



VII. 健康食品管理士になって

病院薬剤師として健康食品との関わり

清野 義一

(JA長野厚生連 北信総合病院)

1. はじめに

私の住む長野県は平均寿命がトップクラスで、がん罹患率が低く、県民一人当たりの高齢者医療費が低いという特徴があります。その中で、長野県中野市は長野県の北部に位置し、人口約43,000人のぶどうやりんごなどの果物栽培ときのこ栽培が盛んな地域です。特に、えのきだけの生産量は全国第1位を誇っています。

2. 施設紹介

私の所属しているJA長野厚生連は県内に主要事業所が11施設あり、県内の地域医療を担っています。JA長野厚生連の中でも長野県の最北部に位置する北信総合病院は27診療科、489床を有する、2次医療圏の基幹病院です。本年、病院再構築による病院建物がすべて完成し、基幹病院としての機能の充実と受け入れ態勢が整備されました。また、当院では以前からえのきだけに対して他の施設と共同して、がん予防作用や生活習慣病などに対する研究をお手伝いしています。



3. 健康食品管理士との出会い

ある日、薬剤部内に健康食品管理士の講座及び受験の案内が掲示してありました。そのころ、私は病棟での薬剤管理指導を業務として行っている中で患者様から健康食品の事を何度か聞かれました。そんな中、健康食品に対する基本的な知識を身に着けたいと思うようになり、掲示してあった案内が目にとまりました。職場内で同じような思いを持つ後輩数名と共に講座を受けることとなり、それがきっかけで健康食品管理士の資格を取得しました。そのときは、臨床検査科や栄養科からも受験者がおり、当院からいろいろな職種の職員が受験しました。また、長野県内の信州大学で講座が受講でき、受験ができるという事も大きなきっかけでした。その講座の中で長村洋一先生からの講義もあり、これからの健康食品に対する専門性の重要性を知ることができ、更に、興味を抱いた事を覚えています。

4. 出張健康教室

2年前から、当院では職員の専門的知識や技術を有効活用するために、「出張健康教室」が企画されました。これは地域の皆様の集いに職員が外向き、出張教室を行い、地域の皆様との交流を通して、病院を身近に感じて頂き、健康・医療・福祉に対する意識や知識の向上に貢献するために準備されました。出張健康教室の講座の一つに、「薬と健康食品～健康食品って薬じゃないの～」と言った講座名で薬と健康食品との違いや健康食品の安全性、正しい摂取方法など基本的なことを内容とした講座も企画され、健康食品管理士としての専門性を活用できる場を作りました。

