

NPO 法人 くすり・たべもの・からだの協議会 広報誌1号

ご挨拶

「くすり・たべもの・からだの協議会」、3月1日静岡市からNPOとして認証されましたNPO「くすり・たべもの・からだの協議会」が目指す目的は、社会が高齢化する中、健康寿命を延ばすために「くすり」と「たべもの」の研究とそれらに関する正しい知識の普及を目指すことが、大きな活動の柱です。

世はまさに健康ブームです。健康ブームに伴って、健康食品の需要はますます高まってきています。アンチエイジングという言葉にあるように、若返りのための食品や化粧品・体操などもあちこちで耳にします。その一つ一つは、どれも健康に良さそうですが、過剰に摂取したり、医薬品と併用したりすると、効果が得られなくなる場合もあります。個々のケースに関しては、それらの商品には「医師または薬剤師に相談ください」と書いてありますが、どのお医者さんに相談すればいいのでしょうか？わたしも医者の方ですが、2~3の商品を除けば、詳しいことは全く知りません。NPO「くすり・たべもの・からだの協議会」は、こうした現状を何とかしようと思っています。

この機関誌の中で、紹介した事実を、一人でも多くの人に伝えたいと思っています。また、NPO「くすり・たべもの・からだの協議会」の事務局や静岡県立大学薬食研究推進センターでも、各種の健康食品の効能・使用に適した人や適さない人は、どんな人かについての情報を整理して・疑問のある方には、正確な情報をわかりやすく伝えていこうと思っています。

「食と脳の健康」の講演会(川島隆太先生)要旨

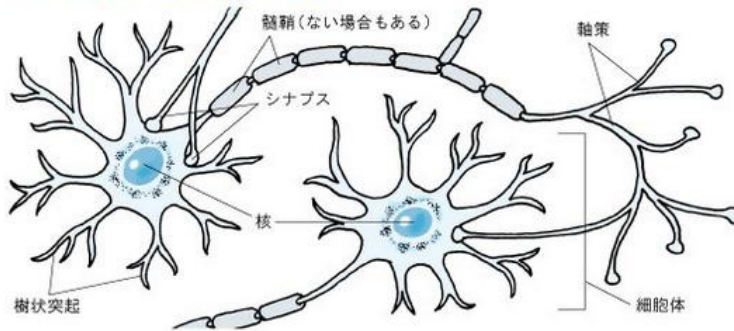
さる3月14日にNPO「くすり・たべもの・からだの協議会」の発足記念講演会として東北大学教授の川島隆太先生に、ご来静いただき、「食と脳の健康」という題で、お話をお聞きしました。その内容について、少しご説明したいと思います。

(約450名が参加)



