

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49号 2018/12

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：022-393-7119

e-mail:pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp http://www.pharm-nm.org/

… 40代の半数が睡眠6時間未満 …

紙上講座「女性の健康づくり」で取り上げた睡眠でしたが、40代の男女のおよそ半数が、1日の平均睡眠時間が6時間未満であることが、厚生労働省の調査で分かりました。同省のこの国民健康・栄養調査によると、1日の平均睡眠時間が6時間未満と答えた人は、男女とも40代が多く、男性48.5%女性52.4%でした。仕事や家事の負担が、主な原因とみられています。

また、1日あたりのカロリー摂取量は60代が男女ともに最も多く、男性2218kcal、女性1794kcalでした。私たちももう一度自分の生活を振り返ってみましょう。

紙上講座 女性の健康づくり(4)

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目的として、国は家庭、職域、地域、学校を通じて、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図り、女性の健康づくりを国民運動とし、各種の啓発事業及び行事を展開することを進めています。

今回も厚生労働省の「女性の健康推進室 ヘルスケアラボ」から、女性の医療について見ていきましょう。

女性医療の現状と課題について

(1) これまでの医療は臓器別で均一化された診療

女性は生涯にわたり、心身の特徴、月経や閉経におけるホルモンの分泌、生活環境、仕事やライフスタイルなどが大きく変化します。それに伴う健康問題は、月経不順や月経痛、月経前症候群(PMS)、頭痛、不安、動悸やめまいや不眠、うつやイライラ、冷え、乳房痛や下腹痛、摂食障害など、明らかにQOLの低下をともなう、心身の失調を起こしやすいという特徴があります。しかし、個人としてのあり方を考慮せずに、臓器別に均一の診療をしてきたのが女性医療でした。

(2) 女性医療や女性のヘルスケアに関するこれからの方向性

- ① ビキニ医療(婦人科や乳腺だけの従来の女性医療)から一生涯の総合医療・ヘルスケアへ
- ② 医師一患者の上下関係から、患者主体のチーム医療へ
- ③ 短時間診療からゆっくり相談へ
- ④ 臓器別均一診療から、全人的医療へ
- ⑤ 性差を考慮した医療へ
- ⑥ 代替補完医療やボランティアとの連携

(3) 一人ひとりを大切にしたい新しい医療・保健システムの構築へ

教育や情報提供、相談、検診、メンタルヘルス、緩和ケア、女性のエンパワーメントを支える医療・保健・支援センターが地域に配置されることが必要です。ひとりひとりの健康=well-being のために、既存の医療や福祉と連携し、地域の人たちと協力しあうことによって、その地域やニーズに合った、新しい医療・保健システムが構築できることが期待されます。

(<http://w-health.jp/introduction/problems/>)

機能性食品④「目に良いサプリメント」

◎目に良いサプリメントはたくさん市販されていますが、主な成分と効果の違いを教えてください。

歳をとると誰でも老眼になり、見えにくくなってきます。また、若い人達も、スマホのやりすぎで目が疲れる、目が霞むということをよく聞くようになって来ました。そのため、目に良いサプリメント、機能性表示食品も市販されるようになってきました。機能性表示食品として「エンキン」、「ロートV5粒」、「ネイチャーメイド ルテイン」、「アイビタン」など多数あり、そのほか類似成分の多くのサプリメントがあります。どのような成分が含まれているのでしょうか？

機能性表示食品としての主成分は「ルテイン」と呼ばれるものです。ルテインは緑黄野菜やマリゴールドに含まれるもので、視覚に最も重要な部分である網膜の黄斑部分にある主たる色素です。ブルーライトを吸収遮断する作用があり、加齢黄斑変性を抑制すると言われています。また、ゼアキサンチンも同様の役割を果たしています。また、目に良いとされるブルーベリーに含まれる主成分はアントシアニンも機能性表示食品の成分として認められているものがあります。アントシアニンは抗酸化作用が強く、血管の保護作用があり、その結果として「焦点調節機能」の改善が期待されています。また光の受容に重要なロドプシンの再合成にも寄与すると言われており、「視覚機能改善」も期待されます。アスタキサンチンも同様の作用があります。「エンキン」に含まれるシアニジル3グルコシドはアントシアニンの1種です。

「エンキン」にはルテイン、アスタキサンチン、シアニジル3グルコシド、DHAが含まれ、「ロートV5粒」にはルテインとゼアキサンチンが含まれます。「ブルーベリーアイ」にはビルベリーエキスとしてアントシアニンが含まれるとともに、ルテイン、そしてアスタキサンチンが含まれます。このように、目に良い機能性表示食品、サプリメントは多数あり、それぞれ視覚機能改善や焦点調節機能の改善を期待される成分が含まれていますが、実際にその摂取により、これらの機能が改善されると言う科学的なエビデンスはありません。目の病気の治療に用いられるものではありませんので注意が必要です。

～～得する情報～～

- ◎目に良いといわれる成分：ルテイン、ゼアキサンチン、アスタキサンチン、アントシアニンなど
 - ・視覚機能や焦点調節機能の改善が期待されるがサプリメントでの科学的な検証はされていない。
- ◎摂取上の注意：上記成分は食物にも含まれるものですが、大豆成分が含まれるものがあるために、大豆アレルギーの方は摂取してはいけないものもある。また、妊婦の方、授乳中の方、小児には安全性が確認されていないので摂取しないようにすることが必要です。
- ◎ルテインの吸収：通常のルテインの吸収はそれほど良くありません。フリー体だとか、ナノ化（微粒子化）など化学的、物理学的工夫がなされているものがある。また、他の成分と一緒に摂取すると吸収が高まることも知られている。
- ◎安全性：サプリメントとして摂取した時の安全性は必ずしも明らかではなく、消化管からの吸収や安全性から考えると、食品として摂取することが望まれる。

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
 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
- ☆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、ホームページをご覧ください。
問合せ、申込先） 〒980-0804 仙台市青葉区大町 1-1-5 グレイス大町 2F
TEL・FAX：022-393-7119 e-mail：pharm-nm@fj8.so-net.ne.jp
ホームページ： <http://www.pharm-nm.org/>