

かなえ

第107号(令和3年9月)

医療法人社団鼎会 三和病院

松戸市日暮7-379 ☎047-712-0202

<http://www.sanwa-hsp.or.jp>

医療法人社団鼎会 八柱三和クリニック

松戸市日暮1-16-2 ☎047-312-8830

<http://www.y-sanwa-cl.com>

秋の21世紀の森を散歩する

9月に入り気温が26度まで下がるびっくりだ。寝るときはタオルケット一枚では寒い。さて、今回は20世紀の森の千駄堀池にある東屋である。公園のgreenもすっかり秋色に変わりつつあり、特に池の周囲は池の水の関係で、葦やガマ等が色づきやすいみたいだ。池の周りには木道がある。

現在はプラスチック製に変わっているが歩くのに安全第一である。

立て看板のあるこの基点の場所から東屋を見ると、このスケッチには最適の構図であると思う。これからこの気温が続くと、20世紀の森もイエローオーカーに変化するのが早くなるかもしれない。自分の体には助かる気温である。

絵、文 菅谷功 2021年9月



2021.9 21世紀の森
kan sugaya



サプリメントは安心？

院長 渡辺 修

アンチ・エイジング(anti-aging)は皆さんご存じの通り加齢に抵抗することで、気持ちも身体もいつまでも若々しくいたいという皆の共通した思いです。多くの方の願望であるため、当然そこにビジネスチャンスが生まれます。ネットやテレビ、新聞広告などで目を引くようなキャッチで宣伝をしているサプリメントが最たるものです。例えば、コンドロイチンやグルコサミンを服用すると、すり減った軟骨が再生するかのような強い印象を受けますが、実際には、軟骨が再生することはないと考えられています。服用しても消化液で分解されてしまい、軟骨の再生に直接利用されることはないのです。変形性膝関節症の患者さん1583人にグルコサミンかコンドロイチン、あるいは両方を投与されたグループでその痛みを良くする効果があるかどうか調べた研究があります。権威ある雑誌に掲載された論文ですが、全体としては膝の痛みは良くならなかったものの、中等度程度の膝の痛みには、グルコサミンとコンドロイチン両方を投与すればある程度の痛みを軽減する効果があるかもしれないとの結論です(New England Journal of Medicine, 2006年)。つまり、軟骨は再生しないけども軽い膝痛には効果がある可能性があるというところでしょうか。やはり若返りの秘薬ではありません。

お肌がプルプルになると言われ、アンチ・エイジングのサプリメントとして女性に親しまれるコラーゲン。しかし、このコラーゲンもまた経口摂取による効果は認められていません。コラーゲン鍋を食べた後、肌がプルプルになったと感じてもそれはプラセボ効果(思い込み)なのでしょう。やはり、体内で消化液によって分解されてしまうため、コラーゲンとして直接肌に届くわけではないということです。

セサミン、DHA、EPAを含むサプリも若返り効果を強調して宣伝されています。セサミンには確かに抗酸化作用はあるようですが、それがヒトの体内で有効な働きをするかどうか不明で医学的根拠はありません。DHA、EPAは体によい脂肪酸であることは間違いありませんが、服用群と服用しない群で心臓や血管の病気を防ぐ効果があるかどうかを比較した調査では、DHA+EPAを服用しても効果ないということでした(Clin Cardiol 2009)。食品の特定な成分だけ抽出して多く摂取しても理想的な効果は得られず、食品の中に含まれるさまざまな栄養素とともにバランスよく摂取することが大切なのでしょう。

プラセンタも広く宣伝されています。プラセンタとは「胎盤」のことです。この胎盤から抽出したエキスを美容効果や更年期症状を緩和する効果があると考えられ、医薬品としても使われていますが、その医薬品ですら効果は不確かなものです。市販されているプラセンタはヒトではなく牛や豚、馬などの胎盤を使っています。サプリメントは食品なので、ヒトの胎盤を

食品にすることはできないからです。これがヒトにどの程度、効果があるのかは不明ですし、アレルギー反応を起こすことも報告されています。胎盤というと、生命を育む栄養素や体にいい成分がたくさん詰まっているような印象を持ちますし、「美肌効果」、「美白効果」、「若返り効果」といった魅力的な宣伝文句が並びますが、動物の胎盤の抽出物質にそこまでの効果が本当にあるかどうか…。