1. 脳の神経ニューロンとシナプスから作られている。ニューロン（電気信号を伝える通り道）の栄養は、ブドウ糖

図3 神経細胞（ニューロン）の構造



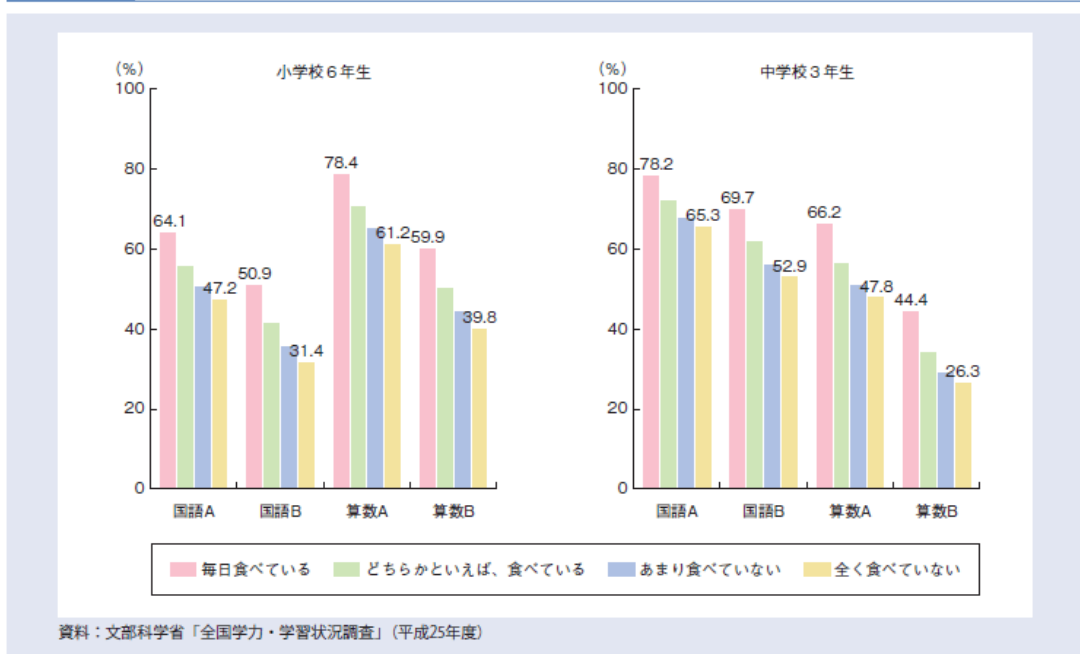
しか利用できない。

ブドウ糖は、でんぷんから作られるので、朝食に米やパンを摂らないと、栄養不足になって、頭は回転しない。これはとても重要。

2. 記憶に重要なシナプスは、ブドウ糖だけでは増えない。ビタミン類などが必要であり、朝ごはんにはおかずも一緒に摂ることが重要

3. 小学生の学力調査からわかったことから、朝ごはんを食べないと、学力・体力が低下する。

▶ 図表-27 朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



4. ご飯のほうが、パンより優れている

5. ご飯より、玄米や雑穀米のほうが、栄養価は高い(脳にはよい)

戦後の食糧が不足している頃は、お米屋さんで、ビタミンをお米に添加してくれた。今もビタミンなどを添加した、強化米が販売されている

6. パンも、ふかふかの白い食パンではなく、昔ながらのコッペパンや雑穀が混じっているパンのほうが脳にはよい

7. ご飯やパンだけを食べても、午前中の能力は上がらない

おかずもとらないと、午前中の学習能力や集中力は、上昇しない

8. 子供の頃に、料理やお菓子作りの体験があると、大人になってからの幸福度が高い

9. 脳は 20 歳を過ぎると衰え始める

10. 衰えないようにするには、

- ① 脳のトレーニングをする。新聞もゆっくり読むより早く読むほうが効果的。
- ② 有酸素運動を週に 2~3 日、1 回 20~30 分行う
- ③ 新しいことに挑戦する
- ④ 他人とのコミュニケーションを積極的にとる

=====

理事・役員の紹介コーナー

「くすり・たべもの・からだの協議会」には、その道のエキスパートが何人もいます。会報を読んでいただく方に、少しでもわれわれ NPO のことを知ってもらうために、今回から理事の自己紹介を継続的にさせていただきます。

第 1 回は、先日の川島隆太先生の講演会で、司会をしてくれた静岡県立総合病院の木村緑さんです。

薬剤師からのメッセージ「くすりの不思議—その1—」

静岡県立総合病院 化学療法センター副センター長（NPO 理事） 木村 緑

くすり・たべもの・からだの協議会で理事を務めさせていただくことになりました木村と申します。私は静岡県立総合病院化学療法センターならびに病棟にて、治療を受けられる多くの患者さまを支援する仕事をしております。仕事を通して、皆様に知っていただけたらと感じていることを、「くすりの不思議」と題して、お話しいたしましょう。

これをお読みの皆様は「くすり」について、どんな印象をお持ちでしょうか？私は、薬学部で勉強するまでは、ただ漠然と「からだに良いものだろうな」と思っておりました。しかし、薬学部の講義の中には「毒性学」「毒物学」なるものもあり、ちょっと違うことに気付きました。

