

あ い わ

2024 春
Vol.74

Doctors Voice

口腔ケアのお話

岩佐 悠子先生

気になる！？ サプリメントや健康補助食品のお話

薬剤師のお薬豆知識コラム「おくすりアレ・コレ」

現場のスタッフが使う医療用手袋についてのコラム

管理栄養士のお手軽レシピ「もうイッピン」

凝った頭をほぐす「アタマのストレッチ」など

一首奏上

「 春風や 闘志いだきて 丘に立つ 」

高浜 虚子

口腔ケアのお話

南千住病院
岩佐 悠子 先生

春は引っ越しの季節です。

今年の2月下旬に発表された首都圏住みたい街（駅）ランキングで、お隣の北千住が 23位、穴場ランキングでは 1位を獲得しました。

私は 7日に 1度、当直で南千住に「住んで」いるので、隣町の躍進を知って嬉しく思っています。

ちなみに「地球の歩き方 東京」を見ると、石浜神社や三ノ輪橋おもいで館といった南千住～三ノ輪エリアの観光スポットの数は、北千住エリアに負けていませんでした。

インバウンドで南千住病院にも多国籍の患者さんが見えており、ポケットークを用意して診療に当たっています。

さて、5月 9日はこう（5）くう（9）ケアの日。

透析センターでは、毎月フット回診を行って足の異常を早期発見できていますが一方で観察できないのが口腔です。

コロナ禍でマスクが必須となり透析中はマスクを外せないためです。

かかりつけの歯科をお持ちの方も多くいらっしゃいます。

口腔のうち特に舌（ぜつ）は鏡に写して見易く、その異常は全身状態と関連するためセルフチェックが有用です。

そこで皆様には、是非ご自宅で舌を見て、以下を参考にさせていただきたいと思います。

・舌にシワが多い

慢性炎症やビタミン欠乏症が原因の可能性があります。

栄養改善と口腔内清潔に留意しましょう。

・舌に地図状の赤い所ができた

赤い部分は移動性で毎日変化します。

乾癬（かんせん）やライター病との関連が指摘されています。

局所麻酔の塗布をすることもあります。

・舌に黒っぽい所がある

表面に大小様々な斑点が見え、糖尿病や抗生

薬を長期服用している方に多いです。

口腔内細菌叢の菌交代現象で生じます。

・表面が白く覆われる

舌苔で心配ない場合も多いです。

口内清浄できない時、熱性疾患、上部消化管炎の症状の事もあります。

・白く硬い所がある

白板症といって、前癌状態や早期癌を考えます。

なお、舌は側面や底部に悪性腫瘍が発生し易いため白斑や赤色斑がないか確認しましょう。歯による慢性刺激や飲酒、喫煙がリスク因子です。

腫瘍の確定診断には組織検査が必要です。

・丸いへこみができた

1cm未満の赤い潰瘍は口内炎であり、ステロイド軟膏の適応となります。

・表面が平らになりツヤが出る

鉄、ビタミンB12、葉酸のいずれかの欠乏症が考えられ、血液検査で確定します。

鉄は透析センターでは定期的に、ビタミンB12と葉酸も必要時に測定していますのでご相談下さい。

・乾燥している

加齢性ドライマウス、ストレスや薬剤性（抗不安薬、抗ヒスタミン薬、降圧剤）、発熱、下痢、口呼吸など原因は多岐にわたります。

自己免疫疾患を疑う場合、唾液腺シンチグラフィなど専門的な検査が勧められます。

まとめとして、これらの舌の異常を見たら口腔外科や耳鼻科、内科の受診をお勧めします。

口腔トラブルを克服し、食生活が充実するのを願っています。



おくすり「アレ・コレ」

健康食品 や サプリメント に関する豆知識



南千住病院
薬剤師 月永 祥文

2月に小林製薬から販売されている紅麹を使用したサプリメントで健康被害が発生した事で問題になっています。

サプリメントや健康食品は医薬品より気軽に利用でき安全という印象がありますが、中には問題になる成分が含まれる事があり、医薬品と同じように安全性を確認すべきだと再確認させられました。

