

健康医療市民会議 (KISK) 会報 Vol.38

2011年 5 月号



五月晴れという言葉に代表されるように 5 月は本来明るい素晴らしい季節。どうしても大震災の余韻は残る毎日ではありますが、被災地域の方々の苦労は意識しながらも、経済のメカニズムとしては、3月11日の前以上の元気、活力で、事業に、仕事に、遊びに、旅行に、勉強に、有意義な毎日をごして、法人・個人の収入を増やして、復興のための税収も増やしましょう。

5 月定例会

・・・詳細 P. 2 今月は 24 日！漢方の話を中心です。

15 分早くスタートします。

5 月の定例会は、24 日（火）おなじみの国際医療福祉大学大学院にて開催します。大学院の授業に支障がないよう、今回は開始を 15 分早め、15 時 45 分スタートとします。講演は、漢方のお話を聞きます。日本で漢方の健康食品の普及に努められている李宝珠先生から「睡眠と食事—誰でもできる漢方養生生活習慣」という題でお話して頂きます。「生活習慣病の原因は自然に逆らうこと」と言われる先生から、日常のアドバイスを聞きましょう。また、今回、栄養士さんのワンポイントレッスンとして「脳機能を健やかにする栄養素」と題して、管理栄養士で、ら・べるびい予防医学研究所取締役の福地かつ美先生にレッスンをして頂きます。栄養面での頭の健康法を勉強しましょう。

4 月定例会の報告

・・・詳細 P. 3-5

4 月は 26 日（火）、同じ国際医療福祉大学大学院にて、「知っておきたい薬の常識」というテーマで株式会社アインファーマシーズの上席執行役員、土居由有子先生からとてもためになるお話を聞きました。また、梶原代表の「KISK 式頭の健康法 10 か条」の提案がありました。

その他

・・・詳細 P. 6-8

- 春は健康診断の季節！わかりますか AST (GOT) ・まずは受けよう特定健診・・・P. 6
- 「国民医療費」再確認・今や高齢者医療費 100 万円時代・・・・・・・・・・P. 7
- 医療は公共財かビジネスか (22) ・医療機器の世界・・・・・・・・・・P. 8

健康医療市民会議 (KISK) 代表 梶原 拓
〒105-0013 東京都港区浜松町 1-12-2 東武ハイライン大門 203
TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: [http:// www.kisk.jp](http://www.kisk.jp)

お知らせ:会報は当会ホームページ <http://www.kisk.jp> の「会報」ボタンからダウンロードできます。

定例会のご案内

日 時：平成23年(2011年)5月24日(火)15時45分～17時30分

場 所：国際医療福祉大学 大学院 (下図参照)

参加費：会員¥2,000、同伴者・ビジター¥3,000

予 定：15:45-16:00 中間報告 梶原 代表

16:00-17:00 講演「睡眠と食事—誰でもできる漢方養生生活習慣」

李宝珠先生 (株)シンギー代表取締役社長

17:00-17:30 栄養士さんのワンポイントレッスン

「脳機能を健やかにする栄養素」

福地かつ美先生 ら・べるびい予防医学研究所取締役 管理栄養士

いつもより 15分

早いスタート!

<講演案内> 「睡眠と食事—誰でもできる漢方養生生活習慣」

中国漢方理論では、人間、社会、すべて地球、自然の中のものなので、自然の運行規律に従わなければなりません。生活習慣病は自然に相反した習慣から出た病気です。自然、人間の内在的な規律を認識するのは一番大事です。中国数千年前から、人体の運行する体内時計を認識し、それをうまく運用して、「法於陰陽、和於術数、食飲有節、起居有常」の病のない生活習慣を教えてくださいました。当日には少しでも漢方養生の知恵、すなわち、ご飯の食べ方、睡眠の取り方を皆さんに説明したいと思います。(以上李宝珠先生筆)

李先生は、大変な努力家で、若い時に中国で働きながら医学を学び、無医村での医療に貢献。その間、民間の伝承医薬に興味を持ち、中国と日本の大学で学んだ後、日本での漢方健康食品の普及に心血を注いでおられます。その業績が認められ、社会文化功労章も受章されています。会員の榊原節子様からご紹介を受けました。

