



愛知三の丸クリニック だより

第10号

(平成30年4月)

新年度のごあいさつ

「愛知三の丸クリニック」2年目として、新年度（平成30年度）が始まりました。

昨年度は、病院から診療所へと規模が縮小、スタッフも減少し、受診者の皆様方には、「当クリニックの将来像の不安や診療体制のサービス低下の危惧など」で、一部ご心配をおかけいたしました。職員一同前向きに検討をして、クリニックの診療体制の充実に努めてまいりました。また、今後もより一層励んでまいる所存です。

さて、本年4月から5月にかけて診療部門で、内科に新任の医師が赴任します。診療体制の充実については、少しずつではありますが改善していくものと思います。

「風邪や花粉症で受診したが、待ち時間がかかった」という問題点は着実に改善しますので、体調が悪い時などは遠慮なく一度当クリニックで受診して頂けると幸甚です。

もちろん当クリニックですべての病気の診断・治療が可能ではありませんので、必要に応じて大学病院を始め近隣の大病院や各種医療機関への紹介状の作成もいたしますので、お気軽に相談してください。

新年度を迎え、新しい仲間とともに新たな気持ちで今年一年スタートするのは、どの職場でも同じだと思います。当クリニックも再スタート第2弾として出発をいたしますので、今後ともご支援お願い申し上げます。

次号の「愛知三の丸クリニックだより」では、紹介を兼ねて新任医師の報告ができればと思います。

平成30年4月吉日

愛知三の丸クリニック 院長 松波龍幸



愛知三の丸クリニックの診療科目と診療時間

【診療科目】

内科、外科、眼科、皮膚科、小児心療科、歯科・歯科口腔外科

【診療時間】（都合により担当医師が変更となる場合があります。）

診療科目	時間	月	火	水	木	金
内 科	午前	(循環器)松波 (血液)岸本	(内分泌)光本 (循環器)松波	(血液)下川	(消化器)岡田	(内分泌)浅井※2 (血液)緒方
	午後	(呼吸器)※1 (血液)緒方	(血液)緒方	(循環器)松波 (血液)杉崎	(循環器)宮部 (血液)杉崎	(循環器)松波 (血液)杉崎
外 科	午前	—	—	—	鈴木	—
	午後	—	鈴木	—	—	—
眼 科	午後	坂本	—	—	鶴田	—
皮 膚 科	午後	—	—	—	嘉陽(第1・3・5週) 梶村(第2・4週)	—
小 児 心 療 科	午前	—	川村	古橋	吉川	栗山
	午後	—	川村	古橋	吉川	栗山
歯 科 歯科口腔外科	午前	原	原	原	原	原
	午後	原	原	原	原	原

(※1) 月曜午後の呼吸器は、第2週と第4週のみ診察します。

(第2週は中畑医師、第4週は石田医師、重松医師、山田医師のいずれかが診察します。)

(※2) 金曜午前の内分泌は、第2週と第4週のみ診察します。

【診療受付時間】

午前： 8時50分から11時00分まで

午後：12時50分から15時30分まで(眼科は15時00分までの受付です。)

※小児心療科は完全予約制となっております。

【その他】

休診日については、院内掲示もしくは当クリニックホームページでご確認ください。

URL：<http://www.sannomaru-hp.jp/>

医科の再診の場合は、総合受付または電話(医科予約受付専用電話：052-961-7012)にて予約を受け付けます。

歯科の予約は、歯科受付窓口または電話(歯科予約受付専用電話 052-950-0560)にて予約を受け付けます。

各種健康診断・人間ドックのお問い合わせは、電話(052-950-0500)にご連絡ください。

『機能食品（特定保健用食品〈トクホ〉、 栄養機能食品、機能性表示食品）について』

愛知三の丸クリニック 歯科部長 原 康司

はじめに

健康志向の高まりとともに、食品にも気を遣う人が増えています。

トクホ（特定保健用食品）とか機能性表示食品といった言葉を目や耳にすることが多くなり、実際に利用している方もいるでしょうが、その詳細をどこまで理解しているでしょうか。