今回の豆知識では健康食品やサプリメントに関わるあれこれを紹介します。

《健康食品による被害状況》

健康食品による健康被害は、国民生活センターによる2022年報告によると、14888件の報告（危害・危険報告）のうち健康食品については1184件とされています。

危害情報に関しては1184件報告があり、全体の9.4%を占め、化粧品に次いで第2位となっています。

被害の内訳としては消化器障害699件、皮膚障害245件です。

	危害内容				
	皮膚障害	消化器障害	その他又は不明	合計	割合(%)
健康食品	245	699	240	1184	9.2

表1 健康食品による被害内容（国民生活センター2022年度全国の危害・危険情報の状況より一部改変）

健康食品とは

健康食品には法律的、学問的に明確な定義はありませんが、「健康によい」「健康に効果がある」、「健康の保持増進に役立つ」などの表現で、販売されている食品をいいます。

そしてサプリメントは、ある成分が濃縮されて、錠剤やカプセルなど、通常の食品とは違う形をして作られた製品をいいます。

そのうち、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」があります。

「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、特定の保健の目的が期待できる食品の場合にはその機能を表示することができる制度です。保健機能食品には図1のように3種類に分類されます。

ちなみに問題になっている紅麹を使用したサプリメントは機能性表示食品とし

て販売され、「悪玉コレステロールを下げて、悪玉コレステロール値と善玉コレステロール値の比率（L/H比）を下げる機能があることが報告されています。」と表示があります。



※特定保健用食品「トクホ」は消費者庁の許可を受けて効果を表示できる食品です。目的とする効果が科学的に証明された食品です。栄養機能食品はビタミンやミネラルなど国が指定する栄養成分を基準量含んでいる食品です。機能性表示食品は表示にあたっての審査はありませんが、消費者庁への届け出が必要な食品です。健康への働きを表示することができます。

