



## 「トクホ」の信頼性

特任副院長兼内科部長

千葉 俊也



以前より当欄で代替医療に関する批判、懸念を述べてきましたが、マスメディア上には相変わらず怪しげな健康食品やサプリメント等に関する情報が氾濫しています。これら健康食品の中で、比較的信頼性が高いと思われている「トクホ（特定保健用食品）」ですが、これを強く批判する特集記事が最近週刊新潮に掲載されました（トクホの大嘘」3月30日号・4月6日号）。最も多く使われているトクホの成分である難消化性デキストリン（「食事から摂取した脂肪の吸収を抑える」と喧伝するコラやお茶に含まれている）の実際の効果が誤差範囲程度の微々たるものであることや「脂肪が燃焼する」高濃度カテキン茶の摂取による肝機能障害の危険性等を解説しています。

トクホとは「食生活において特定の保健の目的で摂取する者に対する表示により当該保健的目的が期待できる旨の表示をする商

品」で、国が安全や効果にお墨付きを与えたものなので安心と思つている方も多いでしょう。実際トクホを取得するには査読委員（審査委員）のいる医学雑誌に安全性や効果が実証された医学データの論文を掲載する必要があります。一般に一流誌であるほど審査が厳格とされており、そのような雑誌に掲載されるためには科学的にしっかりした内容の論文である必要があります。このため近年では新規薬剤等の場合、大規模臨床試験等の研究で信頼に足る科学的根拠が得られた内容ではないと中々掲載には至りません。ところがトクホの場合、このデータにピンキリがあり、論文の提出者と査読委員がなれ合いになつてゐる一流とは言い難い医学雑誌への投稿であることも少なくないようです。中にはトクホの論文を掲載するために立ち上げたような医学雑誌への掲載もあるようで、データの信用性はお世辞にも高いとは言えません。

前回当欄で二年前に始まつた機能性食品（健康に良い成分が含まれていると表示できる制度）に関する内容を取り上げました。その製品が実際に健康を維持・改善しているか否かに関係なく取得できし、その摂取により当該保健の目的が期待できる旨の表示をする商の言葉を引用し「大規模に行われます。

比較的信用できそうな印象のトクホですら、前記したように本当に効果的な商品はほんの一握りであり、多くはプラスボ効果（思い込みによる効果）しかありません。た。懸念した通り、様々な怪しい代物を多く目ににするようになつた印象があります。例えば水素水は消費者庁は水素水の販売会社のうたい文句に根拠がないとして、景品表示法違反で再発防止の措置命令を出しました。水素水の3社の商品（ビガーブライドEX、水素たっぷりのおいしい水、ナチュラ水素）はダイエット効果や抗炎症作用など、医学的根拠がないにもかかわらずあたかもあるかのよう表現をしていたためです。水素水関連は問題の多い商品が多くあります、マイナスイオン水やミネラル還元水素水などが、これまでにも公正取引委員会から排除命令を受けた経緯があります。他にも有益でないどころか、摂取により健康被害をもたらす可能性がある健康食品は枚挙にいとまありません。

## 第62回 生活習慣病教室

### 「ペットと安心して生活するための 人畜共通感染症の基礎知識」

#### ◆ペットとの生活における効果

ペットに癒し効果があるのは有名ですが、他にも様々な効果があります。

- ・血圧低下

- ・中性脂肪、コレステロール低下

- ・心血管疾患リスクの軽減

また、病気の回復力を高めたり、孤独感を解消する等の効果もあり、高齢者社会においても意義の大きいものになっています。

#### 〔犬・猫〕 〔主な感染症〕

狂犬病、猫ひつかき病、パツツレラ症、トキソプラズマ症等

引っかかれたり、咬まれたりする

することが主な原因で発症します。

狂犬病があり、全世界で毎年3万人以上が死亡しています。

症状は、発熱、頭痛、倦怠感といった感冒症状から始まり、筋の痙攣や幻覚・錯乱等を呈し、最終的に死に至ります。

一度発症すると、致死率がほぼ100%の恐ろしい感染症です。

また、猫ひつかき病と呼ばれるものもあります。引っかかれた傷が腫れあがり、発熱を伴うことがあります。大半は自然治癒します。

#### 〔ハムスター・リス〕 〔主な感染症〕

#### 〔鳥類〕 〔主な感染症〕

#### 〔牛・豚・鳥類・その他〕 〔主な感染症〕

#### ◆基本的な予防法

- ・ケージを掃除する際は手袋をはめる
- ・ペットを触った後は手洗いをする
- ・ペットに顔をなめさせない、一緒に寝ない（濃厚な接触は避ける）
- ・ケージ、給餌場、寝床を定期的に消毒し、清潔に保つ
- ・ペットのトイレを調理場から遠ざける
- ・定期的に動物病院へ連れて行く
- ・体調が悪い時は、回復するまでペットの飼育を休む