最近話題になっているのがエクオールです。エクオールは、大豆食品に含まれる大豆イソフラボンの成分であるダイゼインが腸内細菌によって代謝されたもので、エストロゲンと構造が非常に似ているためにエストロゲン様の効果が期待されています。そのため美容効果や若返りを期待して女性の間で注目が集まっているのです。実際、更年期症状のひとつである、ホットフラッシュを軽減させたり(J Womens Health 2012; 21:92-100)、骨粗鬆症を防ぐのに有効で、エクオールを摂取しても血中の女性ホルモン値に影響がなかったという報告があります(Menopause 2011; 18:563-74)。乳がんのホルモン治療でホットフラッシュに悩んでいる方は多くいます。血中ホルモン値に影響を与えないなら服用してもいいかということとそれだけでは何とも言えず、ホルモン治療薬との相互作用(いわゆる飲み合わせ)の問題があります。エクオールが乳がんのホルモン治療薬であるタモキシフェンの効果を増強するという基礎データもありますが(BMC Cancer. 2013 May 15;13:238. doi: 10.1186/1471-2407-13-238)、一方で、タモキシフェンに対して負の作用をするというデータもあります(Breast Cancer Res and Treat 2021 307-316)。ホルモン治療の効果が減弱しないかなどまだまだ不明瞭なことが多いため、当院では乳がんでホルモン治療中の患者さんには今のところ服用はお勧めしていません。イソフラボン自体は、食事で摂取するくらいの量であれば、乳がんを予防する効果がある可能性がありますが、高容量だとそのエストロゲン作用のために逆効果となる危険性もあるため、イソフラボンサプリメントの服用は1日30mg以下のとどめることが推奨されています。

サプリメントの多くは医学的な根拠がなくかえって健康を害することがあります。医者が出す薬は害がありそうで、サプリメントは安心というイメージが一般の方にはあるようですが、実は逆です。医薬品は様々な試験を経て安全性も確認された上で認可されているわけですが、サプリメントは「食品」であり、厳しい審査はなく、健康効果などの表示は許可されていません。そのため、…を予防する、…を治す、…を軽減する、といった表現はできないのですが、そこは、見た人がそう感じてしまうような巧妙な手段が講じられているのです。皆さんには、サプリメントの服用は是非慎重にさせていただきたいと思います。

園芸部

皆さん、三和病院の玄関前、からたち薬局側の通り沿いにかけてお花が綺麗に咲いているのにお気づきでしたか？

今年5月、高林克己医師の呼びかけをきっかけに、「三和病院園芸部」が立ちあがりました。今は、サフィニア、マリーゴールド、コキアなどを植えています。

園芸部員の募集は全職員に呼びかけ、有志の職員が集まり、15名程で活動をしています。その中で、今まで関わりのなかった職種の人たちとも会話をするようになり、幅広い年齢層で、みんな個性的？で、とてもおもしろい集まりです。つい、学生時代に、部活動を一生懸命やっていた当時のことを思い出したりもします。(笑)

活動は毎日の水やり、たまには草取り、月1回程度の花の植え替えなどを、仕事合間に手分けしてやっています。仕事が忙しくて余裕のないときでも、お花をみて、ほのぼの癒やされたりもしています。

そして、何より嬉しいことは、患者さんたちから、「お花植えたのですね」「頑張っていますね」「なんか元気になります」など、さまざまな声をかけてもらえたことです。そんな時は園芸部を始めて良かったなと思います。

こんな色々な制約の多いコロナ禍だからこそ、私たち「三和病院園芸部」は、皆さんの気持ちを少しでも元気にできる手伝いができたらと思っています。

なにせ、私たちは素人集団なので、色々のご意見があればどうぞご教示ください。また、患者様よりお手伝いしたいという申し出を頂きました。ありがとうございます。しばらくの間は私たちだけで頑張ってみたいと思いますので、引き続きご声援よろしくをお願いします。

(薬剤師 奥村)



