

松沢風景コンテストを開催しました!

いつも松沢病院通信をご愛読いただき、ありがとうございます。当院では、松沢病院により親しみを持ってもらうため、平成26年度から「松沢風景コンテスト」を開催しております。

松沢の風景をテーマにした絵画または写真を募集し、外来にて3週間の投票期間を経て、受賞作品が決定しました。全応募作品9作品、投票総数216票の中から、以下の作品がそれぞれ賞を受賞しました。

コンテスト運営へのご理解・ご協力、また沢山のご応募・ご投票、誠にありがとうございました。



金賞 1番「松沢病院と夢語るベンチ」
松村 豊日さん



銀賞 5番「散歩道」
服部 文貴さん



銅賞 9番「がこの羽ばたき」
田中 正幸さん

外来診療のご案内

初めて診療を希望される方

◆松沢病院では、初診予約制を導入しています。以下の診療科の初診は、緊急受診の場合を除き、原則予約制になります。

事前に予約センターで予約をお願いいたします。

・精神科 ・内科(一般・専門) ・外科
・整形外科 ・形成外科 ・脳神経外科
・リハビリテーション科 ・麻酔科 ・眼科

予約センター 03-3303-8379

予約受付時間 月～金曜日 8時30分～17時15分
土曜日 8時30分～12時45分

※予約なしで来院された場合でも、予約枠に空きがある場合は、当日受診が可能です。

◆「もの忘れ外来」、「青年期」(15～25歳程度)の方の受診につきましては、社会復帰支援室までご相談下さい。

窓口

社会復帰支援室(患者支援センター)
もの忘れ外来担当・青年期担当 まで
松沢病院代表 03-3303-7211

初回にご持参いただくもの

- 紹介状 ● 健康保険証 ● 各種医療券
- 診察券(松沢病院の診察券をお持ちの場合)
- レントゲンフィルム・検査結果等(必要な場合のみ)



ここに、深呼吸。
東京都立松沢病院
TOKYO METROPOLITAN MATSUZAWA HOSPITAL

発行:東京都立松沢病院
〒156-0057 東京都世田谷区上北沢2-1-1
TEL: 03-3303-7211(代)
予約センター:03-3303-8379

京王線「八幡山」駅から西門まで徒歩1分
小田急線「経堂」駅から京王バス「八幡山駅」下車
西門まで徒歩1分

登録番号 平成29年度第43号 Copyright © Tokyo Metropolitan Matsuzawa Hospital. All rights reserved.

松沢病院通信

vol. 44
2018
spring

特集

栄養ドリンクって身体にいいの?

春が来ました。特別寒かった冬を抜け出して、うぐいすが鳴き、桜が咲き、木々が芽吹く美しい季節。やわらかい陽射しの中、なんとなく心がうきうきしてきます。一方で、年度末に向けていつもより仕事量が増え、多忙になる方もいるのではないのでしょうか。そんなときに手が伸びるのが栄養ドリンク。栄養補給や疲労回復などのうたい文句を読むと元気になりそうです。でもそれは本当に身体に効いているのでしょうか。栄養ドリンクについて、正しい知識をお伝えします。

栄養ドリンクの真実

文/薬剤科 越田晃

街の薬局、ドラッグストア、コンビニ、量販店には、テレビコマーシャル等でお馴染みのドリンク剤がたくさん並んでいます。手軽に買えますが、どれを選んでよいのか悩んだことはありませんか? 今回は、ドリンク剤についてお話してみたいと思います。

まず、ドリンク剤を分類しましょう。医薬品に関する法律*では、ドリンク剤に含まれる成分によって、「一般用医薬品(第2類医薬品と第3類医薬品)」と「医薬部外品」に分けることができます。これらは、「栄養ドリンク」と呼ばれています。また、「清涼飲料水」のドリンク剤があり、「エナジードリンク」などと言われています。

一般用医薬品に分類されるドリンク剤は、「効能・効果」、「副作用」などの臨床データに基づいて国が承認したものです。一定の有効成分が配合されていて、「滋養強壮」、「肉体疲労時の栄養補給」などの効果が見込めます。しかし、効果を期待して一度に何本も飲むことは避ける必要があります。有効成分の過剰摂取により不眠、不安感、胃痛、吐き気などの思わぬ副作用が発現する危険性が高まるからです。また、医薬品ですから相互作用にも十分に注意する必要があります。薬剤師、登録販売者を介して購入しますので、必要に応じて、飲み合わせ等の相談をすることが大切です。

