者を救護所へ搬送

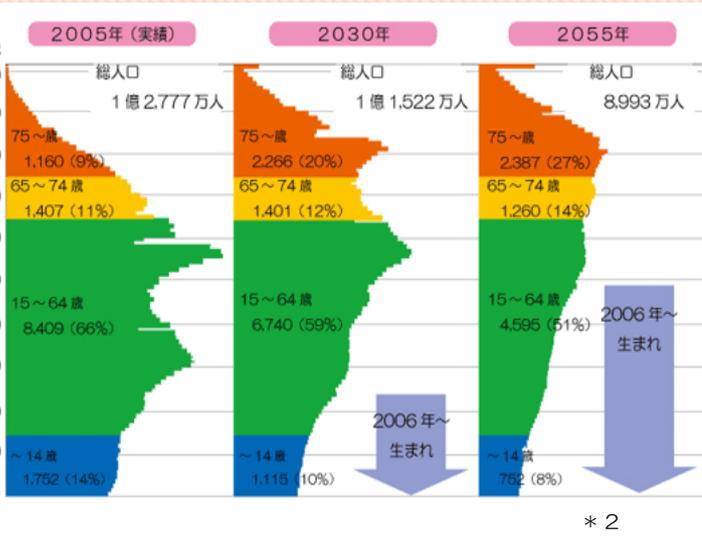


リハビリとアンチエイジング①

超高齢化社会の医療費の高騰化を、抑制するため

年をとるのは、人間だれでも平等です。
人よりも、若く、元気に、日々を過ごしたいものです。

年を重ねると、“老い”は生じます。日本は、今後、
世界でも未曾有の超高齢化社会*2に突入していきます。



認知高齢者の数は、今後 10 年で推計 500 万人に達する

少子化で税収が見込めない中、社会保障費は、毎年 1 兆円規模で増加しています。3 人のうち 1 人が高齢者になり、日常生活に少しでも支障を来す認知高齢者の数は、今後 10 年で推計 500 万人に達します。*3 下記資料 この数値に、ピンとこないかもしれませんが、現在の栃木・群馬県の総人口の和は、400 万人に届きません。

「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の高齢者数について

1. 認知症高齢者数
 - 平成22年(2010)で「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ(※)以上の高齢者数は280万人であった。
- (算出方法)
 ①平成22年1年間の要介護認定データを基に、「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上の認知症高齢者割合を算出した。
 ②年間データでは同一人物で複数回要介護認定を受けている者がいるので、平成15年と同月である平成22年9月の要介護認定データに上記①の割合(性別・年齢階級別・要介護度別認知症高齢者割合)を乗じて算出した。

2. 将来推計 (単位:万人)

将来推計(年)	平成22年(2010)	平成27年(2015)	平成32年(2020)	平成37年(2025)
日常生活自立度Ⅱ以上	280 9.5%	345 10.2%	410 11.3%	470 12.8%

認知症にならずに、死を迎えるのは容易ではない

長く生きていれば、最後はみんなボケる、というのが最新科学の見解だそうです。脳トレが流行るわけですが。しかし、アルツハイマー病には、病的な原因があるので、治療も可能になるという科学の救いもあるのです。

*2 総務省統計局人口統計・国勢調査報告資料より
*3 老健局高齢者支援課認知症・虐待防止対策推進室推計(平成24年)。

最近では、予防医学、特に一次予防(疾病の発生を未然に防ぐこと。生活習慣の改善など)の重要性が認識されつつあります。病気になってから治すには費用がかかりますからね。未来を担う子供達の負担軽減のためにも、健康な長寿を送るためにも、今回からのコラムでは、いかに老化を防ぐか?などリハビリテーションの観点で、抗加齢(アンチエイジング)についてお話ししたいと思います。

サザエさんのお父さん浪平さんの年齢は?

ちなみに、波平さんは54歳です!意外と…若いと感じます。60年前の漫画ですから、当時の男性の平均寿命が60歳ですので、波平さんの心身デザインは、ちゃんと適切なのです。60年前と比べて、私達の心身は確実に若返っていると言える気がします。

アンチエイジングって?

調べてみると、老化を防ぐために行う行為の総称*4とあり、また、日本抗加齢医学会(色んな学会があるんですね)の定義では、“元気で長寿を楽しむことを目指す理論的・実践的科学”としており、長寿の質を重要視しています。一言で言えば、若返ろう、豊かな老後!って感じでしょうか。

老化とは何か?

老化の原因といわれているのが、酸化ストレス(活性酸素による細胞障害)、糖化ストレス(糖とタンパク質や脂質の結合による、細胞の機能障害。白内障や動脈硬化など)、遺伝子変異、ホルモン・免疫力・細胞機能低下など複合的な要因で影響するものと考えられています*5。老化は、種々のリスクに晒された結果と言えるでしょう。

アンチエイジング検診やドックを実践する医療機関では、身体の機能年齢として、筋年齢(サルコペニア=筋の機能低下)、血管年齢(動脈硬化)、神経年齢(認知障害)、ホルモン年齢、骨年齢(骨粗鬆症)を評価することを推奨しています*6。これらを、早い段階で診断し、リハビリテーション的介入を試み、病状の進行をできる限り食い止めることが現実目標になります*7。

抗加齢に対して、取り組み易く、かつ効果的なアプローチは?

様々の方法で、抗加齢できるのは確かです。その中でも誰にでも比較的取り組みやすく、かつ確実な効果を期待できるアプローチとして注目されているのが『運動』です。動物やヒトでの研究から得られた知見をもとに、運動が持つ脳や身体のアンチエイジング効果を次回から紹介していきますね。

*4 Wikipedia
*5 日本抗加齢医学会HPより参照・引用
*6 米井嘉一:抗加齢医学入門、慶應義塾大学出版会、改訂第2版、東京2011
*7 現状と課題 米井 嘉一ほか 総合リハ41巻9号803~807 2013.9
*アンチエイジングその他のWebsiteより引用・参照

今月の
リハビリクイズ

問題：問題：人体で一番小さい骨はどこにあるでしょう？

1. 足
2. 腕
3. 肩
4. 耳
5. お尻

2014 年
皆様を



宜しく
お願い
致します!

上板橋病院リハビリテーション科

上板橋病院リハビリテーション科（2013 年度）ご紹介

● 人員

理学療法士 7 名
 作業療法士 4 名
 言語聴覚士 3 名
 合計 14 名

● 施設基準

脳血管料リハビリ 1
 運動器料リハビリ 1
 呼吸器料リハビリ 1

● 訪問リハビリ出向数

理学療法士 2 名
 作業療法士 1 名
 言語聴覚士 1 名

2013 年リハビリテーション実績（1 月 4 日～12 月 15 日まで）

入院患者リハビリ延べ人数 23,854 人
 外来患者リハビリ延べ人数 2,152 人
 訪問リハ利用者延べ人数 602 人

クイズの答え

答：4：耳

耳にある耳小骨の一つの「アブミ骨」です。2～3 ミリ程度の大きさで、音を伝える働きをしています。ちなみに人体には約 200 個の骨があり、一番長く強大な骨は 1. の大腿骨です。