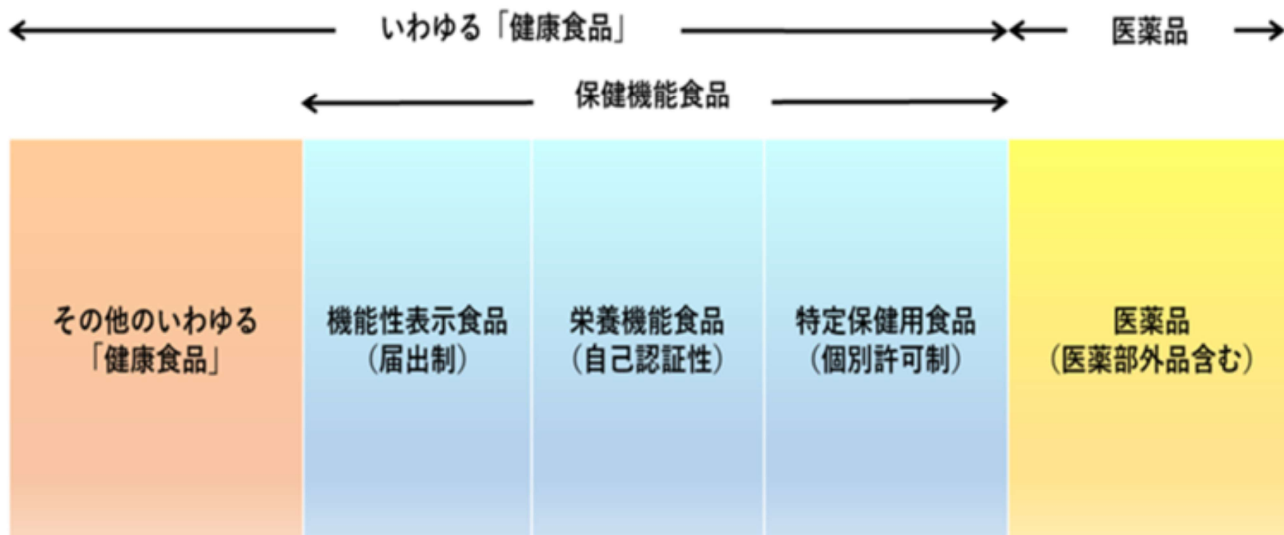


図1 健康食品の区分

健康食品は上手に使用することで健康の維持・増進に役立てる事ができる一方で、不適切な商品や誤った使い方をすると健康被害を発生します。右ページに事例を紹介します。

事例1 健康茶からステロイドの検出

健康茶から医薬品成分のステロイドである**テキサメタゾン**が検出されたため、国民生活センターから2023年4月12日消費者への注意喚起が出されています。

花粉症への効果をほのめかす記載がされていて、法律上問題となります。

商品は「ジャムー・ティー」の名称で販売されていました。

※テキサメタゾンは、抗炎症作用を持ち、慢性関節リウマチ、気管支喘息、アトピー性皮膚炎等に使用される医薬品成分です。感染症の悪化、ムー

ンフェイス、けいれん、うつ状態等の副作用があります。一方、テキサメタゾンなどのステロイドは、急に服用をやめるとリバウンド現象を起こす危険があるため中止する時は徐々に使用を中止します。



事例2 健康食品と薬の飲み合わせ

医薬品との相互作用が起こる可能性があります。相互作用とは、飲み合わせによって作用が強くなり、逆に効果がなくなったり、場合によっては副作用が出やすくなったりすることをいいます。

セント・ジョーンズ・ワート（セイヨウオトギリソウ）は主にヨーロッパから中央アジアにかけて分布している多年生植物です。

これを含む製品はアメリカやヨーロッパでうつを改善する薬として広く流通しています。

セント・ジョーンズ・ワートに薬の作用を弱める働きがあるため注意喚起が出されています。

現在、多くの医薬品の相互作用の注意事項にセント・ジョーンズ・ワートが記載されています。

《最後に》



トクホや機能性表示食品などの表示を参考に個人の目的に合った健康食品を選んで利用してください。

お薬との相互作用が問題になる場合があるので薬局に相談してみるのが良いでしょう。

健康はバランスのとれた食事が基本ですが、不足しがちな栄養素の補助として健康食品を利用する場合には、1日の摂取量や注意事項を守りましょう。

過剰な摂取による健康被害も報告されています。

そして誇大な広告には注意です。

一度冷静になって考えてみましょう！



<参考資料>

国民生活センターより、「2022年度の危害・危険情報の状況」、「ステロイドが検出された健康茶の類似商品でも検出!-検出された銘柄を飲用されている方は、医療機関に相談を-」
医薬品・医療用具等安全性情報No. 160

医療用手袋の種類

総務課 事務
用度担当

「医療用手袋」とは、医療現場で最も頻繁に使用される個人用防護具であり、医療従事者と患者間で血液や体液などによる感染・汚染することを防ぐために着用されています。

医療現場で使われる手袋にはいくつか種類がありますがグローブの素材には大きく分けて、ラテックス、ニトリル、プラスチック等の種類があります。そこで、今回は「医療用手袋」についてのお話しをしていきたいと思います。