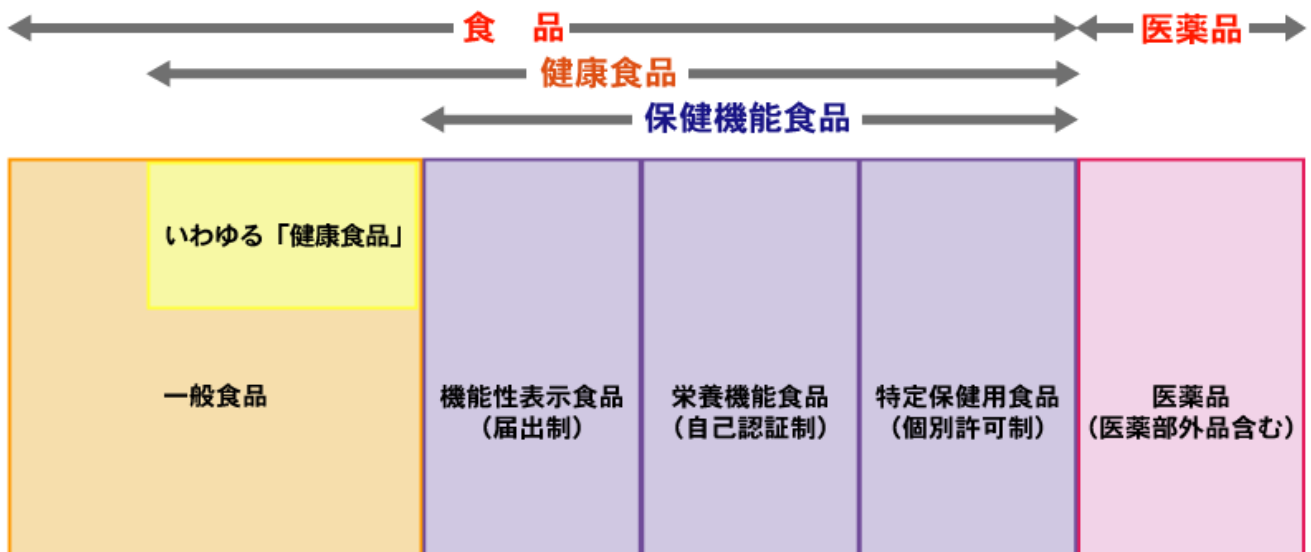
今回はトクホを中心に、歯科での利用も含めて3回にわたり、情報（ウィキペディア等のインターネット上からの引用を含む）を整理してお伝えしたいと思います。

「健康食品」とは

そもそも、「健康食品」とは？という疑問が生じます。

厚生労働省のホームページには、“健康食品と呼ばれるものについては法律上の定義は無く、広く健康の保持増進に資する食品として販売・利用されるもの全般を指しているものです。”とあり、日本の法律である[医薬品医療機器等法](#)と[食品衛生法](#)では、「健康食品」という分類は存在せず、口に入る物は[食品](#)か[薬](#)のどちらかであり、健康食品は法律上の「食品」として扱われています。

健康食品から保健機能食品を除いたものを、「いわゆる健康食品」と表現しています。（図1、図2参照）



(図1)



(図2) 食品と医薬品の区分



保健機能食品とは (表1、表2 参照)

保健機能食品とは、国が定めた安全性や有効性に関する基準等を満たした「保健機能食品制度」に基づいた食品です。保健機能食品制度は、“おなかの調子を整えます”“脂肪の吸収をおだやかにします”など、特定の保健の目的が期待できる(健康の維持及び増進に役立つ)食品の場合にはその機能について、また、国の定めた栄養成分については、一定の基準を満たす場合にその栄養成分の機能を表示することができる制度です。保健機能食品以外の食品について、保健機能食品と紛らわしい名称、栄養成分の機能及び特定の保健の目的が期待できる旨を示す用語を使用することはできません。なお、保健機能食品制度に関する業務は、2009年9月1日に消費者庁に移管されました。

(表1) 保健機能食品の特徴比較

保健機能食品の分類	表示の対象食品	国の審査	届出/承認	その他特徴
特定保健用食品 (トクホ)	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、表示が許可された食品	○ 効果や安全性の審査が必須	○ 消費者庁長官が許可	トクホだけが表示できるマークがある
栄養機能食品	ビタミン、ミネラルなど指定の栄養成分を基準量含む食品	×	×	国が定めた表現で表示
機能性表示食品	生鮮食品を含む全ての食品(一部対象除外あり)	×	△ 企業が科学的根拠を提出する届出制	企業の責任で機能性を表示