李宝珠先生略歴) 中国・南開大学および東京都立大学の両大学にて修士号取得。中国四川省農村にて「赤脚医生」(農作業をしながら医療活動を行う医者)として医療活動に従事。その後留学生として来日し、漢方健康食品の普及のため数々の会社を設立。現在、株式会社シンギー代表取締役社長。専門：漢方、薬膳、アンチエイジング。最近の主な研究や活動：漢方素材による機能性食品の開発、研究論文：蜂の子「ピージョン21」の品質確保(海外学会で発表)

<栄養士さんのワンポイントレッスン>

「脳機能を健やかにする栄養素」

脳は考える場所であり、感情、体のすべてをコントロールしている司令塔です。脳で神経細胞同士の情報のやりとりをしている物質の働きが悪くなり、脳内の情報伝達がうまくいかいと様々な症状が出現します。この作用に重要な神経伝達物質の栄養についてお話しさせていただきます。(以上福地かつ美先生筆) ら・べるびい予防医学研究所は、毛髪ミネラル検査とか医療機器の販売を手掛ける会社。福地先生はミネラルとかアンチエイジングを深く研究されています。横倉恒雄先生のご紹介です。

会場地図



第37回（4月）定例会報告（メモ）

4月の定例会は、国際医療福祉大学大学院にて開催。3月の定例会が震災の影響で中止になったので2か月ぶりの開催でした。今回は、㈱インファーマシーズの上席執行役員をされている土居由有子先生の「知っておきたい薬の常識」が中心でした。久しぶりに小山悠子先生も司会に立たれ、通常に戻った定例会になりました。

I. 梶原代表中間報告および「KISK 式頭の健康法 10 か条」

< 中間報告 >

情報の共有のための定例会について、2月の講演、3月中止、4月の講演の簡単な紹介と、5月、6月の予定の話がありました。6月は、28日に、3月に中止になって出来なかった「難聴と補聴器」（日本補聴器技能者協会・福澤理様）のお話と「がん看護の研究より」（東大医科研研究員・児玉有子様）のお話が予定されています。

その他、医療改革に関しては、政局不安定につき、休止中。理想農法研究会の市民農園創設の計画について簡単に報告がありました。

< 「KISK 式頭の健康法 10 か条」 >

多くの専門家の著書とかアドバイスにより代表がまとめた 10 か条を報告、以下の通り。これらを参考に自分にもっともふさわしい健康法のメニューをつくり、実行しましょう。

< 「頭の健康法 10 か条」 骨子案 >

< 再生脳 >

第1条「脳循環を良くしよう」

（基礎体温向上）（十分な酸素）（気功等呼吸法）（生物時間と睡眠時間帯）

第2条「脳への出入りは渋滞しないように」

（骨の歪みと筋肉の凝り）（首筋矯正）（血液サラサラ）

< 健脳食 >

第3条「脳に栄養を十分に」

（ブドウ糖）（ビタミン・ミネラル・酵素）（脳の好むもの・嫌うものの選別）
（脳内物質の産生）

< 浄脳 >

第4条「脳の酸化を防止しよう」 （緑茶その他抗酸化作用）

第5条「脳の掃除をしよう」 （クルクミン）（朝からカレー）

< 活脳 >

第6条「噛み噛み30で脳を覚醒しよう」 （歯の治療）

第7条「手の指運動で脳を磨こう」 （伝統のクルミ回しも可）

第8条「体のバランスは脳のバランス」 （平衡運動）

第9条「足から脳を鍛えよう」 （早足で30分）（筋トレ）

< 快脳 >

第10条「脳を喜ばせよう」 （ふれあい、食事、音楽等）

第37回（4月）定例会報告（メモ）（続）

Ⅱ. 「知っておきたい薬の常識」

(株)アインファーマシーズ 上席執行役員 土居由有子 様

土居先生は会社でも教育畑が長く、学校の先生のような雰囲気を持っておられました。

最初に会社制作の「調剤薬局の業務の流れについて」というビデオを見せて頂きました。調剤ミス（過誤）が命にかかわることだけに、処方箋のチェックから調剤の作業一つ一つに関して、一貫して、ミスを防ぐためのいろいろな工夫がされていることが強調されていました。おそらく、薬学、薬品についての知識もさることながら、薬剤師の適正として、正確、丁寧の実行できることが大きい印象でした。また、患者さんによっては、異なる薬の一包化というような作業もされていることもわかりました。