医療用手袋の役割

医療従事者が手袋を着用する目的は、血液や体液、注射針やメスなどを介した感染・汚染リスクから医療従事者を守ること。

医療従事者の手指を介して患者様に汚染物質が及ぶのを防ぐこと。

そして医療現場の施設や物品が汚染されるリスクを減らすことにあります。

手袋は医療現場での用途別に、手術用、検査・検診用、その他の作業用の3つに大別できます。

このうち手術用手袋は滅菌袋で密閉するなど適切な管理が必要なため「管理医療機器」とされ、製造・販売には第三者認証機関の認証が必要です。

また検査・検診用手袋も「一般医療機器」の一つとして届出制がとられている物もあり、手術用手袋と同じく再使用が禁じられています。

<医療機器の分類>

・一般医療機器（クラスⅠ）

人の生命・健康に影響を与えるおそれがほとんどないもの

・管理医療機器（クラスⅡ）

人生命及び健康に影響を与えるおそれがあることから、その適切な管理が必要なもの。

・高度管理医療機器（クラスⅢ、Ⅳ）

人の生命および健康に重大な影響を与えるおそれがあるもの。

・特定保守管理医療機器

保守点検、修理その他の管理に専門的な知識及び技能を必要とするもの。



医療用手袋の種類と特徴

①ラテックスグローブの特徴

ラテックスグローブは、柔らかく伸縮性に富んだ特性により作業性に優れると共に、強度にも優れた、長時間の作業にも適した手袋です。

ラテックスには、ゴムの木を原料とする天然ゴムラテックスと石油を原料とする合成ゴムラテックスがあり、医療分野において使用されるラテックスとは天然ゴムラテックスを指すことが多いです。

②ニトリルグローブの特徴

ニトリルグローブは、強度をはじめ、耐油性・耐薬品性に優れた特性をもつ万能型タイプの衛生手袋です。

やや柔軟性に欠ける為、着用される方次第では若干の疲労感を抱く傾向がありますが、時間が経つと手に馴染んでいきます。

ラテックスグローブに比べ、突き刺し強度に優れています。

また、ニトリルには「パウダー付き／なし」があります。

パウダー付きは手のすべりをよくするので、装着しやすい一方、個人によっては痒みを伴う場合があります

③プラスチックグローブの特徴

耐油性に強く、耐薬品性や作業性にも優れると共に劣化しにくい特性から、業種を問わず幅広く利用されています。

フィット感、伸縮性には欠けますが、締め付け感の少なさが人気の素材です。

コロナ禍での変化

ニトリル手袋の国内生産はほぼなく、海外からの輸入がほとんどです。

世界最大の生産国はマレーシアです。

新型コロナウイルス感染症が世界的パンデミックになった時は、マレーシアの工場でも感染者が広がり、工場は一時閉鎖に追い込まれました。

そのため供給が追い付かず、世界中でニトリル手袋が入手困難となり、2020年頃からは特に価格が2～3倍に高騰しました。

2024年現在は落ち着いています。

またコロナ禍での感染対策意識が高まり、病院はもちろんですが、自治体でもニトリル手袋の備蓄が多くみられています。



<参考情報・資料>

<https://www.medicom-japan.com/?p=3581>

グローブの素材と特徴（ラテックス・ニトリル・プラスチック） | Medicom (medicom-japan.com)

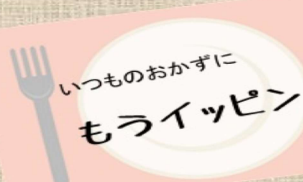
<https://nitrilegloves.jp/2021/03/19/syokai/>

ニトリル手袋とは～ほかのゴム手袋との違い、選び方、素材、アレルギーなどをご紹介！ | ジュノー合同会社 (nitrilegloves.jp)

<https://www.latex-gl.jp/ch03/>

第3章どのようにラテックスアレルギーになってしまうの？ | よくわかるラテックスアレルギー 日本ラテックスアレルギー協会 ラテックスアレルギー安全対策ガイドライン制作委員会 (latex-gl.jp)

<https://www.heart-p.jp/blog/nitrile-gloves/#section-3-7> 【ニトリル手袋】使い捨て手袋の種類とその特徴



春キャベツたっぷり♪

簡単ササっと！食べすぎ注意！



【栄養成分】1人分

エネルギー	295kcal
たんぱく質	17.1g
カリウム	626mg
リン	260mg
水分	143g
塩分相当量	1.0g

春野菜の豚しゃぶサラダ

【作り方】

- 1 キャベツは、一口大の大きさに手でちぎる。
茹でタケノコは、スライスにする。
人参は、0.5mm厚さに切り花形に型を抜く。
- 2 鍋にお湯を沸かし、人参・キャベツ、タケノコの順に入れ、火が通ったらザルに上げる。
野菜を茹でた残りの湯に酒を入れて、火を弱めてから豚肉スライスを入れ茹でる。
火が通ったらザルに上げておく。
- 3 深めの器に練りゴマ・しょう油・砂糖・塩を入れだし汁で伸ばしてたれを作る。
- 4 器に茹で野菜と豚肉を盛り付けて出来上がり。
※たれを付けていただきます。

