

こんにちは

編集/発行 医療法人 健成会
坂井内科クリニック
〒910-4137 福井県あわら市中番 17-18

診療科目 内科、循環器内科、糖尿病・脂質代謝内科
小児科、リハビリテーション科
診療時間 午前 8:30～12:30
午後 2:30～18:00
(土曜は 12:30 まで)
休診日 木曜午後、日曜、祝祭日
電話 0776-77-1070



桜花 咲いても散っても やまと心

こんにちは。4月になりました。3月末から桜の開花時期にヤキモキしてきましたが、ようやく開花しましたね。北陸地方では開花から満開までがおおよそ5～6日だそうで、その1週間後には散り始めるようです。桜の開花期間(寿命)は、長くて2週間といわれています。そのため桜は、「はかなさの中にある華麗さ」の象徴として私たち日本(やまと)人に長く愛されてきました。4月は年度初めということもあり、この桜の開花とともに新入学、新社会人など人生の節目をスタートさせる人も多いと思います。

敦賀市金ヶ崎宮の桜。この時期桜見物の男女が「花換えましょう」と声をかけ合い、お互いの桜の小枝を交換することによって思いを伝え合う花換まつりが楽しめる。



残念ながら晴れやかなスタートをきれなかった人も、桜の散るころには心機一転、新たな人生のために準備を始めましょう。

もう一方の「鼻」でお悩みの方もあと一か月頑張ればスギ花粉は終わります。ヒノキ花粉症もある方は5月中旬まで頑張りましょう。花冷えという言葉もあります。日々ご自愛ください 院長

【紅麴コレステヘルプ】腎機能障害以外の問題点(機能性表示食品とは)

小林製薬の紅麴由来成分入り機能性健康食品(サプリ)にはコレステロール(CHOL)低下作用のあるスタチンが少量(治療用薬剤の4～5分の1)含まれているようで、CHOLを下げる効果があると消費者庁に届けでて、製品に表示しています。いわゆる「機能性表示食品」です。しかしこの表示は製造元が自社の検証結果をもとに自己責任で届け出るもので、医薬品のように臨床試験を公的機関が審査して効果や安全性を確認したものではありません。効能効果についても必ず「個人による意見です」と注釈がつき、そして服用に当たっては心配な方は「医師にご相談してください」と責任逃れをしているように聞こえます。安全性も有用性も担保されていないものをあたかも医薬品と同等であるかのようにうたって大量に市場に出しているのが問題です。現在、医薬品としてコレステロールを下げるスタチン系薬剤はほとんどが化学合成されたものです。その安全性と有用性は過去30年間、世界中で使われ続けていることでも証明されています。



今年は少なめに植えよ



家庭菜園奮闘記

3月は天候不順があり(特に休日に)なかなか菜園の準備ができませんでした。そんな中、ようやくジャガイモを植え付ける用意ができ、10日ごろには植えられるでしょうか。ついに芽が出た

種から育てたミカンの苗

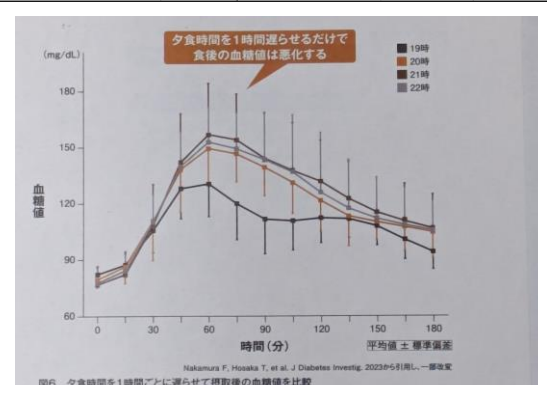
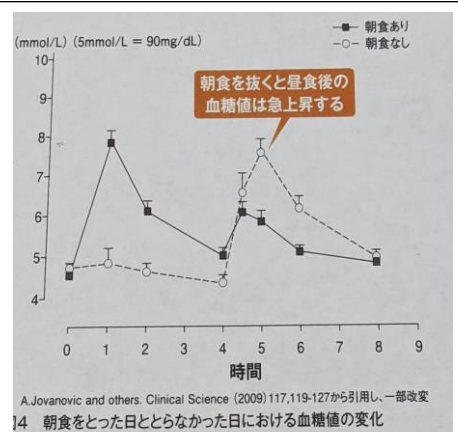


規則正しい食生活と血糖管理

糖尿病協会誌 さかえ 3月号より
静岡県立大学 中村風月先生 保坂利男先生

食事の「時刻」や食事と食事の「間隔」を意識したことはありますか？食事の時刻や間隔を見直すことで、血糖値が改善に向かう可能性があります。血糖管理に苦戦している人は、是非参考にしてください。

国民栄養調査によれば日本人の欠食が一番多いのが朝食です。朝食を抜く人はそうでない人と比べ肥満になりやすいこと、動脈硬化や糖尿病になりやすいことが報告されています。朝食をしっかり食べることで、次の昼食(セカンドミール)での血糖上昇を抑えることができます(セカンドミール効果)。反対に朝食を抜くと昼食後の血糖が急上昇します(右図)。また昼食を欠食すると夕食後や翌日の朝食後の血糖が上昇します。左下の図は、健康な人を対象に、昼食を13時に固定し、夕食を19時から1時間刻み



で遅くしたときの食後血糖を調べたものです。わずか1時間遅れただけでも食後の血糖値は悪化します。これは食事の「時刻」が遅くなったためではなく、食事の「間隔」が長くなったためと考えられます。

血糖をうまく管理するための食事のとり方は

- ① 1日3食、キチンと食事を摂りましょう。
- ② 適切な時間に食事を摂り、食事と食事の間隔は長くなりすぎないように。夕食が遅れがちな人は夕方におにぎりやパンなどを食べておきましょう

带状疱疹ワクチンについて

当クリニックでは**シングリックス**という不活化ワクチンを接種しております。2回接種で価格も高額(**2回で42,000円税込**)ですが、他のワクチンよりも予防効果が高く50歳以上で97%、70歳以上で90%と報告されており、また**約10年以上効果の持続が確認**されています。带状疱疹の予防だけでなく、带状疱疹神経痛(PHN)の発症を減らす効果も期待できます。アレルギーその他で接種ができない人、あるいは、注意を必要とする人もいますので、接種にあたっては医師にご相談ください。 **0776-77-1070**

待 合 室

A: 小林製薬の紅麹サプリの健康被害は原因がまだはっきりしていないけど困ったもんだね
B: 原因は紅麹菌そのものじゃなく、製造過程で入ったかもしれない青カビが問題なんだろうね。ところでコレステロールを下げるスタチンって何？薬？

Dr; 1972年ごろ東京農工大の遠藤章先生が、6000種もの菌類から



コレステロール低下作用のある「コンパクトン」という物質を発見したのが始まり(左書籍参照)その後いくつかの化合物が薬剤として開発されたが、いずれも基本的な構造はコンパクトンと同じで「**スタチン」と名付けられたため「スタチン」系薬剤と云われているの。薬剤開発の大変さを思うと、紅麹菌がスタチンを作るからと云って簡単に「機能性表示性食品」として市場にばらまくのに違和感があるね。昔大学の研究室で臨床試験に関わっていたのでね。

