



\* 2月28日(火)までは改修工事のため使用できません。ただし、受付業務は通常どおり行います。

2月の休館日 6日、13日、20日、27日

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

## 健康万歩計

### そのサプリメント(健康食品)は本当に必要ですか？



エルム女性クリニック 院長 佐藤 秀平 先生

自分自身や家族の体調、健康状態に不安を感じることは誰にでもあることだと思います。「保健機能食品」とは、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品であり、サプリメントや健康食品とは異なるものです。

医療従事者でも言葉が似ているため混同しがちですが、サプリメントや健康食品というのは、国の正式な制度として用いられている言葉でもありません。その名称の表示の許可や作成および販売のための認証や届出という制度は全くありません。サプリメントはメーカーが自主的に判断して販売しているものです。形としては医薬品の錠剤のような物も多数販売されていますが、この製造も医薬品とは全く異なる製造過程によるもので、内容の成分量の表示などの義務もありません。特に最近、健康やダイエット、あるいは美容などに良いといわれているさまざまな成分を多種表示して販売されている高価なサプリメントも多く見受けられます。

最近、産婦人科だけでも非常に増加している問題は、そのサプリメントによる健康被害です。女

性や妊婦さんで問題が多いのはEPA(DHA)という魚類の油に含まれる成分、そして植物性エストロゲンやプラセンタという成分のものです。これらは不正出血の原因になるのですが、時に前者は非常に多くの方が知らないままで摂取しています。人間が健康に暮らしていくために必要な量以上の成分を摂取することによって、むしろ害になるものが多くあります。科学的に疾患が治る成分であれば既に医療や医薬品として病院で処方などがされているはずですが、また疾患の予防のためであったとしても、個人個人に合っているのかどうかを検討した量ではありません。例えば、ハーブティーでも摂取しすぎたために胎児や新生児が死亡してしまうことがあります。抗酸化作用の成分が多く含まれるものは妊婦さんにはむしろ危険です。自然由来のものが安全というものでもありません。またダイエット食品で月経不順となる方も多くいます。

サプリメントは使用する前にぜひ自身の主治医に一度相談してみてくださいはいかがでしょうか。



### 救急医療当番医

診療時間 9:00~12:00

\* 受診前に必ず各医療機関に電話で確認してください。

| 日程       | 病院名                    | 電話番号    | 消防署救急病院<br>紹介電話<br>34-4999 |
|----------|------------------------|---------|----------------------------|
| 2月5日(日)  | 田町小山クリニック (田町4-5)      | 34-3431 |                            |
| 2月11日(土) | 増田病院 (新町41)            | 35-2726 |                            |
| 2月12日(日) | 白生会胃腸病院 (中平井町142-1)    | 34-6111 |                            |
| 2月23日(木) | こどもクリニックおとも (鎌谷町163-1) | 39-2151 |                            |
| 2月26日(日) | かねひらクリニック (旭町55-2)     | 35-3167 |                            |

### 人口のうごき

令和4年12月末 住民基本台帳 ( )内は前月比

総人口…51,641人(-59人) 男…23,684人(-22人) 女…27,957人(-37人) 世帯数…25,631世帯(-3)