【材料】2人分

豚ローススライス・・・120g
春キャベツ・・・100g
人参・・・20g
タケノコ・・・40g
酒・・・適量

だし { 練りゴマ・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
だし汁・・・50ml

(固さをみてだしを追加)

※お好みでポン酢でもおいしく召し上がれます。

キャベツの事をもっと知ろう！

キャベツの栄養



キャベツの外側の濃い緑の葉にはカロチン、中のほうの葉や芯にはビタミンCが多く含まれるので、かたい外葉も細かく切って利用したいものです。

加熱して汁ごと食べれば、免疫力のアップに役立ちます。キャベツから発見されたビタミンUは、胃や十二指腸の潰瘍を予防し、外葉に多いビタミンKは骨を強化する作用があります。

キャベツの種類

キャベツの種類には、

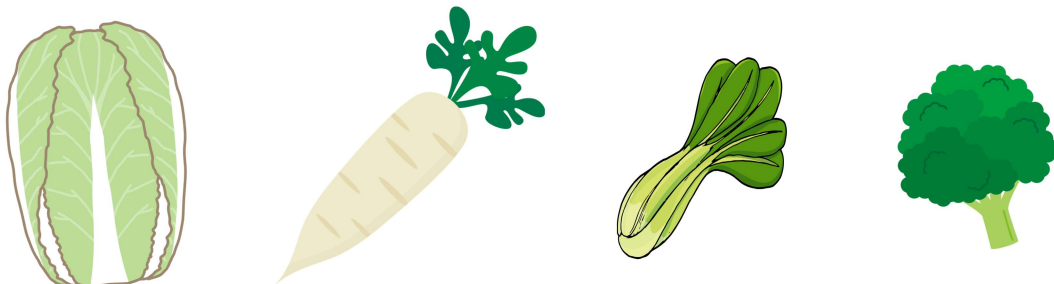
- ・春キャベツ ⇒ 冬キャベツより少し小さく葉の巻きが緩く、ふわっとしていて柔らかいという特徴があります。
シャキシャキしてみずみずしく、サラダなどの生食に向いています。
- ・冬キャベツ ⇒ 葉がしっかり巻かれており、葉が硬いのが特徴です。
加熱しても煮崩れしにくいので、炒め物や煮込み料理に向いています。
- ・芽キャベツ ⇒ 大きさは一口サイズほどで、茎に小さな球が50～60個程度びっしりとできます。
こちらも炒め物や煮込み料理に向いています。
- ・紫キャベツ ⇒ 少し小さく、葉の色が表も裏もきれいな紫色をした品種です。
葉は肉厚で巻きは固く、味は少し苦みを感じます。
ビタミンCが含まれ、その他のビタミン、ミネラル、食物繊維なども平均して多めに含まれています。

キャベツの仲間

キャベツの仲間というよりは、アブラナ科アブラナ目の野菜の仲間になります。

十字形に4枚の花弁がつくのが特徴で、沢山の仲間たちがいます。

「大根、カブ、野沢菜、小松菜、水菜、白菜、ブロッコリー、カリフラワー など」





「青い、高い滑り台」

3歳になる子供を連れて、近くの公園に行きます。

近くにある10個くらいの公園から厳選し1つ2つ連れて行くのですが、この日は彼からのリクエストで、青い螺旋状の滑り台がある公園に連れて行きました。

この公園の青い滑り台は高さがあり、まだ小さい幼児の場合は滑るのを怖がって躊躇する子が多いです。

ほんの数か月前までは、怖がって滑ることができなかったのですが、最初は親と一緒に滑ってみて楽しさと安心感を覚えて、次は近くで見て、最後は一人で滑らせてと、段階を得て克服していく姿がとても頼もしく成長を感じました。

こうやって親元を離れていくのでしょうか。

滑れる楽しさにハマったのか、何回も何回も滑り、なかなか帰らず、半ば強引に帰らせました。

今は大変ですが、これがなくなった時もまた成長を感じそうです。

アタマのストレッチ

簡単なクイズにチャレンジして、固まったアタマのストレッチをしましょう！

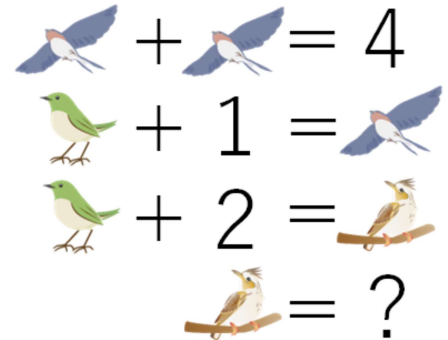


<参考>

脳トレ.com

<https://nou-tore.com/>

蛤 木世虫



第1問「この漢字は？」
ある食材を表す、この
漢字は何？

第2問「漢字1文字」
バラバラに分けられた
1つの漢字は何？

第3問「イラスト計算」
上記の条件の時、「？」に
入る答えを求めよ。

帰ってきたシラベニスト 「コトバ」の世界

春には色々な花が咲きますが、漢字にするとどう書くのでしょうか？

今回は余り知られていなそうな幾つかをピックアップしてご紹介いたします！

「蒲公英」

こちらは、〈タンポポ〉です。

開花前に摘み取って乾燥させたものを漢方に使われていた歴史があり、それを「蒲公英（ほうこうえい）」と呼んでいたことが由来とのこと。

「鬱金香」

こちらは、〈チューリップ〉です。

読みは「うこんこう」で、チューリップが鬱金（うこん）のように見えたため、この名前が付けました。

この花の漢字は？



「躑躅」

こちらは、〈つつじ〉です。

別の意味で「てきちよく」とも読み、地団駄を踏む・ためらう等の意味があります。

実は元々、「羊躑躅」という漢字でした。

一部のつつじは有毒だったため、羊がつつじを食べて、足踏みをしなげら死んでしまったの事からつけられました。

「風信子」

こちらは、〈ヒヤシンス〉です。

風の便りの意味がある「風信」、春の訪れとともに風が花の香りを運ぶ事を表す意味や、当て字の意味合いでこの漢字が付けました。

漢字から意味を紐解くのも面白いですね♪

面会制限の緩和



面会についてのお知らせです。

当院では、感染防止の観点から予約制面会を実施していましたが、今年の4月より条件付きではございますが、面会の制限を緩和する方針となりました。

※詳しくは、当院HPに記載の「面会制限の緩和について」をご覧ください。

ホーム＜当院の腎不全医療＞入院のご案内

【概要】

対面での面会を予約制にしていましたが、予約制は廃止致します。

～面会可能時間～

月～土曜、祝日：14時～17時

～制限～

人数：3名様まで可能（中学生以上の方）

時間：30分以内

～場所～

原則、入院患者様の居室で面会

～面会の流れ～

1F「面会受けテーブル」にて、面会簿/体調確認欄の記入後、面会証を取り首から下げて患者様の居室にて面会

終了後は、1Fに降りて面会簿に退出時間を記入し、面会簿と面会名札を「面会受けテーブル」近くの回収BOXに返却

★面会の注意事項もございますので、お読みになってお越しください



↑ 面会受けテーブル

編集後記

4月の中頃に飛鳥山公園に訪れました。

ここは昨年も行きましたが、やはりこの時期は人が多いです。

筆者が前に十条に住んでいたこともあり、北区の付近は思い出が深いです。

この日は、飛鳥山公園に行く前に十条に行き、以前住んでいたところの大家さん宅にお邪魔させていただきました。

十条から離れて10年程経つのですが、駅前には再開発が進みだいぶ変わっていましたが、住んでいる方々は変わらず活気がありました。



ほとんどが葉桜になっているにも関わらず沢山の人が賑わっていました。

あいわ vol. 74 春号

発行日 2024/4/25

発行 医療法人社団 愛和会 南千住病院

〒116-0003 東京都荒川区南千住5-10-1

電話 03 (3806) 2232

ホームページを開設しています

URL : <https://www.aiwakai.or.jp/>