先生のスピーチに入り、会社（アイングループ）は調剤薬局410店、ドラッグストア53店、薬剤師だけで2000名、年商1300億円という大手薬局チェーンという紹介の後、薬局の仕事や薬剤師の仕事について、よくわかっていない現状が報告され、本日のテーマとして、薬局の便利性、調剤薬局の活用、薬剤師の活用などを挙げられました。

調剤薬局での患者は、医療機関の受診者と同じで、60%以上は60歳代以上。また、70歳代を超えると複数科受診患者が増えるとのこと。

医師の処方する医療用医薬品と市販されている、いわゆるOTC医薬品の違いの話の中では、同じOTC医薬品の中でも、2010年から、危険度の高い順から第1類、第2類、第3類と分けられ、第1類の場合は、薬剤師がいない薬局では販売できない、薬剤師の書面による説明が必要であるとの説明。



薬の飲み合わせについては、飲み合わせのチェックのため、薬局では、OTC薬も含めてすべての薬を報告することが大切であるとのお話でした。

薬と食べ物の関係では、薬の効き目を弱めるものと強くするもの両方あり、注意が必要との話でした。カルシウム拮抗剤とかワーファリンなど、代表例を次頁にまとめてあります。

薬の量については、薬物が効果を表すには一定以上の用量が必要で薬用量と呼ぶ。薬用量は体重、年齢、性別、疾病などにより差が生じ、一般的には13才～50才が100%で、例えば6才では50%、50才以上でも徐々に少なくなる。また、特有の用量設定のある薬とか、服用時点が指定されている薬など注意が必要。

飲みづらい時の工夫として、飲み忘れや便利にするための一包化、錠剤やカプセルをのどに詰まらせないための粉碎、粉末が苦手な人のためのゼリーで固める方法などが紹介されました。

東日本大震災では、同社の薬局も被害。震災より、改めて、薬局のあり方、調剤薬局の役割を強く認識。お薬手帳の重要性について、いざという時など、専門医でなくても処方したり、薬剤師が同種の薬を選んだりすることが出来るので便利。保険証と一緒にして持ち歩く。

第37回（4月）定例会報告（メモ）（続）

II. 「知っておきたい薬の常識」（続）

OTC の活用法として、鎮痛剤のロキソニンに代表されるように、従来医師の処方箋が必要であった薬が、医療用として使用実績があり、副作用の心配が少ないなどの要件を満たした医薬品を薬局などで処方箋なしで購入できるようになった薬、いわゆるスイッチ OTC 薬も増えており、薬剤師の説明で安心して買えるとのことでした。

また、災害時の備えとして、救急箱が欠かせないこと。小児用、高齢者用、成人用などの例について示されました。下図に例を提示。

<食品と薬の飲み合わせ例>

▶ 薬の効き目に影響がある食べ物をもう少し記載しましょう

食品名(代表的)	医薬品名	相互作用の内容
グレープフルーツジュース	カルシウム拮抗剤 免疫抑制剤	効き目が強くでる
牛乳・乳製品	テトラサイクリン系抗生物質 ニューキノロン系抗菌剤	効き目が弱くなる
アルコール	睡眠薬、向精神薬、抗てんかん剤 ワーファリン(抗凝固剤) ジゴシン製剤(強心剤)	効き目が強く出る
ビタミンK含有食品(納豆・クロレラ・緑黄色野菜)	ワーファリン	効き目が弱くなる
フロクマリン含有食物(セロリ・ライム・ニンジン・パセリ・イチジク・カラシ等)	メキサレン(オクソラレン)	光毒性が強くなるおそれ(光線過敏症のおそれ)
カフェイン(コーヒー・紅茶・緑茶)	抗不安薬(ジアゼパム) 気管支拡張剤(テオドール)	効き目が弱くなる 中枢神経興奮作用が強くなる(頭痛など)
チーズ・ワイン	抗結核薬 パーキンソン病治療薬	動悸、頭痛、血圧上昇、顔面紅潮、発汗