JA 長野厚生連 北信総合病院
平成 28 年度 出張健康教室講座一覧表

講座名	内容	担当	備考
メタボ対策～食事編	糖尿病や生活習慣病の原因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と食生活についての講話です。	理学療法士	
減塩食のすすめ	塩を減らすことで健康にいいです。減塩の割合や減塩の工夫など講話です。	理学療法士	
ついつい手が出るお菓子とお菓子	お菓子の種類や成分、お菓子の種類や成分のカロリーや塩分を減らす工夫など講話です。	理学療法士	
糖尿病 運動療法のコツ	糖尿病の運動療法について、日常生活での運動の重要性と実践方法についてご講話します。	理学療法士	動きやすい身じたくでご参加ください。
糖尿病と日常生活の過ごし方	糖尿病の診断基準や治療法などをお話します。血糖値をコントロールする方法などご講話します。	理学療法士	
糖尿病の薬の話	糖尿病の薬の種類や飲み方などについてご講話します。正しい服薬方法をお話します。	理学療法士	
薬の話あれこれ	薬の正しい使い方や副作用についてお話しします。薬に関するご質問もお答えします。	理学療法士	
薬と健康食品～健康食品ってなに？	薬と健康食品の違いや健康食品の安全性、正しい摂取方法などをお話します。	理学療法士	
ヨガ教室	ヨガの基礎や呼吸法、ポーズなどをお話します。ヨガインストラクター有資格者の指導です。	理学療法士	履きなれた履物の状態でお願いします。
腰痛・膝痛予防体操	腰痛や膝痛の原因や予防方法などをお話します。簡単な体操をお話します。	理学療法士	動きやすい身じたくでご参加ください。
ストレッチ体操でリフレッシュ	ストレッチの効果や正しいやり方、呼吸の重要性などをお話します。心身のリラックス効果があります。	理学療法士	
健康寿命を延ばしましょう	健康寿命の定義や延ばすための方法などをお話します。健康寿命を延ばすための工夫をお話します。	理学療法士	
高齢者の栄養不足予防法	高齢者の栄養不足の原因や予防法などをお話します。栄養不足を防ぐための工夫をお話します。	理学療法士	
歯痛予防について	歯痛の原因や予防法などをお話します。歯痛を予防するための工夫をお話します。	理学療法士	
転倒予防教室	転倒の原因や予防法などをお話します。転倒を予防するための工夫をお話します。	理学療法士	
車椅子の種類と操作方法	車椅子の種類や操作方法などをお話します。車椅子を上手に操作するための工夫をお話します。	理学療法士	
在宅看護・介護教室	在宅看護や介護の方法などをお話します。在宅看護や介護するための工夫をお話します。	理学療法士	
介助時の体の動きかし方	介助時の体の動きかし方などをお話します。介助時の体の動きかし方についての工夫をお話します。	理学療法士	ベッドをご用意ください。
床ずれについて	床ずれの原因や予防法などをお話します。床ずれを予防するための工夫をお話します。	理学療法士	
認知症とその予防	認知症の原因や予防法などをお話します。認知症を予防するための工夫をお話します。	理学療法士	社会福祉士または認知症ケアチームメンバーが指導します。
認知症の方やご家族への対応	認知症の方やご家族への対応などをお話します。認知症の方やご家族への対応についての工夫をお話します。	理学療法士	
介護保険制度について	介護保険制度について、日本各地で実施されている方法などをお話します。	理学療法士	
精神科ってどんなところ？	精神科について、病気の種類や治療法などをお話します。	理学療法士	
中学生の食生活	中学生の食生活について、栄養バランスや健康的な食生活などをお話します。	理学療法士	
中学生の食生活の理解講座	中学生の食生活について、栄養バランスや健康的な食生活などをお話します。	理学療法士	相談、質問などでもお話しできます。
母親学級	母親学級について、子育ての知識や育児の悩みなどをお話します。	理学療法士	祖父祖母になられる方もどうぞ。
子どもに対する心療衛生法	子どもに対する心療衛生法について、子どもの心や感情などをお話します。	理学療法士	
子どもの病状とホームケア	子どもの病状とホームケアについて、子どもの病状やホームケアなどをお話します。	理学療法士	
心療衛生法と AED の使い方	心療衛生法と AED の使い方について、心療衛生法や AED の使い方などをお話します。	理学療法士	
救急車の適正利用	救急車の適正利用について、救急車の適正利用や救急車の利用方法などをお話します。	理学療法士	
インフルエンザの感染予防	インフルエンザの感染予防について、インフルエンザの感染予防や感染予防の方法などをお話します。	理学療法士	
感染性胃腸炎の感染予防	感染性胃腸炎の感染予防について、感染性胃腸炎の感染予防や感染予防の方法などをお話します。	理学療法士	
重傷について	重傷について、重傷の原因や治療法などをお話します。	理学療法士	H28 年 9 月 1 日から受付開始
リンパマッサージ	リンパマッサージについて、リンパマッサージの効果ややり方などをお話します。	理学療法士	

5. 普段の業務の中で

現在、日常業務として外来通院治療センターで治療を受ける患者様に対して、抗がん薬治療に対する薬剤指導や副作用対策を行ったり、外来患者様の内服抗がん薬の服薬指導、医師に対しての処方提案や看護師との患者様に対する皮膚ケアの相談や抗がん薬の暴露対策などを行っています。また、院内におけるがん化学療法検討委員会の事務局として、がん化学療法のレジメン作成や管理等もおこなっています。そんな中で、患者様にお会いし指導で必ず確認する項目に健康食品の摂取があります。タウンページデータベースによると「健康食品」関連の事業所数登録件数は年々減少しているものの、「健康食品市場規模推移」は年々増加しています。また、あるデータバンクの調査によると、2～3か月に1回くらいの購入が多く、自分で購入した事がない人が30%、女性の方が購入する人が多く、年齢が上がるにつれ過去1年以内の購入者の割合が高くなると評価しています。購入の種類では「マルチビタミン」が最も多く、次いで、「ビタミンC」「コエンザイムQ10」「ビタ