名称	特定保健用食品（トクホ）	機能性表示食品
マーク・表示	<p>消費者庁許可のマーク</p> <p>パッケージに 「特定保健用食品」と表示されています。</p> 	<p>消費者庁許可のマークなし</p> <p>パッケージに 「機能性表示食品」と表示されています。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">機能性表示食品</div>
国の審査	<p>あり</p> <p>消費者庁長官が許可</p>	<p>なし</p> <p>事業者（企業・団体など）の責任で消費者庁に届出</p>
有効性/機能性・安全性の評価	<p>【有効性/機能性・安全性の評価】</p> <p>最終製品によるヒトでの試験を実施し、科学的に根拠を示す必要があります。</p>	<p>【有効性/機能性・安全性の評価】</p> <p>最終製品によるヒトでの試験または文献や論文を引用することによって科学的に根拠を示す必要があります。 ※消費者庁長官の許可を受けたものではありません</p>
申請/届出内容の情報公開	<p>事業者（企業・団体など）が情報を公開することは義務付けられていません。</p> <p>健康や栄養に関する表示の制度について（消費者庁ホームページ：http://www.caa.go.jp/foods/index4.html） ※詳細は上記ページ内の「特定保健用食品許可（承認）品目一覧」をご参照下さい</p> <p>特定保健用食品許可商品一覧（国立健康・栄養研究所ホームページ：https://hfnet.nih.go.jp/contents/sp_health.php）</p>	<p>事業者（企業・団体など）が情報を公開することが義務付けられています。</p> <p>届出詳細内容（消費者庁ホームページ：http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/about_foods_with_function_claims/）</p> <p>機能性表示食品届出商品一覧（機能性食品ネットホームページ：http://kinouseishokuhin.net/）</p>
現在、認可・届出されているヘルスクレーム領域（2016年4月現在）	<p>体脂肪・中性脂肪 体脂肪を減らすのを助ける</p> <p>体に脂肪がつきにくい 血中の中性脂肪の上昇をおだやかにする など</p> <p>血圧 血圧高めの方に</p> <p>血糖値 血糖値が気になる方へ 糖の吸収をおだやかにする など</p> <p>コレステロール コレステロールを低下させる など</p> <p>歯 歯を丈夫で健康に保つ など</p> <p>整腸 おなかの調子を整える など</p> <p>骨 骨の健康を大切にする方に など</p> <p>ミネラル ミネラルの吸収を助ける など</p> <p>肌 肌が乾燥しがちな方に など</p>	<p>（左記以外に届出があった機能の一例）</p> <p>目 ピント調節サポート など</p> <p>関節 関節の動きの悩み緩和 など</p> <p>精神的ストレス 一時的なストレス軽減、緊張感の軽減 など</p> <p>身体的疲労 運動による疲労の軽減、一過性の身体的疲労の軽減 など</p> <p>記憶力 記憶の精度を高める、記憶力の維持 など</p> <p>体温 体温の維持 など</p> <p>肝臓 健康な肝臓機能の維持 など</p> <p>筋肉 筋肉を作る力をサポート など</p> <p>腰 日常生活で生じる腰の不快感を改善 など</p>
認可されている商品数	<p>全ての商品：1081 （2018年3月20日現在）</p>	<p>全ての商品：1299 （2018年3月27日現在）</p>
施行年	1991年	2015年

（表2）特定保健用食品と機能性表示食品の違い

<https://www.suntory.co.jp/softdrink/kenkounavi/compare/> より引用、一部改変

(1) 特定保健用食品〈トクホ〉

からだの生理機能などに影響を与える保健機能成分(関与成分)を含み、血圧、血中コレステロールなどを正常に保つことを助けたり、おなかの調子を整えるのに役立つなどの特定の保健の用途のために利用できる食品です。

事業者により、有効性、安全性、品質などの科学的根拠を示して申請され、国の厳正な審査・評価のもとに許可を受けており、消費者庁許可マーク(図3)が表示されています。

(2) 栄養機能食品

生活習慣の乱れや高齢化などにより、通常の食生活で一日に必要な栄養成分(ビタミン・ミネラルなど)が不足しがちな場合の補給・補完のために利用できる食品です。

すでに科学的根拠が確認された国の定めた栄養成分を、一定の基準量含む食品であれば、国への申請や届け出なしに事業者の責任において、国の定めた表現で栄養成分の機能を表示することができます。

栄養機能食品として販売するためには、一日当たりの摂取目安量に含まれる当該栄養成分量が定められた上・下限値の範囲内にある必要があるほか、栄養機能表示だけでなく注意喚起表示等も表示する必要があります。