また、質問への回答として、いくつかアドバイスを頂きました。

- ・出来るだけお茶やコーヒーで飲むより水で飲む。(水なしで溶けやすいものも増えている。)

- ・漢方など、食前に飲み忘れたら(特に指示がなければ)食後でもよい。

- ・賞味期限などがわかるので薬の箱は中身がなくなるまで捨てない。

- ・通常、購入後1年程度は全く問題ない。

- ・おくすり手帳がカードに変わり、データセンターで個人の薬歴が保管される時代も近い。

- ・おくすり手帳のサイズとか、救急箱の中身(薬)の入ったものなど、検討の余地あり。

等々、いろいろなアドバイスが聞けました。

<救急箱中味の例>

災害時の必需品の中に欠かせないのが救急箱である。健康に対する不安は心身に大きく影響する。救急箱は、小児用、高齢者用、成人用の3タイプを考えよう。



「自己医薬品(病院用)」
小児用シロップ(風邪)又は小児服用のD S
新ビオフェルミンS顆粒(整腸剤)
ソリタT3号(病院用、水分補給)
かゆみ止め軟膏
体温計、冷えびた、カットパン、消毒薬、お尻ふき



「自己医薬品(病院用)」
漢方薬(カッコン湯)
新ビオフェルミンS顆粒
胃薬
便秘薬
ソリタT3号(病院用、水分補給)
うがい薬、のどあめ
疲れ目の目薬
シップ、カイロ、入れ歯洗浄剤



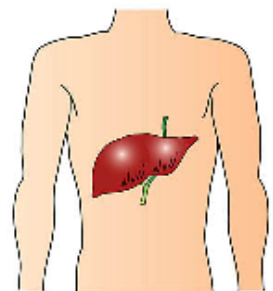
市販薬の風邪薬
痛み止め
胃薬(ガスター10)
新ビオフェルミンS錠(整腸剤)
便秘薬
抗ヒスタミン薬
消毒剤

わかりますか AST(GOT)

まずは受けよう特定健診！

春は健康診断のシーズンでもありますね。ところで、生活習慣病が国民医療費を大きく押し上げている現状に鑑み、治療より予防という観点から、平成 20 年度からスタートした特定健診。初年度の実診率が 38.9%、2 年目の 21 年度でも 40.5%に留まっているとのこと（今年になってようやく発表）で、政府が目標に掲げた平成 23 年度 65%はとても遠いのが現状です。75 才以上の方は「後期高齢者に対する健康診査」になりますが、74 才までの方、まずはご自分の健康のため、また、少しでも自分の将来の医療費を削減して震災からの復興費その他の費用に回すため、特定健診をぜひ受診しましょう。

ここで特定健診の項目ですが、基本的な BMI とかコレステロールや血糖値以外にも結構あり、決して馬鹿にしたものではありません。中でも酒飲みには、肝機能を調べる項目として設けられている、AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ -GT(γ -GTP) の 3 つはとても大切です。



AST とはアスパラギン酸アミノトランスフェラーゼという酵素で、従来は GOT グルタミン酸オキサロ酢酸トランスアミナーゼと言われていたものです。AST は肝臓の細胞はもちろん心臓の筋肉とか赤血球にもあり、したがって肝臓や心筋、赤血球に異常があると血液中の AST 値が上昇します。正常値は 40 単位 (IU=国際単位/リットル) 以下で、少な過ぎても問題ないとのこと。100 単位前後になると要注意信号が灯ります。

ALT はアラニンアミノトランスフェラーゼの略で、従来は GPT グルタミン酸ピルビン酸トランスアミナーゼと言われていました。ALT は肝臓の細胞だけにあり、肝臓に異常があるとやはり同じように上昇し、これも 40 単位までは正常、100 前後から肝臓に要注意となります。

肝臓が悪いと AST、ALT とともに上昇し、100 近い場合には、脂肪肝、さらに慢性肝炎、肝硬変などを疑います。また、この程度の場合には、禁酒、節酒などで値が下がることもあるようです。一方、ウィルス性肝炎の場合には 200 とか 300、さらには 500 を超える場合があります。こうなると有名なインターフェロンのお世話になる人も多くなります。

γ -GT あるいは γ -GTP ガンマ・グルタミルトランスペプチダーゼも、同様にタンパク質を分解する酵素の一つです。肝臓、腎臓、すい臓、ひ臓、小腸に含まれます。肝細胞の中でも、毛細胆管側、胆管上皮、腸上皮細胞など、酵素の分泌と吸収に関連した部分に多くあり、アルコールや薬剤などによる肝細胞の破壊や、結石・ガンなどによる胆管の異常が起きると血液中にでてきます。 γ -GT はアルコールにとくに反応し、しかも肝臓や胆道の病気があると、他の酵素より早く異常値を示します。そのため、一般にアルコールによる肝障害の指標になる検査として知られています。 γ -GT の基準値は男性の場合 50 単位まで、女性の場合 32 単位までとされ、それを大きく上回るようでしたら、アルコール性肝炎、薬物性肝障害、慢性肝炎など肝臓の異常を疑います。

特定健診でも他の健診でも、興味をもち、注目する項目が増えれば、それなりに気が進むもの。今年はずいぶんこれらの数値に注目して受診しましょう。

「国民医療費」再確認

今や高齢者医療費 100 万円時代

国民医療費の増加が大きな問題となっている中、自らが健康であることにより社会に貢献することも当市民会議の趣旨の一つ。一人ひとりが、自分自身の問題という意識をもつため、医療費の統計を見直してみましよう。以下は平成 20 年度の厚生労働省の統計から拾ったものです。

1. 国民医療費の増加は急激！先進国の中ではこれでもまだ少ない、と小泉改革、医療費コントロール策には批判も多いのですが、傾向を伸ばすと上位進出間近。誰もが考えるべき問題です。

	国民医療費	一人当たり	国民所得比%
40 年前 昭和 43 年 (1968 年)	1 兆 8,016 億円	17,800 円	4.12%
20 年前 昭和 63 年 (1988 年)	18 兆 7,554 億円	152,800 円	6.20%
現 在 平成 20 年 (2008 年)	34 兆 8,084 億円	272,600 円	9.90%

2. 一人あたりの平均医療費は加齢により急増。高齢者医療費 1 人 100 万円時代も近いと言えます。好きで病気になる人はいませんが・・・70 代、80 代で全く健康な人は、保険料や税金をそれだけ余分に払っているのと同じで、相当自慢してもいいでしょう。

<u>~39 才迄</u>	<u>40 代</u>	<u>50 代</u>	<u>60 代</u>	<u>70 代</u>	<u>80 才以上</u>
105 千円	150 千円	243 千円	401 千円	689 千円	879 千円

3. 国民医療費の 3/4 は一般診療医療費です。

<u>一般診療医療費</u>	<u>(うち病院)</u>	<u>うち診療所)</u>	<u>薬剤調剤医療費</u>	<u>歯科診療医療費</u>	<u>その他</u>
74.6%	50.2%	24.4%	15.5%	7.4%	2.5%

4. 一般診療費のトップは循環器の疾患です。循環器の疾患は生活習慣病に起因するものが多いこと、要介護の不健康期間が長いことは十分認識しましょう。

<u>循環器</u>	<u>新生物</u>	<u>呼吸器系</u>	<u>腎尿路生殖器</u>	<u>筋骨格系・結合組織</u>	<u>その他</u>
20.4%	12.8%	7.8%	7.4%	7.4%	44.2%

5. 都道府県によっても大きな違い。高知は千葉の 1.6 倍。健保の保険料率は全国一律がよいか、都道府県別によって変えるべきか、問題になっていますが、少し考えさせられます。年齢構成の違いがあるので一概には言えないことではありますが・・・。

<平均医療費ベスト (少ない) 5 県>

1. 千葉 (228 千円) 2. 埼玉 (231) 3. 神奈川 (236) 4. 滋賀 (241) 5. 静岡 (244)