ご意見箱から



★ご意見箱へいただくご意見について

皆様にはいつも貴重なご意見をいただき、感謝を申し上げます。

開院以来、皆様のもっと良くなって欲しいとの期待にお応えし改善したこと、未だ課題としていること、事情により改善に至らないものがありますが、院長を始めスタッフ一同少しでも改善に向けて努力を継続していきたく思っております。

可能であればご意見の他、氏名・連絡先をご記入いただくと個別に事情を説明させて頂き、どのように改善をしていくのかをお伝えすることが出来ますので、是非氏名と連絡先の記入をお願いいたします。

★クレジットカードや電子マネーでのお支払いのこと

多数の方からご意見を頂いておりますが、当院は小規模な病院でありクレジット会社に支払う手数料の額が大きすぎ、現実的ではありません。無駄な検査を行わない、差額ベッド代金をいただかないという病院の方針もあり、当院でのクレジットカード等の導入は今の段階では難しい状況です、ご理解のほどお願いいたします。

★高額な治療を受けている患者様へ

ソーシャルワーカーが利用出来る制度などをご案内します。制度が利用できない場合は、その他の提案もございます、経済的な理由で治療をあきらめず、遠慮なくご相談ください。(047-712-0206直通)

院内感染対策にご協力をお願いいたします

発熱・風邪症状・急性の下痢・
新型コロナウイルス患者との
接触歴有・渡航歴有など当てはまる方は
事前にお電話にて連絡をしてください。

院内に入られる際には、
マスクを着用いただき、
手指消毒と検温に
ご協力をお願いします。

☎047-712-0202



鼎会からの お知らせ



休診のお知らせ

三和病院

9月22日(水) …… 内 科 渡辺 直 医師
 9月22日(水) …… 内 科 登根健太郎 医師
 10月9日(土) …… 整形外科 白谷 悠貴 医師
 稲垣健太医師 代診
 10月21日(木)午後 消化器外科 宇田川 勝 医師
 10月23日(土) …… 消化器外科 宇田川 勝 医師
 10月23日(土) …… 整形外科 白谷 悠貴 医師
 稲垣健太医師 代診
 10月27日(水) …… 内 科 渡辺 直 医師
 10月30日(土) …… 整形外科 稲垣 健太 医師
 白谷悠貴医師 代診

八柱三和クリニック

9月8日(水) …… 内 科 中川 夏樹 医師
 9月29日(水) …… 内 科 神崎 哲人 医師



医療法人社団鼎会への寄付金のご協力をお願いしております

医療法人社団鼎会基金へのご協力ありがとうございました

多数の方々よりご協力をいただきました基金の募集は一旦終了とさせていただきます。皆様のご協力ご支援に深く感謝申し上げ、心より御礼申し上げます。ご協力いただきました基金につきましては引き続き大切に運用させていただきます。

三和病院開設以来、皆様のご理解とご協力の下、地域に根差した医療活動を運営してまいりました。新しい医療機器の購入や室料差額無料など、より良い医療の提供や患者様の負担を軽減する運用を継続していくために一層の努力を重ねてまいります。



寄付金につきましては引き続きご協力をお願いしております。

詳細につきましては下記にお問い合わせください。

医療法人社団鼎会総務課 TEL047-712-0202

三和病院・八柱駅間

シャトルバス運行予定表



八柱駅発				三和病院発			
8時	30	50		40			
9時	10	30	50	00	20	40	
10時	30	50		20	40		
11時	10	30	50	00	20	40	
12時	30	50		20	40		
13時	10	30		00	20	50*	
昼休み				※土曜日のみ運行 土曜の最終便			
14時	20	40		10	30	50	
15時	00	20	40	10	30		
16時	20	40		10	30	50	
17時	00	20		10	30	45*	



※この便は状況に応じて増便いたします。
 ※交通状況等によって時間通りに運行できないことがあります。
 ※日曜・祝日・年末年始(12/30～1/3)は運行していません。
 ※定められたバス停などはございません。
 ※八柱駅の交番前を自安に発着しております。
 ※八柱駅前のロータリーの駐車状況によっては、交番前に停車できない場合がございます。その際は、ロータリー内の可能なスペースに停車致しますので、ご了承下さいませ。