

長寿の作法



武庫川女子大薬学部長 篠塚和正さん

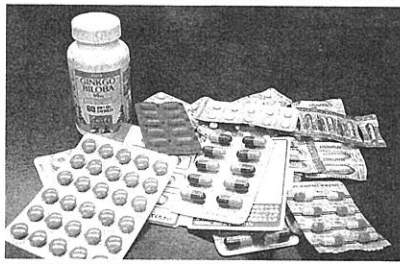
健康食品の相談、薬剤師に

若い人も同じですが、健康の基はバランスのとれた食事、適度な運動、そして十分な睡眠です。食事の役割は、まず生きるのに必要な栄養を取ること。一方で精神的な満足感を得ることも大切です。カロリーだけの問題ではありません。快適な環境でおいしく、誰かと会話をしながら、豊かな気持ちで食べる工夫が大切です。食事がひとつの楽しみになれば、精神活動も上向きになります。ですが、独居の高齢者などは、そのまま食べるな「燃料補給」になっ

まいがちです。音楽を聴きながら食ったり、きれいに盛り付けたり、楽しむことが大切です。サポートする周囲の役割も大きいでしょう。

さらにBPA、エイコサペンタエン酸やDHA（ドコサヘキサエン酸）など健康に良いことが証明されている成分が多く含まれる食品を取るように心がけると、健康にプラスに働きます。年齢とともに食が細くなるのは仕方ありませんが、その場合はサプリメントで補うのも有効です。とはいえ、世の中にはいろんなサプリメント情報もあふれる中、正しい情報は必ずしも正確とはいえません。今春に制度化された「健康サポート」薬高は、地域住民の相談対応が重視されています。「こういうものが欲しいのが良いか」となど相談するにスタートした「かかりつけ薬剤師」は24時間対応して

世の中にあふれる健康食品や医薬品。うまく活用すれば健康に役立つ



しのか・かずま 1952年、東京都生まれ。静岡薬科大薬学部卒。米ネバダ州立大医学部客員研究員、武庫川女子大薬学部教授などを経て2016年4月から現職。戸屋市在住。

かかりつけ薬剤師

患者が使っているすべての薬をまとめて管理し、重複や飲み残しを把握する。一定の要件を満たした薬剤師の中から患者が指名し、夜間や休日にも相談に応じる。患者は薬を受け取る際、指導料を負担する。

れますから、決めておくといざというときに安心ですね。相談に行るのが面倒な人は「特定保健用食品」「栄養機能食品」「機能性表示食品」と表示があるものを選びましょう。医薬品を選ぶのは医師ですが、健康食品を選ぶのは消費者です。ですから健康

食品を使用した結果がどうなったか、記録を自分で評価すべきです。体調が悪くなったらやめるべきです。変わらなければ薬剤師や医師など専門家に相談しましょう。睡眠では、加齢とともに頻尿で夜起きのため眠りが中断される人が増えています。最

近は大人用オムツの宣伝をよく見ますが、抵抗がある人も多いと思います。頻尿は医薬品で改善でき、健康食品でも対応できますので、自分にとって何がいいのか医師・薬剤師に相談して決めましょう。食事、運動、睡眠、生活の質（QOL）を維持するために、健康食品や薬の活用を考えるならば、薬剤師に積極的に相談するのがお勧めです。（聞き手・森 信弘、協力・兵庫県予防医学協会）

篠塚さんが勧める三つの作法

- 一、食事は栄養バランスと精神的満足感が重要
- 一、健康維持に役立つ成分を含む食品を選ぶ
- 一、健康食品や薬の利用は薬剤師に相談を