<平均医療費ワースト (多い) 5 県>

1. 高知 (361 千円) 2. 長崎 (344) 3. 鹿児島 (336) 4. 山口 (329) 5. 大分 (327)

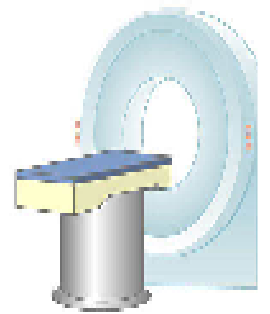
医療は公共財かビジネスか

②② 医療機器の世界

前ページの国民医療費の増加傾向を見ると、まさに医療は大成長産業。いかに公共性が強いとは言え、医療とその周辺産業には、ビジネスとして多くの業種が目を光らせているところです。最近も、ソニーやキャノンの本格参入のニュースもあった医療機器の市場に注目します。

まず、医療機器とは何か。要は病気の診断、治療、予防に使われる機械、器具であって、政令で定められているものを言うとのこと。古くは顕微鏡とか体温計がその走りであり、16世紀から17世紀にかけての話で、医療とか薬に比べぐんと新しい。その後は、聴診器、レントゲン、血圧計のように現在も使われているものが多く、近年は、エレクトロニクスとかデジタル技術と融合して種類、量とも大きく成長しました。

現在、世界の医療機器の市場はおおよそ25兆円。その4割以上が最大の市場であるアメリカが占め、日本はおおよそ2兆円とのこと。それより、大きなことは今後の成長見込みが大きいことで、高齢化による需要増だけでなく、中国を初めとする新興各国の市場にも大きな期待が寄せられています。



しかし、共通して言えることは、どの国も結構厳しい規制をかけていることで、もちろん、日本も規制大国として、薬事法を中心にした諸々の規制があり、売れそうだからと言って、おいそれとマーケティングして行くと言うことは難しくなっています。医療機器として健康保険が適用されるかどうかは患者の側から見ても大きな問題です。市場で戦う前に、国や都道府県との戦いがとても大きいビジネスと言えます。

日本では、その機器に仮に副作用、異常が発生した際、人体に与え得る危険性の度合いに応じて、もっとも軽度なクラスIから重いクラスIVまで4分類して、製造販売する場合の届け出から製造販売の承認まで厳しく管理されています。薬と同様、海外ですでに大活躍している機器でも、輸入してすぐに医療機器として使用することは出来ません。その海外製造業者が日本のPL法などに耐えうる外国製造業者認定を受けていることなど、それ相応の手続きが必要で、また、何より大きなことは、膨大なお金をかけて、薬事法とかGCP（Good Clinical Practice＝治験実施基準）に準拠した臨床試験を行わないと医療機器とは認められません。

医療機器の特色として、医療業務用という限られた市場に出すということで、大量生産のものは殆どなく、少量生産、多品種のものばかり、国内で30万品目あると言われていています。したがって、中小メーカーが活躍する分野であるとも言えます。日本では内視鏡の世界シェア70%とも言われるオリンパスが最大で、売上4,300億。以下、富士フィルム、東芝メディカルシステムズ、テルモなど。今回伝えられたソニー、キャノンも含め、日本は診断系の機器に強いと言えましょう。アメリカでは、医療機器の90%が人口心臓弁のような治療に使われるものと対照的です。

医療自身と比べ、輸出が比較的容易な世界。ぜひ世界の成長分野で活躍してほしいものです。

定例会参加申込書

送信日 月 日

ご氏名：

第38回（5月）定例会

<5月24日（火）15時45分～国際医療福祉大学大学院>に

A. 参加します B. 参加しません

同伴者、住所変更などご連絡事項がありましたらお知らせください。

お知らせ：5月の連休中、事務局は、2日（月）は通常通り、6日（金）はお休みさせていただきます。

健康医療市民会議（KISK） 代表 梶原 拓

〒105-0013 東京都港区浜松町1-12-2 東武ハイライン大門203

TEL: 03(5403)7723 FAX: 03(5403)7724 E-Mail: Info@kisk.jp URL: [http:// www.kisk.jp](http://www.kisk.jp)