



### 私の履歴 (10) 焼津へ その1

母校を退職するにあたっては、次にどこに就職するかについては当てがあったわけではありませんでした。しばらく思いを巡らせている時に医局の先輩で糖尿病診療に真剣に取り組んでいた井村先生のことを思い出しました。

その先生は医療にまじめで、患者さん思いの医師で、卒業してすぐの研修医の時に世話になった先生でした。私が退職を決めた時には焼津市立総合病院の内科部長として勤務されていたので、早速相談したところ、ちょうど人手不足だったようで「是非に」と誘ってくださり、静岡の焼津に見学に行きました。焼津市立総合病院は、800床のベッドを擁する大病院で、大学病院に勤務していた私からみても当時としては先進的な病院でした。内科も一般内科の他に血液内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科と我々の代謝内分泌内科が独立していました。新築されたばかりで大変綺麗で近代的であることにびっくりしました。井村先生が糖尿病医療に関して、患者さんに寄り添い積極的に取り組んでおられることもわかり、私も糖尿病専門医として研鑽をつみたいと思っていたので焼津に行くことに決めました。

焼津は小さな港町ですが、一時は日本の遠洋漁業の基地として大変有名だったところでした。なかでもカツオに関しては奈良時代から色々な文献に焼津の地名が出てくるほど有名だったそうで、水揚げは現在でも日本一とのことでした。また遠洋漁業の基地だけあってカツオだけではなく、地元の魚料理店に1週間くらい前から予約しておく「マグロのかぶと焼」という人間の胴体の太さくらいもある巨大クロマグロの頭を用意してくれる店もあり、見た時にその立派さに本当にびっくりしました。井村先生や病院の同僚医師とマグロの頭のホホの肉を、「磯自慢」という美味しい地酒と一緒に頂きながら、あまり知り合いもないこの町でこれから糖尿病患者さんのために頑張ろうと誓いました。当時流行っていた「大事 MAN ブラザーズバンド」の「それが大事」という曲を、通勤の自家用車のなかで大音量でかけて、自分でも歌いながら、病院に毎朝通ったちょっと不安な日々のことを昨日のこのように思い出します。(次号へ続く)



### 「健康食品は病気の治療に使用するものにあらず」 (糖尿病療養指導士 家内)

健康食品(健康補助食品、保健機能食品、サプリメント)が関心を集めています。販売している各社の売り上げも相当な額になるとのことですが、どのようなものなのでしょう?患者さんはどのように付き合えばいいのでしょうか?

そもそも食品には3つの機能があるといわれています。1つ目は「栄養」で、2つ目が「おいしさ」、3番目は生理機能を調節して体調を良い方向に誘導する「体調調整機能」です。食品は一般食品(いわゆる健康食品を含む)と保健機能食品に大別されます。保健機能食品とは健康食品のうち、安全性、有効性について国の設定した基準を満たした食品で、特定保健用食品(トクホ)と栄養機能食品(サプリメントの一種)があります。

保健機能食品に含まれる特定保健用食品(トクホ)は体の生理的機能などに影響を与える成分を含んでいて、血圧、血中のコレステロールなどを正常に保つことを助けたり、腸の調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の効果が、科学的に証明されているとうたわれています。これらの食品を医薬品と勘違いしている人も少なくありませんが、その効果は医薬品とは大きな開きがあります。これらの食品は「健康が気になる方」を対象としている食品とのことですが、医薬品ではなく「病気の治療のために使用するものではありません」。医療機関で処方する医薬品(保険医薬品)は自己負担は1割から3割で、7割から9割を保険(税金)で負担してもらうことができます。医薬品として認定されるためにはその効能について、確かに有効である科学的な証拠が厳密に要求されます。これらの保険医薬品に比べてトクホの効果は限定的で、消費者各人に効能を保証できるものではありません。ある程度の機能は有していますが、健康食品に過度の期待をしないことが必要です。

トクホの食品を摂取しているからと安心して、食事療法がおろそかになってしまったりしては本末転倒です。我々消費者は「科学的」との言葉に惑わされることなく、食品購買判断力を高めなければなりません。健康食品をどうしても利用したい方は

①健康食品を始める前に主治医に相談すること ②現在の治療を中止しないこと  
の二つの注意を心にとめておかれると良いと思います。

キャッチコピーのうまい言葉にのせられることなく、上手に健康食品を使ってください。

### 休診のお知らせ

6月と7月の診療予定です。宜しく御了承ください。

6月						
S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
7月						
S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



6月になりました。5月の連休中に私は奥只見湖(銀山湖)に釣りに出かけて54cmのイワナを幸運にも釣ることが出来ました。そのうちに待合室に写真を掲示しますのでご覧ください。2006年に釣った55cmは剥製にして待合室に飾ってあります。