ミンB群」「ブルーベリーエキス」「カルシウム」などが多いようです。自身が関わる患者様の中では、コンドロイチン、グルコサミン、さめ軟骨、プロポリス、にんにく卵黄、マルチビタミンなどを購入している方がいます。私が関わる患者様の購入した健康食品の種類印象としてはメディアの影響が大きく、知人や家族からの紹介なども多く聞かれます。患者様が健康食品を摂取している場合、薬剤指導の際、最初に参考にする書籍が協会の「ポケットマニュアル」であります。ポケットマニュアルは小さくて持ち運びに便利であり、簡単に検索することが出来るため、重宝しています。ただ、発行してから5年以上が経過しているため、そろそろ改訂版が必要かとも感じています。さらに詳細が知りたい場合や、ポケットマニュアルに記載されていない健康食品に対しては、他の書籍も利用しますが、どうしてもインターネットの各ホームページに頼ってしまうのが現状であります。がん患者様はどんなことでも治るのであれば縋りたいという気持ちは少なからずもっています。そんな期待感から高額な商品が多く、食品である健康食品を薬品として期待してしまっている患者様に対して、どのように対応していくかも日々悩むところであります。日本緩和医療学会では「がん補完代替医療ガイドライン」が発刊されています。その中で、各論として健康食品があり、各個別の健康食品に対して症状の軽減効果やQOLの改善、健康食品による副作用の発現状況、がんに対する効果などに対しての推奨度が記載されています。記載されている種類は少ないですが参考になります。また、「がんの補完代替医療ガイドブック」というのも内容が比較的市民向けに記されており説明の仕方の参考にしています。

6. 今後の展開

現在、長野県の役員をさせていただいている中で、健康食品管理士がアドバイザースタッフとして消費者に正しい情報が提供できるための知識

の習得や、健康食品管理士としての誇りと地位が確保できるお手伝いできればと思います。それには、市民公開講座などを通じて一般市民の方々に健康食品管理士という存在を認識して頂く事も重要と考えます。それと、医療関係者の中でも健康食品管理士という存在の認識が薄く、職種を超えた横のつながりが弱いため、同じ施設内であっても誰が健康食品管理士なのかもわからないというのが現状です。医療者間の横のつながりがもっともてる企画ができればと思います。健康食品管理士の資格は医療や教育機関、企業などそれぞれの分野の専門知識を持った多くの会員がいる会ですので、もっと大きな影響を世間に与えることが出来ると感じています。そのために、地域での啓発活動やメディアの利用は重要であると考えます。臨床現場では健康食品による妊婦、授乳婦、小児に対する安全性や長期摂取に対する安全性、副作用発現の報告やエビデンスの構築などもさらに積極的に行っていく必要があると感じています。

7. おわりに

昨年度より特定の機能の表示ができる「保健機能食品」に、特定保健用食品と栄養機能食品に加え、新たに「機能性表示食品」という枠が加わり、保健機能食品の種類がさらに増えてきました。医薬品と健康食品の違いの明確化、いわゆる「健康食品」と保健機能食品との違いなど、機能の違いをもっと理解しなければいけないと講演会を拝聴する中で常を感じています。また、医薬品との相互作用といった情報もまだまだ不足しています。エビデンスの少ない情報の中でいかに患者様により正しい情報を提供できるかは大変重要と考えます。さらに、健康食品の経済的負担に対しても患者様、それぞれの家庭状況も十分に注意を払わなければなりません。私自身の健康食品管理士としての活動はまだ不十分ではありますが、日々研鑽しながら健康食品に関わる活動を行っていきたいと思います。