

医薬品と保健的食品の適切な使用を支援する情報紙

# ふあるま・ねっと通信

第30号 2012/11

ふあるま・ねっと の ”ふあるま” はラテン語で薬を意味します

発行：特定非営利活動法人 ふあるま・ねっと・みやぎ

Fax：022-251-0767

e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp

http://www.geocities.jp/pharmanet\_myg/

## ・・・ メタボで医療費が年間12万円増 生活習慣病が原因 ・・・

メタボリック症候群の人の医療費が、そうでない人よりも年間8万～12万円多いことが厚生省の調査において分かった。医療費を増やす原因となった病名は調べられてはいないが、高血圧などの生活習慣病が医療費を押し上げている可能性があります。調査は、2009年度にメタボ健診を受けた40～70歳の人のうち、10年度の医療費が判明した約269万人が対象。男女別に40から5歳ごとに年間の医療費の平均を算出した。医療費については、今後も気になるところです。

## 紙上講座 食中毒予防について(その1)

食中毒というと飲食店などでの食事が原因と思われるがちですが、家庭での食事でも多く発生しています。

ただ、家庭での発症は1人や2人くらいで、症状も軽かったり、風邪などと思われがちで食中毒とは気づきません。そのような中で、重症化したり、ときには死亡することもあり、私たちの食事にも危険性が潜んでいます。家庭でできる予防のポイントを見ていきましょう。

### 食中毒予防のポイントは6つ

#### ポイント1 食品の購入

生鮮食品は新鮮なもの、消費期限などを確認し、特に冷蔵や冷凍などの温度管理の必要な食品は買い物物の最後にしましょう。

#### ポイント2 家庭での保存

持ち帰ったら冷蔵などが必要な食品はすぐに冷蔵庫に入れ、詰めすぎにも注意をし、目安は7割程度です。温度もチェックしましょう。細菌の多くは10℃では少し増殖がありますが、-15℃では停止していますが、死ぬわけではありません。また、肉や魚、卵など

を扱う時の前後には必ず手を洗いましょう。

#### ポイント3 下準備

台所のタオルやふきんは清潔ですか。石鹸はありますか。まずは手を洗いましょう。

生の肉や魚などの汁が、サラダなどの生で食べるものや調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。また、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切ることはやめましょう。洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合がありますので、解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。

包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけると消毒効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確かです。(次回紙面に続きます。)

厚生労働省：「家庭で行うHACCP」より抜粋  
食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。

## 話題の食品 ⑩ DHA(ドコサヘキサエン酸)

DHA はコンビニでも購入できる人気のサプリメントです。DHA は魚に含まれる必須脂肪酸のひとつで、「動脈硬化、高脂質血症、認知症の予防や改善に良い」など、いろいろな効能が期待されています。「中性脂肪が気になる方へ」というトクホとしても販売されています。

DHA は、心筋梗塞、心臓発作などのリスクの低減が期待されていますが、最近、その予防効果に疑問を投げかけるような研究結果が出ています。この研究は世界の40カ国12,536人が参加した大規模な臨床試験で、DHA と EPA を毎日摂取し6.2年間追跡したものです。結果としては、摂取群で中性脂肪は減少しましたが、心臓病の予防効果やコレステロール低下は見られなかったということです。心筋梗塞のリスクを減らすという結果が出ている研究もあるので、今後のさらなる研究を期待したいところです。認知症の対しても、効果があったという報告とないという報告があって、その有効性についてはまだ確認されていません。

安全性に関しては、適切な摂取では安全と思われませんが、大量に摂取すると、出血しやすくなる可能性があります。DHA を含む魚油では、げっぷ、吐き気、鼻血、軟便などの健康被害が知られています。妊娠中・授乳中の安全性については、魚などの食品として摂取する場合は問題ないようです。米国では、サプリメントからの摂取はDHA と EPA を合わせて1日2gを超えないようにとされています。

飲み合わせにでは、抗凝血作用のあるハーブ、サプリメントや医薬品と併用するのは、出血に注意が必要です。DHA を含む魚油は、血圧を下げることもあるので、血圧を下げる薬との併用で血圧が下がりすぎる可能性があります。

～～～【得する情報】～～～

### DHA のはたらき

#### 【期待される機能性】

- 心臓病のリスク低減
  - 加齢黄斑変性
  - 中性脂肪の低下
  - アレルギー症状の改善(十分なデータはない)
  - 抗がん作用(十分なデータはない)
  - 認知症(十分なデータはない)
- など

#### 【安全性】

- 適切な摂取では安全
- 大量では出血に注意

#### 【相互作用】

- 抗凝血作用のある薬品やハーブ類との併用で出血リスクが高まる可能性
- 血圧降下剤との併用で血圧が下がりすぎる可能性あり

### ふあるま・ねっと・みやぎの活動

1. 出前講座・・・地域グループ、学校関係、各種施設などの小規模な集まりに、ご希望に応じた「はなし」を出前いたします。(1時間程度)
2. 各種イベント、講演会への講師派遣(1～2時間)
3. ふあるま・ねっと・みやぎが企画するイベント：公開フェア、研修会 など  
☆講座、講演の内容(メニュー)および詳細は事務所に問い合わせるか、「ふあるま・ねっと・みやぎ」ホームページをご覧ください。

〔問合せ、申込先〕 ☎981-8002 仙台市泉区南光台南3-6-21

TEL・FAX：022-251-0767 e-mail：pharm-nm@js3.so-net.ne.jp  
(グループまたは団体名、代表者名、電話番号、資料送信先FAX番号を記入してください)

ホームページ： [http://www.geocities.jp/pharmanet\\_myg/](http://www.geocities.jp/pharmanet_myg/)

4. 会員・・・会の趣旨に賛同する方(詳細はお問い合わせください)

会員特典・・・情報、資料等の無料提供(印刷実費、送料のみ有料) 研修会への参加費割引など