現在、栄養機能食品として表示できる成分としては、ミネラル5種類(カルシウム、亜鉛、銅、マグネシウム、鉄)、ビタミン12種類(ナイアシン、パントテン酸、ビオチン、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンE、葉酸)の規格基準が定められています。実際の商品としては、栄養成分の単独または複数配合のサプリメントが多いようです。



図3. トクホマーク

(3) 機能性表示食品

事業者の責任において、科学的根拠に基づいた特定の保健の目的が期待できるという機能性が表示された食品です。保健機能食品の中で最も遅い2015年4月に導入され、国の定めたルールに基づき、販売の60日前までに事業者が安全性や機能性に関する科学的根拠などの必要な情報を、販売前に消費者庁へ届け出れば機能性を表示できます。

ただし、特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。特定保健用食品の審査が厳しく、認可取得までの時間と費用がかかり過ぎるという問題を受けて、導入された制度ですが、消費者庁の審査が不要になったことにより食品の機能性表示が容易に行えるようになった反面、「チェックの方法があいまいである」「国は健康被害のリスクを全面的に消費者に負わせている」など制度を問題視する意見もあるようです。

また、届け出のあった商品の一部には、費者団体などから効果や安全性を疑問視する意見が消費者庁へ提出されたり、企業が届出を取り下げたりするという現実もあります。

(今回のテーマは今後、続編予定です。)



『花粉症のくすりについて』

愛知三の丸クリニック 薬剤係長 高木 透子

花粉症は、スギなどの花粉が原因で目の結膜や鼻粘膜を中心にアレルギー反応が起こる病気です。

花粉が目や鼻から侵入すると、抗原抗体反応の結果、結膜や鼻粘膜にある肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンなどの化学伝達物質が放出されます。

ヒスタミンは神経にはたらいて、痒みやくしゃみ、鼻水を引き起こします。また、粘膜の血管にはたらいて血管を広げたり、血管透過性を高めて充血や腫れを引き起こします。

ロイコトリエンは鼻閉を引き起こします。

抗ヒスタミン薬は、ヒスタミン受容体に結合してヒスタミンの作用を抑えます。また、ヒスタミン受容体の内因性の活性も抑制し、反応を抑えます。

花粉症の症状が出る前、花粉が本格飛散する前から服用を開始すると、発症を遅らせたり、重症化を抑えることができるといわれています。

当クリニックで使用されている花粉症の治療薬は、
内服薬

抗ヒスタミン薬	7種類
抗ロイコトリエン薬	2種類
Th2 サイトカイン阻害薬	1種類

点鼻薬

ステロイド点鼻薬	3種類
血管収縮薬	1種類

点眼薬

抗アレルギー薬	3種類 です。
---------	---------

内服の抗ヒスタミン薬は、1日1回服用するもの、1日2回服用するもの、ステロイド点鼻薬は液状タイプや粉末タイプのもの、点眼薬はソフトコンタクトレンズ装着時でも使用できるものがあります。



(注：コンタクトレンズの使用はできるだけやめ、花粉症を防ぐためにはメガネを使うのがよいとされています。)



外来よりお知らせ

【花粉症について】(内科)

花粉等の影響による諸症状(鼻づまり、鼻水、目のかゆみ、くしゃみ、咳等)でお困りの方やご自身のアレルゲン(アレルギーの原因物質)をお知りになりたい方は、当クリニックにお任せください。

医師による診察(医師の判断による血液検査等)を行い、必要に応じて内服薬、点鼻薬、点眼薬等を処方します。

【禁煙外来について】(内科)

当クリニックでは、毎週水曜日の午前に、内科の下川医師の指導・管理の下に内服薬を用いた禁煙指導(禁煙外来)を行っています。

内服薬による禁煙をご希望の方は、お気軽にご来院ください。

【AGA(男性型脱毛症)について】(外科・皮膚科)

AGA(男性型脱毛症)による薄毛でお悩みの方は、外科(毎週火曜日の午後、木曜日の午前)及び皮膚科(毎週木曜日の午後)において、医師の診断の下に内服薬フィナステリド錠(プロペシア錠)の処方を行っています。

AGAは少しずつ進行しますので、できるだけお早目の受診をお勧めしています。

当クリニックにご来院の際は、組合員証(保険証)、診察券(初めての方を除く)を持参し、総合受付にお申し出ください。

愛知三の丸クリニック

住 所 名古屋市中区三の丸3-2-1
電 話 052-961-7011(代表)
052-961-7012(医科予約専用)
052-950-0560(歯科専用)
052-950-0500(健診専用)

(一般用)