

老化を防ぐ食生活

ヨーグルトでカルシウムや腸内の善玉菌を補給

ヨーグルトがいいのは、日本食に足りないカルシウムを補えるということです。不足すれば歯や骨をもろくするのはもちろん、体内のカルシウムの調整をする副甲状腺ホルモンを過剰に分泌させ、カルシウムが溶けだします。そして腎臓や血管などに沈着し、動脈硬化や腎臓の石灰化といった臓器老化を起こす危険があります。

つぎに、ビフィズス菌などの善玉菌を補充できる点も長所です。年を取るにつれ腸内の善玉菌が減り悪玉菌が増えますが、腸内環境を整えれば糖や脂質の代謝が改善され、老化防止につながります。悪玉菌は便秘や消化不良で増え、肝臓で代謝する際も毒素を出します。これらは、活性酸素が細胞を傷つける老化危険因子「酸化ストレス」を高めるため、不足しがちな食物繊維や、ポリフェノール、 α カロテンといった酸化を防ぐ栄養素も取り、体をさびさせないことが大切です。

また、老化の危険因子として挙げられるストレスのうち、タンパクが糖化する「糖化ストレス」は、体内のあらゆる部分の老化を促すとして特に注目されており、糖化を防ぐ食生活の重要性が唱えられています。血糖値を維持しようとするホルモン（グルカゴン）と上がりすぎた血糖値を下げるホルモン（インスリン）は共に膵臓で作られるため、疲弊させれば糖尿病を引き起こします。

糖化ストレスを抑えるには規則正しい食生活に心がけ、とりわけ朝食をきちんととって血糖値の急変を避けましょう。

おしっこのお話し

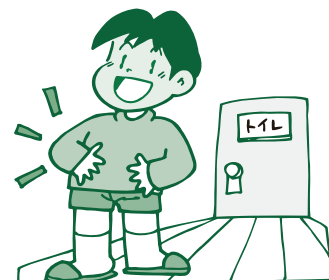
おしっこが順調なのは健康な証拠。1日の回数は4~6回が一般的です。

おしっこの原料は血液です。腎臓は血液の中から水分を取りだして、それをおしっこにします。目的は、血液の中に溶けている老廃物（ゴミ）を、おしっこに混ぜて排出するためです。人間の体は60兆個の細胞でできています。細胞は生きていくために、栄養素を分解してエネルギーに変えて消費します。その過程で、老廃物（ゴミ）がでるのです。

細胞はゴミを抱えていると、働きが弱ってしまったり、壊れてしまったりするので、血液に常にゴミだしをします。

もしも、おしっこが全く出なくなると、体内はゴミだらけになって、細胞は次々と壊れ、人は1日程度しか生きられないとされています。

おしっこの量は、摂取する水分量に左右されます。その水分量が少なければ、腎臓は体の水分不足を防ぐためにおしっこの量を減らします。おしっこの量が少ないと、ゴミがたくさん溶けた「濃いおしっこ」をだします。反対に水分の摂取が多すぎると、今度は、血液が薄まるのを避けるため、腎臓は積極的に水分をおしっことしてだします。ゴミの量はあまり変わらないので、「うすいおしっこ」が多量にでます。濃いおしっこは腎臓に負担をけます。水分は多めにとり、たくさんおしっこを出す方が健康的です。



腸の話し

大腸ガンの罹患率は1980年頃からしだいに高くなってきています。大腸ガンによる死亡数は統計によると、この約50年で10倍に増加しています。現在、大腸ガンは女性の病死の中で1位、男性でも3位と上位に位置し、増加の一途をたどっています。

大腸ガン、潰瘍性大腸炎、クローン病などの腸疾患は、さまざまな要因による腸内環境の悪化が

大きく作用しているのではないかとされています。その一つに日本人の食生活が挙げられます。米、魚、野菜など食物繊維が豊富な食材が中心の食生活の時代、日本人の大腸ガンの罹患率は非常に低かったのですが、高度経済成長期に入り、肉類、乳製品などの摂取の増加、いわゆる食の欧米化に伴って、大腸ガンや潰瘍性大腸炎、クローン病などの病気が増加してきました。したがって、現在の日本人の腸内環境は決して良いとはいえ、腸に過大な負担をかけているといえます。

研修会レポート 「平成23年度医薬品安全管理責任者講習会」に参加して

ツカザキ病院 薬局 福嶋美和

この病院に就職して2ヵ月で、現場に慣れる時間もないまま管理職の仕事もすることになりました。半年過ぎた現在でも戸惑いを感じています。

今年の1月27日に「平成23年度医薬品安全管理責任者講習会」に参加しましたのでご報告させていただきます。

この講習会は、5名の先生方の講義（6コマ）で構成されていました。

【1】 医薬品安全管理手順書を見直すなら今

- ① 医薬品安全管理責任者の責務
- ② 医薬品安全管理責任者に関する調査結果
手順書についてのアンケートは結果の説明もあり、確認頻度・確認方法やまた研修会の開催頻度や情報源など、他の施設の方々がどのようにされているのが参考になりました。

【2】 医療安全への厚生労働省の

- 10年間の取り組みと今後
厚生労働省の取り組みについての説明がありました。

【3】 医療安全への医療機関の

- 10年間の取り組みと今後
講師の先生の病院における医薬品安全管理

体制の取り組みについての説明がありました。

【4】 医療機関における安全管理へのIT活用

- 一チーム医療と情報システム、
バーコードをいかに活用するか
情報システムの活用方法やリスク、医薬品
バーコードの活用の説明がありました。

【5】 安心して安全な薬物治療のために
ちょっと“科学的”なアプローチ

身近な例をあげて医薬品ラベルデザインのメーカーへの変更提案や、添付文書中の気になる“あいまい表現”の解釈についてアンケート結果などの説明がありました。すごくわかりやすい講義でした。

【6】 医薬品事故等防止における最近の話題

最近のエラー事例を紹介し、背景・要因・改善策についての説明がありました。

そもそも医薬品安全管理責任者って具体的に何をすれば良いのかよくわかっていない私にとって、とても興味深いお話でした。

これからの医薬品安全管理業務に役立てていきたいと思っています。