- 5月28日に開催致します。今年もたくさんの方々に、健康増進の一助となるような催し物を企画しております。入場無料となっておりますので、たくさんのご来場を職員一同お待ちしております。
- 日時：平成29年5月28日(日)  
10時～15時

#### 第18回 愛和健康まつり 開催のお知らせ

今年は「愛和健康まつり」をペットは家族の大切な一員です。しかし、様々な病気を発症します。いわゆる、胃腸炎や食中毒といったものがこれにあたります。その他に、鳥インフルエンザですが、ヒトが感染する可能性もあるのです。海外ではヒトへの感染が報告されており、発症した鳥の粪等にいるウイルスを大量に吸い込むことで感染する場合があります。

日	時	平成29年3月17日（木）14時半～15時半
場	所	牛久愛和総合病院 B館2階大ホール
講師	・特任副院長・血液内科部長 瀬口 雅人 医師	

感染症は犬や猫だけではなく、様々な動物、さらにはペット以外から感染することもあります。そこで、感染症の種類について、いくつか紹介します。

#### ◆感染症の種類

オウム病やインコ等の鳥類を介して感染するオウム病があります。感冒症状から肺炎になります。小児の感染は比較的少なく、

オウム病、高病原性鳥インフルエンザ

リステリア症、サルモネラ症、カンピロバクター症、Q

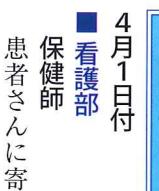
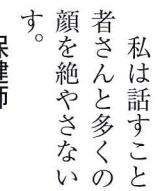
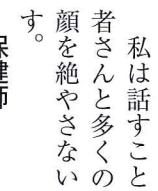
お問い合わせ先  
029-1873-3111(代)  
牛久愛和総合病院 総務課

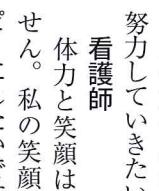
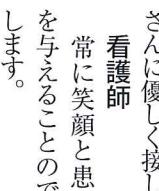
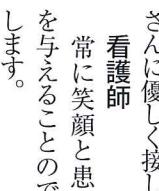


①月、第3水、土 午前		4/1付入職 整形外科 藤澤亜希
②整形外科全般的に診察させて 頂きます。		
③東京女子医科大学卒、亀田総合 病院初期・後期研修終了 ④ス ポーツ観戦 ⑤昭和61年4月28 日 30歳 ⑥A型 ⑦おうし座		
①水・木・金 (午前)		4/1付入職 整形外科 吉野友晴
②一般開業歯科では治療が困難 な有病者歯科医療や口腔ケア、 抜歯等の外科処置でお役に立てる よう頑張ります。よろしくお 願い致します。		

①月、火、木、土 午前・午後		4/1付入職 歯科口腔外 科 加藤景子
②一般開業歯科では治療が困難 な有病者歯科医療や口腔ケア、 抜歯等の外科処置でお役に立てる よう頑張ります。よろしくお 願い致します。		
③日本歯科大学 ④音楽鑑賞、 スポーツ ⑤平成元年4月2日 28歳 ⑥O型 ⑦おひつじ座		
①土曜午前		4/1付入職 リハビリテーション科 遠藤歩
②整形外科全般的に診察させて 頂きます。		

①月～金 午前・午後 (15時半 まで)		4/1付入職 研修医 田崎愛理
②患者さんが安全かつ円滑にリ ハビリを遂行できるよう、リハ ビアとして診察や処方を行ってい ます。全診療科・全職種と連携 して患者さんのQOL向上に寄 与したいと思います。		
③筑波大学体育専門学群卒・山 口大学医学部医学科卒 ④子育 て ⑤昭和53年10月1日 38歳 ⑥O型 ⑦てんびん座		
■ 医事企画部 佐藤 和美		4/1付入職 研修医 中村真
■ 総務課 事務		

■ 看護部 介護職員初任者研修 通所リハビリ		4月1日付
少しでも早く仕事を覚えて笑 顔でコミュニケーションを取り るような人になりたいです。		
■ 看護師 齋藤 清美		4月1日付
胡蝶蘭が大好きで育てていま す。今年もきれいな花が咲き、 癒されています。		
■ 看護師 佐藤 和美		

■ 看護師 村越 弘美		4月1日付
患者さんとの関わりを大切に し、笑顔を忘れず、日々成長し ていくよう努力していきます。		
■ 看護師 足名 友里		
自身のある体力を生かし、何 事にも前向きに積極的に取り組 んでいきたいと思います。		
■ 看護師 飯沼 瑞		

■ 春秋園 栄養科  
管理栄養士 庄司 令子  
50歳になりました。最近、人の名前が覚えられません。何度も聞いても、お許し下さい。

■ 看護師 石川 しおぶ  
これまで支えて下さったたくさんの方に恩返しが出来るよう、せん。私の笑顔でみんなをハッピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
体力と笑顔は、誰にも負けません！

■ 看護師 岩澤 由葵  
なのでそれを生かした関わりやすい看護師になろうと思いま

す！

■ 看護師 石川 しおぶ  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います。

■ 看護師 石澤 由葵  
これまで支えて下さったたく

さんの方に恩返しが出来るよう、

せん。私の笑顔でみんなをハッ

ピにしたいです。

■ 看護師 石澤 由葵  
努力していきたいと思います

**看護師****神門 聖香**

私の強みはやる気があることです。何事も最後まで一生懸命やり遂げていきたいです。

**看護師****倉持 綾女**

笑顔と明るさを忘れずに患者さんや家族に寄り添う看護を提供できるような看護師になります。

**看護師****澤辺 葵**

私の長所は、明るく元気な所です。患者さんに笑顔を届けられる看護師になりたいです。

**看護師****千葉 沙也加**

いつも笑顔を忘れず、患者さんが安心できるような看護を提供していきたいです。

**看護師****千葉 由美子**

感謝の気持ちを忘れずに、向上心を持って日々努力していきたいと思います。

**看護師****中脇 蓮**

様々な年代にある患者さんのニーズに応えられる看護師になれよう、日々精進していきます。

**看護師****長谷川 双葉**

日々努力する姿勢を崩さず早く看護師として一人前になります。

**看護師****宝地 奈々**

笑顔と元気とやる気は誰にも負けません。一緒に仕事をしたいと思われるような人になります。

**看護師****松本 美穂**

いつも明るく笑顔をモットーに、患者さんに寄り添える看護

**師になりたいです。****看護師****三浦 千佳**

やる気と笑顔はだれにも負けないよう一生懸命取り組みます。

**看護師****水野 七海**

患者さんに安心を与えられるよう努力していきたいと思います。

**看護師****山口 莉遼**

ますが鹿児島弁全開で話しかけられやすい看護師を目指します。

**看護師****吉田 由香**

北海道木古内町出身で金沢の看護学校を卒業しました。目標は笑顔の素敵な看護師です!

**看護師****准看護師 吉村 佳奈**

患者さんのためにできる事を考え、素敵な看護ができるよう仕事に励みたいと思います。

**看護師****藤田 かおり**

私は患者さんの目線に立ち、寄り添いながら、信頼される看護を提供できるようになります。

**看護助手****伊賀 奈那**

分からぬことばかりですが、看護助手として精一杯やりたいと思います。

**薬剤センター****天賀谷 拓也**

皆様のお薬の管理・服薬のサポートを致します。明るく元気な挨拶を心がけます。

**薬剤師****小野田 弘崇**

患者さんに寄り添える薬剤師になれるよう日々努力していき

たいと思います。

**薬剤師****柿沼 優希**

嬉しい時はもちろん、つらい時や苦しい時や苦しい時も、笑顔でいることを目標にしています。

**看護師****北村 佑美**

いち早く先輩方の技術、技能を学び一人前として活躍できるよう精進していきます。

**薬剤師****菊地 秦平**

患者さんに信頼される薬剤師になれるように、日々努力していきます。

**薬剤師****清宮 千貴**

そのためには日々全力で取り組んでいきます。

**薬剤師****菅原 翼**

患者さん並びに職員の方々の役に立てるよう一生懸命自己研鑽に励みます。

**薬剤師****高田 まゆ**

明るく、前向きな性格だと良い友人に言われます。日々、笑顔を心掛けていきたいです。

**薬剤師****塚本 宏夢**

今年から薬剤師の塚本です。見た目大きいですが気は大きくなないので気軽にお声かけ下さい。

**薬剤師****東 薫乃**

色々な方に頼りにされる薬剤師を目指して、これから努力していきたいと思います。

**眼科****安田 桃子**

社会人としてスタートラインに立つことができました。早く貢献できるよう努力致します。

**行動することができ、その中で努力を続けることができます。****画像診断センター****事務****医事企画部****荒井 李仁**

栃木県から来ました。皆様にやる気と笑顔はだれにも負けないよう一生懸命取り組みます。信頼して頂けるよう日々業務を勉強に励み、精進していきます。

**放射線技師****事務****櫻井 麻由**

よう精進していきます。患者さんに心のこもった対応が出来る医療事務員になるべく日々精進してまいります。

**理学療法士****事務****庄田 沙希**

住んでいます。牛久市付近のおすすめスポット教えて下さい!

**リハビリセンター****事務****堀越 佳苗**

城です。笑顔で明るくをモットーにリハビリしていきます。

**作業療法士****事務****大城 佳奈江**

小学校・中学校・高校では剣道を、幼稚園～大学までダンスをしてました。笑顔を届けます!

**言語聴覚士****事務****飯塚 祐基**

おりましたが、リハビリに興味をもち言語聴覚士となりました。

**臨床検査技師****事務****清水 和希**

誰とでも訳隔てなく仲良くなれる性格です。これから皆様とも仲良くなれればと思います。

**総合健診センター****事務****山田 晴輝**

私の目標は、日本一周と患者さんには寄り添い共に考える事の長していくたいと思います。

**人事部****事務****瑞希**

車で遠出することが好きです。先輩方から多くのことを学び、日々成長していきたいと思います。

**社会福祉士****事務****堀越 佳苗**

私の目標は、日本一周と患者さんには寄り添い共に考える事の出来ることです!

**総合健診センター****事務****瑞希**

スポーツと食べることが好きです。色々なことに挑戦し、充実した社会人1年目にしたいです。

**人事部****事務****離元 優衣**

ここぞという時に成長し続け、できる職員になりたいと思います。

**スポーツリラックス****事務****川又 早紀子**

稀勢の里のように成長し続け、できる職員になりたいと思います。

**インストラクター****事務****荒井 好子**

好きな事で、これから皆様と楽しくやっていけたらなと思います。

**事務****事務****李仁**

好きで、これから皆様と一緒に楽しくやっていけたらなと思います。

牛久愛和  
4月1日  
入職式  
いた。  
面持ちの中、一人ひとりに亀岡  
院長による辞令交付が行われま  
した。



### 編集だより

田んぼに水が張られ、夜になるとカエルの大合唱が聞こえる季節となりました。新生活にも慣れ、気が緩んでくると体調を崩しやすくなります。気を引き締めていきましょう。(S.S)

入職式後約3日間にわたる新人オリエンテーション及び、研修では病院の理念・方針を交えた職員としての心構えを始め、外部講師による接遇の基礎を学び、急救処置などを実践を行いました。

**病院理念** 我々は医療全般を基より、3つの柱「救急医療」「予防医療」「高齢者医療」を通じて地域住民の皆様に最高の医療・福祉を提供すると共に、職員一同自己研鑽に励みます。

### 病院概要

病床数 489床（一般391床 医療療養型55床 地域包括ケア43床）

### 施設

敷地 59,449.60m<sup>2</sup> 駐車場 1151台



日本医療機能評価機構認定病院  
医療法人社団 常仁会

## 牛久愛和総合病院

〒300-1296 茨城県牛久市猪子町896番地  
Tel 029-873-3111 Fax 029-874-1031  
ホームページ <http://www.joinkai.com>

### 関連施設

総合健診センター	Tel 029-873-4334
健康増進施設 スポーツリラックス	Tel 029-874-8791
介護老人保健施設 春秋園	Tel 029-870-3100

### 入職式

4/1

平成29年度を迎えて、当院に総勢57名の新卒者が入職しました。

総合病院の新しい風となり、地域に根ざした適応力のある病院職員として、たくましく成長してくれる期待しています。

（人事部：瀧田）

### 糖尿病教室のお知らせ

6月14日(水)

糖尿病について（河邊医師）

6月21日(水)

夏の過ごし方（看護師）

6月28日(水)

清涼飲料水などの糖分に

ご注意を！（管理栄養士）

◆時間…14時30分

◆場所…C館1階からだ情報館

事前予約不要、参加無料です。

興味のある方は、ぜひお気軽にご参加下さい。

### 診療科目

#### 【一般外来】

総合診療科（内科）、消化器内科、糖尿病・代謝内科、循環器科、呼吸器内科、血液内科、腎臓内科、神経内科、リウマチ科、小児科、総合外科、救急科、甲状腺・内分泌外科、乳腺科、消化器外科、内視鏡科、形成外科、整形外科、産婦人科、脳神経外科、眼科、耳鼻咽喉科、泌尿器科、皮膚科、歯科口腔外科、透析外来（シャント外来）、禁煙外来

#### 【専門外来】

整形外科（股関節、脊椎、スポーツ、肩関節、膝関節）  
小児科（小児循環器、小児心理）  
循環器科（心臓血管外科）  
皮膚科（レーザー）  
外科（そけいヘルニア）  
形成外科（下肢静脈瘤）