信頼できる場所で、お買い求めください。

医薬部外品に分類されるドリンク剤は、国の規制緩和の一環として、コンビニなどでも販売できるようになりました。医薬品に分類されるドリンク剤と同様に効能・効果を表示することができます。効果は、医薬品よりもマイルドで、安全性が高いと考えられていますが、油断は禁物です。過剰摂取は、医薬品のドリンク剤と同様に注意が必要です。余談ですが、医薬品として扱われていないロイヤルゼリーなどの貴重な成分を多く配合したものが販売されています。医薬品よりも高価な場合も多く、散財されませぬようご注意ください。

清涼飲料水は、乳酸菌飲料、乳及び乳製品を除く、アルコール成分が1%未満の飲料のことに定義されています。アルコール成分が1%未満であれば、酒類に該当しません。そのため、清涼飲料水の中には、わずかではあるがアルコールを含むものがあるということに注意が必要です。清涼飲料水のドリンク剤は当然のことながら、効能を表示することはできません。植物成分のエキスや炭酸等を加えることで、清涼感等を演出し、飲み心地を重視しています。清涼飲料水だから、安全でまったく問題ないとは言いきれません。

*:「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律」が正式な名称です。名称が長いので、医薬品医療機器等法、薬機法などと呼ばれています。

次に、ドリンク剤に含まれる成分を調べてみました。商品によって異なりますが、清涼飲料水を含めドリンク剤全般に共通している成分は、糖類、数種のビタミン類、カフェインです。表示されていませんが、ごく微量のアルコール成分が含まれている場合もありますので注意が必要です。

一般用医薬品や医薬部外品のドリンク剤には、上記のほかに、医薬品の原料となる生薬やタウリン等が含まれています。商品によっては、高価なものが含まれている場合があります。

ドリンク剤を飲むと元気になった気分になります。それはなぜでしょうか。成分の作用から探ってみましょう。

糖類は、活動エネルギーとして即効性があります。配合されているビタミン類の中で、特にビタミンB₁は糖類をエネルギーに変える働きを手助けしています。

カフェインは中枢神経を興奮させることで、一時的に眠気を覚ましたり、疲労を感じにくくする作用があります。

少量のアルコールは、元気な気分させる効果が期待できます。

このような作用が相乗的に働き、体力が回復したような気持ちになると考えられています。



栄養ドリンクは体力の前借り 依存せず別の対処を

文/ジュニアレジデント 谷本直彦

人間の身体は、体力がなくなってきたら休みたくなるようにできています。これは、疲れすぎて身体や心を壊してしまわないようにするための、大切な防衛機能です。

栄養ドリンクは、その「休みたくなる機能」を麻痺させます。そのため、体力が残り少なくても、疲れを感じずにどんどん体力を使えるようになります。テストや締切の直前に火事場の馬鹿力を出すためには使えますが、いつもより余分に体力を使ってしまうため、翌日にはどっと疲れが出て休

ドリンク剤の活用方法と 使用上の注意事項をまとめます

(1) 常用することは避けましょう!

ドリンク剤に含まれるカフェインやアルコールは嗜好品です。依存症になる可能性があります。また、糖類が多く含まれており、糖尿病の発症に注意する必要があります。

カフェイン中毒にならないよう注意しましょう。飲む必要があるときは、1日に1回(1本)だけにしましょう。

(2) 飲み合わせに注意しましょう!

カフェインやアルコールには様々な相互作用が知られています。風邪薬、気管支喘息治療薬、睡眠薬、抗うつ薬、糖尿病治療薬などと一緒に飲むことは避けることが賢明です。必ず、薬剤師、医師等に相談しましょう。

(3) 病気の早期発見が大切です!

体調がすぐれないからと考えて、ドリンク剤を飲み続けることは避けてください。隠されている病気の発見が遅れて、取り返しのつかないことになるかもしれません。信頼できるかかりつけ医師、かかりつけ薬剤師等に相談しましょう。

(4) 健康を保つ基本は、「栄養・運動・休養」!

ドリンク剤では、栄養の補給や休養の代わりにはなりません。ドリンク剤は一時しのぎです。飲みすぎに注意しましょう!

まなければならなくなります。決して栄養ドリンクで体力が回復するわけではないのです。

未来の自分に「明日はちゃんと休むから、明日の体力を前借りするね。」と約束して、体力を前借りするのが正しい使い方です。

もし、慢性的な疲れで毎日のように栄養ドリンクを飲んで「体力の借金」を続けていけば、どんどん借金は膨らむばかりです。慢性的な疲れの場合は、栄養ドリンクによる「前借り」ではない、根本的なリフレッシュ・休養が必要になります。具体的には、十分な時間眠ること、ちゃんとした食事を摂ること、生活に楽しみを持つことです。そんなことはわかっている、誰しも困ったときには何かに頼りたくなるものです。そんな時のた

めに、栄養ドリンク以外に自分なりのリフレッシュ方法を用意しておくことをおすすめします。栄養ドリンクは、いくつもあるリフレッシュの中のひとつの選択肢にしてしまいましょう。

以下の中で、自分に合ったリフレッシュ法が見つけられたら、儲けものですよ。

深呼吸、温かい風呂(銭湯)、部屋でストレッチ、食べ物、適量の紅茶やコーヒー、アロマ、読書、音楽、アニメやドラマ、映画、お笑い、アメ

食事で元気回復

ある会社が行った調査では、東京で働く人の約80%が疲れを感じているという結果でした。「疲労」と一口で言っても筋肉の疲労や、食べ過ぎ飲み過ぎによる肝臓疲労、精神的なストレスなど様々ですが、どの「疲労」もたんぱく質やビタミン・ミネラルを消耗する状態であるため、日頃から、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事で疲れにくい身体をつくっておくことが大切です。とはいえ、疲労を感じた時、手軽な栄養ドリンクに頼りたくなってしまいます。栄養ドリンクには、各種ビタミンやアミノ酸、カフェイン、漢方生薬由来成分などの成分が配合されていますが、身近な食材にも同様に、疲労回復に役立つ成分が含まれているものが多いです。

豚キムチ炒め

(材料) 2人分

豚もも薄切り肉	ごま	少々	
160g	砂糖	大さじ1/2	
酒	小さじ1	みりん	小さじ1
サラダ油	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
おろしにんにく	少々	酒	小さじ1
おろし生姜	少々	ごま油	小さじ1
長ねぎ	1本		
もやし	1/2袋		
白菜キムチ	60g		

(1人分)
エネルギー 205kcal
たんぱく質 19.4g
塩分 1.3g

食生活アドバイス

文/栄養科 大内美香

例えば、筋肉疲労の原因のひとつと言われる乳酸の代謝には「ビタミンB₁」が役立ちます。ビタミンB₁は豚肉や玄米に多く含まれており、葱やにんにくに多い「アリシン」と一緒にとると効果的です。また、肝臓の疲労には「オルニチン」(しじみに多い)や「タウリン」(タコ・イカ・貝類に多い)が役立ちます。ストレスには、「ビタミンC」(柑橘類に多い)や「ビタミンE」(アーモンドや南瓜に多い)が抵抗力を発揮してくれます。

今回は、当院で提供している料理の中からたんぱく質とビタミンB₁が豊富な豚肉を使った料理と、タウリン豊富なホタテを使った料理をご紹介します。ぜひお試しください。

大根とホタテ貝柱の中華煮

(材料) 2人分

大根	200g
ホタテ貝柱缶詰	(75g缶汁含む) 1缶
中華だし(顆粒)	小さじ1/2
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
おろし生姜	少々
水	適量

(1人分)
エネルギー 45kcal
たんぱく質 5.1g
塩分 0.8g

*詳しいレシピは当院ホームページに掲載しています。

松沢病院 食生活アドバイス で検索!

患者様のご意見★私は松沢病院をすべての面においてとても家庭的な病院だと感じます。私はこんな病院で治療していただけることに大変うれしく思います。誠にありがとうございます。ご家族のご意見★調子のよい時も悪い時もいつも寄り添って頂き感謝の気持ちで一杯です。

☆毎月の退院患者アンケートの結果は、松沢病院HPに掲載しています。「松沢病院 患者の声」で検索!