



日野町公式 LINE で フレイル予防 始まります！



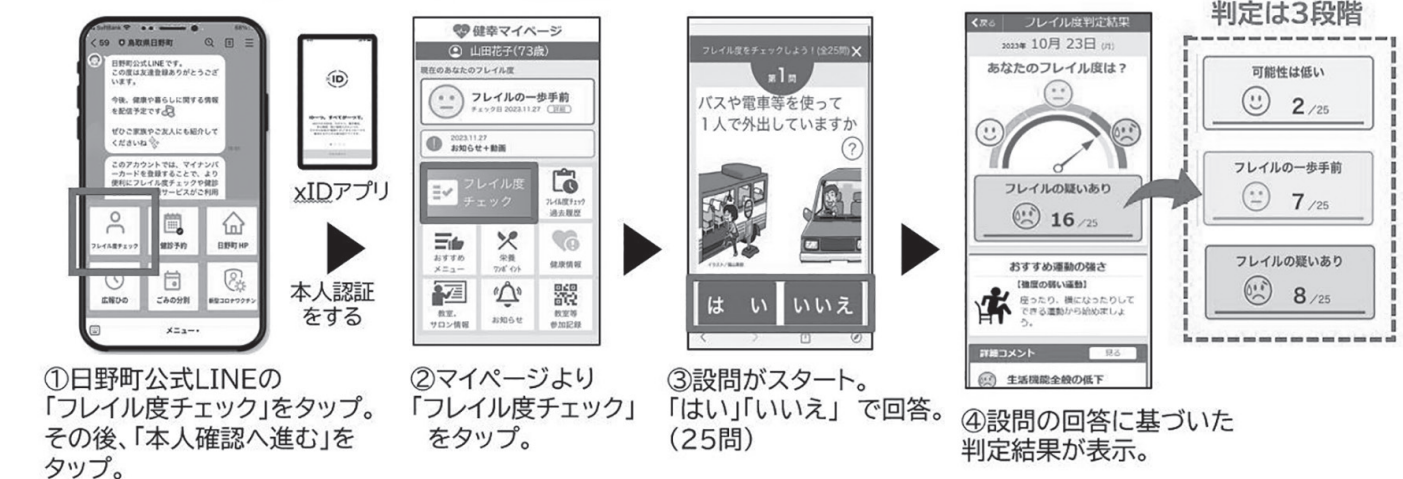
自分のスマホで、いつでもどこでもフレイル予防！
フレイル度を知ることが健康づくりへの第一歩です。

日野町公式 LINE では、フレイル度の判定結果のほか、フレイル予防レシピや健康情報の配信を行っています。また、健診予約も LINE 上で 24 時間いつでも可能になります。(集団健診予約は 5 月 13 日以降リリース予定)

健康管理に役立つツールとして、ぜひご利用ください。

【ご利用方法】

①日野町公式 LINE から「フレイル度チェック」をタップ



★本人確認を行うため、初回のみ画面の指示に従い、「xID アプリ」をダウンロードし、マイナンバーカードの登録が必要です。登録後フレイル度チェックをすると、自分だけのマイページが作成され、フレイル度チェックの履歴や、おすすめ運動メニュー、フレイル予防レシピが表示されます。

— お手元に準備するもの (初回のみ) —

- ①スマートフォン ②マイナンバーカード ③署名用電子証明書の暗証番号 ④ご自身のメールアドレス

②各種メニューでフレイル予防に取り組みましょう

判定結果の下には、フレイル度に合わせたアドバイスやおすすめメニューが表示されます。



▲赤い顔のマークが表示されている項目は、重点的に取り組む項目です。
コメントを確認しましょう。

★ LINE の設定・操作方法などいつでも説明に伺います。
ご相談などは下記までご連絡ください。
【問合せ先】
町健康福祉センター (電話 72-1852)

◀結果に応じて、あなた向けのおすすめメニューが表示されます。
動画を見ながら一緒に取り組みましょう。

第88回 サプリメントは必要ですか？ 紅麹被害から考える

日野病院 病院長 孝田 雅彦

日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。



本当に必要？ 健康食品やサプリメント

今、紅麹を含むサプリメント、あるいは健康食品による被害が大きな問題となっています。まだ、紅麹自体が有害なのか、製造過程で混入した物質が問題なのか、明確な原因は特定されていません。

今回は、このような健康食品やサプリメントが本当にその人にとって必要かどうかを考えてみたいと思います。

問題となった紅麹コレステヘルプは、高コレステロール血症の患者さんに良いというところで売り出されています。しかし、LDL（悪玉コレステロール）を下

げ、HDL（善玉コレステロール）を上昇させる非常に効果の高い薬が医療用薬剤として普通に使われています。私も多くの患者さんに処方していますし、私自身も内服しています。こんなに良い薬があるにも関わらず、このようなサプリメントを自己判断で飲む必要はあったのでしょうか。極めて疑問です。もちろんアレルギーがある、副作用が出たという方もあると思いますが、それでもまだ別の良い薬があります。

過剰になれば有害に 医師に相談して内服を

「骨粗しょう症があるからビタミンDやカルシウムが入ったサプリメントを飲んでいきます」という方もいます。本当に良いのでしょうか。

私も骨粗しょう症の患者

さんに、同じようにビタミンDやカルシウム製剤を投与しています。だったらいいじゃないかと思われるかもしれませんが、医師は定期的に血液検査を行い、血中カルシウムが上がりすぎないかチェックしています。ここが重要なのです。

高カルシウム血症になると腎不全や脱水症、意識障害を引き起こします。以前私の患者さんでビタミンD製剤を内服して10年以上も安定していたのに、あるとき風邪を引いてしばらく熱が出ていたところ、同じ薬が効きすぎて高カルシウム血症になり、腎機能が低下し、入院したことがあります。幸い、定期検査で早期に異常を発見したため、すぐに治療ができて回復されました。



ました。自分でサプリメントを飲んでいて、定期的に検査をして副作用をチェックしている人はいるでしょうか？

また、若いころは過多月経のため貧血でいつも鉄剤を内服していた患者さんが、閉経後になっても市販の鉄分の入ったサプリメントを飲み続け、肝臓に鉄が多量に蓄積し、肝障害を起こした例もあります。

人の体は、不足している物質を補うために薬やサプリメントを飲むのは問題ありませんが、過剰になればどんなものも有害になります。「過ぎたるは及ばざるが如し」なのです。本当にサプリメントが必要であれば、医師に相談して内服しましょう。

