

(7) 広報わっさむ 平成25年2月号

クロスカントリー競技で和寒中2名が全国大会へ出場決定

第45回北海道中学校スキー大会が1月12日（土）から14日（月）に旭川市富沢競技場（クロスカントリー競技）で行われ、酒井結衣さん（3年）、鬼頭壮一郎くん（2年）がそれぞれ、クラシカル・フリーでの全国大会出場の切符を手に入れました。酒井さんは「今年は入賞・表彰台を目指して中学校最後の全国大会を悔いの残らないようにしたい」鬼頭くんは「全国大会出場はいろいろな人の支えがあって達成できた目標なので、恩返しになる走りをしたい」と全国大会への抱負を話してくれました。

全国大会は、2月2日（土）から5日（火）に富山県南砺市で開催され、活躍が期待されています。全道大会の結果は次のとおりです。

第45回北海道中学校スキー大会成績クロスカントリー競技 (敬称略)

氏名	フリー競技	クラシカル競技
女子		
酒井 結衣 (3年)	2位 (全国大会出場)	2位 (全国大会出場)
中谷さつき (3年)	12位	13位
鈴木 志穂 (2年)	34位	35位
男子		
鬼頭壮一郎 (2年)	14位 (全国大会出場)	16位
十川 涼矢 (1年)	19位	23位

(全国出場：各種目女子10位、男子15位以内)



全国大会出場を決めた
酒井さん、鬼頭くん

病院だより

健康食品・サプリメントの安全性・有効性・注意点 薬剤師 宿谷 高典

世の中、健康ブームを迎え、テレビ、新聞などで毎日さまざまな健康食品・サプリメント情報が流れています。今回はその安全性や注意しなければならないことを説明していきます。

◎健康食品・サプリメントは、あくまでも「食品」

健康食品は「国が特定の機能表示などを許可したものと「一般食品」の2つに分類されます。

◀国が特定の機能表示などを許可したもの▶

①特定保健用食品（通称トクホ）
製品ごとに有効性と安全性が審査されています。

②栄養機能食品

トクホのように個別製品ごとの審査はなく、国が定めた規格基準を満たす成分（ビタミン・ミネラル）とそうでない成分の両方を含む食品です。

◀一般食品▶

栄養成分含有表示のみで効果の表示はできません。

◎健康食品・サプリメントと「医薬品」との違い

- ①同じものでも品質は一定とは限りません。（医薬品＝製品としての品質が一定）
- ②健康な人が対象となります。（医薬品＝病気の人が対象）
- ③選択・利用は消費者の自由です。（医薬品＝医師・薬剤師の管理下で使用）

健康食品・サプリメントは、外見はカプセルや錠剤の形で医薬品と似ていますが、法的には薬効表示のできない「食品」であり、「ビタミンやミネラル、特定の食品素材を食事以外の手段で摂取するもの」です。

Q 膝が痛いのでグルコサミンを勧められました。効果はありますか？

A 甲殻類を原料としているグルコサミンには「関節の損傷による膝の痛みをやわらげる働きがみられる」とのデータがあります。ほとんどの成人には安全なようですが、副作用として腸内ガス、お腹の張りなどを起すことがあります。また、人によっては血糖値に変化が現れたり、血液を固まりにくくする薬（ワルファリン）の効果に影響を与えるという情報もあります。

Q 高血圧のため病院から出たお薬を服用しています。広告によく出ている血圧が高めの方の食品を同時に飲んでも良いでしょうか？

A 「血圧が高めの方の食品」（トクホ）の主な成分は、ペプチド成分、杜仲葉（トチュウハ）配合体、γ-アミノ酪酸などがあります。高血圧治療薬を服用中にこれらを摂取すると血圧が下がり過ぎる恐れがあります。

◎トクホは「薬」と変わらぬ作用と副作用をあわせ持っています

病気がかかっている人、薬を飲んでいる人は健康食品を自己判断で使うことは避け、必ず医師・薬剤師に相談してください。またいくつもの健康食品を同時に摂ることは避けましょう。

◎健康食品の上手な使い方は「はじめの一步」

「トクホを利用しているから絶対安心」といった過度の期待を持つのは危険です。健康食品・サプリメントは健康増進を望む人を対象としてつくられています。「せっかくとクホを使うのだから油の摂りすぎに注意しよう」「トクホも使いながら運動もはじめよう」など、健康保持・増進の基本である栄養・運動・休養のバランスを心がける際の一步として上手に健康食品を使いましょう。