そう、「適切な量を・適切な経路で・適切なタイミングで」使ってこそ「くすり」なのです。言い換えれば「不適切な量を・不適切な経路で・不適切なタイミングで」使ってしまえば、どんなに良い「くすり」といえども「毒」にしかならないこともある、ということです。また、「毒」として良く知られたものが、使い方を工夫することで画期的な「くすり」になることもあります。「くすりは両刃の剣」という言葉は、このことをうまく言い現していますね。特に、抗がん剤、麻酔薬などといった切れ味が良い「くすり」ほど、いわゆるストライクゾーンが狭く、上手に効果を得るには、繊細な注意が必要です。私は「がん薬物療法認定薬剤師」として、抗がん剤分野での医師や看護師の支援、患者さまへの情報提供を行い、ストライクゾーンに出来るだけ納まるよう努めています。

「副作用」という言葉をご存じない方は少ないと思います。「副作用」とは「適切な量を・適切な経路で・適切なタイミングで」使ったにもかかわらず出現する「私たちにとって不都合な作用」のことです。期待する効果が得られても「副作用」が辛いために使えない、という状況に遭遇されたことはありませんか？ 例えば「花粉症のくしゃみや鼻水、涙が治まったけれど、眠くて困る」「頻尿が治まったけれど、喉がかわく」「痛みが楽になったけれど、便秘がひどい」などなど。これらの多くは「くすり」の選び方や、ちょっとした副作用対策で改善できることがあります。山のように「くすり」が氾濫する中で、薬剤師は、患者さまが「くすり」の良いところと上手に付き合っていけるよう、医師と患者さまの間で、調整役として働いています。思い当たることがありましたら、是非、お近くの薬剤師にご相談ください。

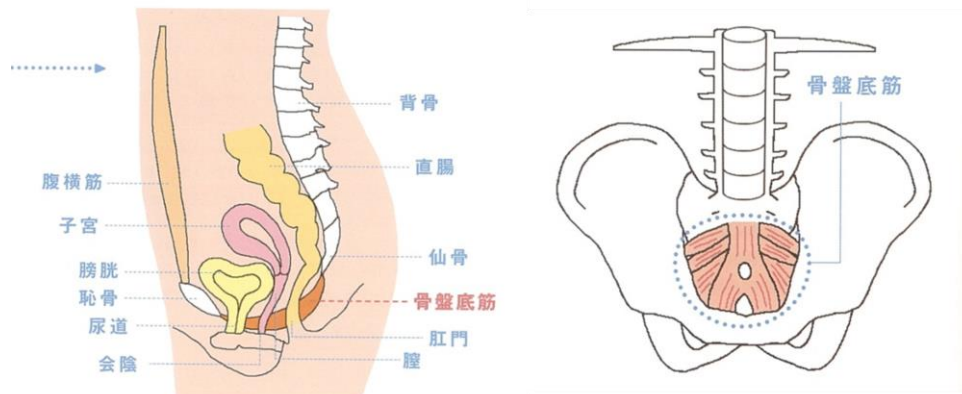
はてな講座

Q：テレビなどで、「骨盤底筋」という言葉を聞くことがあります。

どこの筋肉のことで、なぜ大事なのですか？

A：骨盤底筋群とは下の図のように、膀胱や直腸、（女性では子宮）などの骨盤内の臓器をささえる、複数の筋肉をまとめて総称します。この筋肉の中には肛門括約筋などがあります。尿をためたり、便をためたりするのに、とても重要な働きをします。

骨盤底筋群とは？



骨盤の底にあるハンモック状に重なりあっている薄い筋肉のこと。
(体幹部(胴体)の一番下にあるインナーマッスル)

女性にとって骨盤底筋はとっても重要

男性より骨盤が広いため、骨盤底筋の面積が広い
尿道・膣・肛門の3つの穴が開いている⇒構造的に男性よりダメージを受けやすい

なぜ骨盤底筋が緩みやすいの？



さらに、日常生活では、便秘でいきむ・強い咳やくしゃみ、きつい下着で骨盤底筋群に負荷をかけることもしばしばある

A: