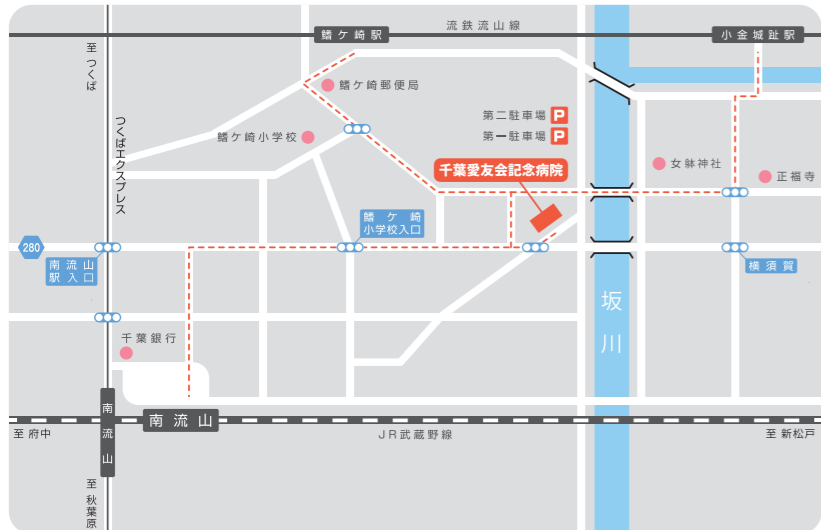


電車でお越しの方



路線図

車でお越しの方



電車でお越しの方

- 南流山駅 (JR武蔵野線・つくばエクスプレス線) をご利用の方
南流山駅より徒歩約 12 分
- 鱒ヶ崎駅・小金城趾駅をご利用の方
鱒ヶ崎駅より徒歩約 10 分、小金城趾駅より徒歩約 10 分
- 新松戸駅 (JR・地下鉄千代田線) をご利用の方
新松戸駅よりタクシーで約 8 分 (おおよそ 900 円)

車でお越しの方

- 常磐道 茨城方面よりお越しの方
流山 IC より約 6.5km、所要時間約 18 分
- 常磐道・東京外環自動車道 東京方面よりお越しの方
三郷 IC より約 7.0km、所要時間約 20 分
- 無料送迎バス
南流山駅 (JR 武蔵野線・つくばエクスプレス線) より送迎バス約 5 分

千葉愛友会記念病院 無料バス 時刻表

時間	月～土		月～金	
	病院	南流山北口	病院	南流山北口
7時	-	40	00	05
8時	50	55	20	25
	05	10	40	45
9時	20	25	00	05
	40	45	20	25
10時	00	05	40	45
	20	25	00	05
11時	40	45	20	25
	00	05	40	45
12時	20	25	00	05
	40	45	20	25
13時	00	05	40	45
	20	25	00	05
(土) 最終便	40	45	20	25

※土曜日は、病院発 13:40 南流山駅北口発 13:45 が最終便です。
※日・祝祭日・年末年始は運行致しません。

快適にご乗車いただくため、バス乗車時には以下の事柄をお守りください。

- ※安全運行のため途中下車・途中乗車はできません。
- ※走行中は席を立ったり、運転士に話しかけたり、窓から手や顔を出さないでください。
- ※携帯電話は電源を切るかマナーモードに設定し、通話をご遠慮ください。
- ※乗車中の飲食・喫煙はご遠慮ください。
- ※所要時間は病院行き・南流山駅行き北口共に通常 5～6 分ですが、道路事情により遅れることがあります。ご了承ください。
- ※南流山駅は北口タクシー乗り場の前方に停車します。

※南流山駅北口は長時間駐車ができないため到着後、すぐに発車します。

千葉愛友会

だより

VOL.33
2024.6

2024年 第33号
発行日：2024年6月
[編集発行] 広報委員会
千葉県流山市鱒ヶ崎 1-1
電話 04(7159)1611(代表)
<https://chibaaiyu-kai.com/>



院長 石塚 朋樹

先日、悪玉コレステロールを下げる効果を謳ったサプリメントによる腎臓病などの健康被害が明らかになりました。製造過程で有害物質が混入したようですが、原因物質の断定には至っていないようです。私たちは「健康食品」という言葉をよく使いますが、調べてみますと、厳密には法律上「健康食品」の定義はないとのこと。[健康に役立つ]、「美容に効果がある」など、普段食べている食事よりも身体にいい効果を期待して健康食品を購入されるのでしょうか。

しかし、世の中の健康食品にはしっかりとした効果の裏付け(科学的根拠といいます)なく、メーカーが健康食品として勝手に販売しているものが少なくない、ということを知っておくべきでしょう。広告やテレビCMで「これ一つで〇〇になります!!」と大々的に宣伝しながら、端っこのほうに小さく「*個人の感想です。効果には個人差があります。」と、この一言が添えてあると怪しく感じます。

普段診療していると、「このサプリメントを飲もうと思うのですが、いいですか?」と質問を受けることがあります。普段の食生活で気を付けていても不足してしまいがちなビタミン類などを、信頼できる

メーカーのサプリメントで補うのであれば「よいでしょう」とお答えすることが多いです。

一方、がんに関しては「〇〇がんに効く」「これでがんが消えた」というサプリメントで本当のがんが小さくなったり、治るといふ効果が科学的に証明されていたりする商品はありません。同様に、特定の食品を過剰に摂取すること、あるいは極端に摂取を制限する食事療法も危険なことがあります。インターネットで検索すると、専門の医療機関や海外の有名大学で研究されたなどの文言が並び、いかにも効果があるように見えてしまう商品がありますが、実際にはでたらめが書かれているものばかりです。購入する前にかかりつけの医師に必ず相談してください。

私たち医師が困るのは、患者様が内緒で健康食品の類を利用されることや民間療法を利用されることです。診察時に服用されている薬を確認するために「おくすり手帳」を拝見することもあります。健康食品はお申し出いただかないとわかりませんし、民間療法もわかりません。健康食品を利用しているなんて言ったら怒られるかもしれない...とは思わず、担当医師には忘れずにお伝えください。

病院理念

地域の人々に信頼され、
選ばれる病院

基本方針

- 患者様の権利・意思を尊重し、信頼される医療を提供いたします。
- 患者様が安全で安心できる医療に努めます。
- 医療人として自己研鑽し、医療の質向上に努めます。
- 地域基幹病院として、救急・周産期・小児医療の充実を図ります。
- 地域の関係機関と連携し地域医療に貢献いたします。

栄養科が取り組んでいることを紹介します

栄養科 加藤 奈々子

厨房をリニューアルしました！

2023年、厨房の大改修工事を行い、調理機器や配膳車を一新、全面的に入れ替えました。

安心・安全な食事を提供するため、より一層衛生管理を徹底します。



季節感のある行事食を提供しています！

治療の一環として、患者様の栄養状態を把握し、安全性や嗜好に配慮しながら、必要な栄養量を満たす食事の提供を目指しています。入院中の食事を美味しくお召し上がり頂けるよう、定期的に満足度調査を行い、献立に反映させています。また、毎月の行事食では、季節を楽しんで頂けるような献立を取り入れ、カードとともにお届けしています。



活発に栄養指導しています！

管理栄養士による個別の栄養指導を実施しています。

食事に関するお悩みがありましたら、診察の際、医師にお申し出下さい。より良い食生活習慣のご提案をさせていただきます。



指導内容例

糖尿病、脂質異常症、高血圧症、心臓病、腎臓病、胃・十二指腸潰瘍、痛風、貧血、妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、飲み込みが困難な方の食事、離乳食のすすめ方、小児食物アレルギーなど

指導時間：月～土曜日 午前 9:00～12:00
午後 14:00～17:00

完全予約制で1回の相談時間は
20～30分となります。



「サプリ、漢方、健康食品」に思うこと

脳外科 川崎 剛医師

今年3月に発覚した小林製薬の紅麹事件。紅麹を使った健康食品を摂取したことで、多くの利用者が腎不全などの健康被害に遭い、大きな社会問題になりました。あるサプリメントメーカーのお客室相談室にも、ただ錠剤がピンク色をしているというだけで多くの問い合わせがあったそうです。この文章を執筆中の4月下旬時点では、まだ原因物質が特定されておらず続報が待たれます。

厚労省による2019年の報告では、男性の21%、女性の28%がサプリメントなど健康食品を日常的に服用しているそうです。それらを摂取すること自体に賛否があることは重々わかっていますが、実は私もサプリメントと漢方薬を毎日飲んでいますが、皆さんに御注意いただきたいのは、まず自分にとって必要か、そして効果が証明されているか調べてみてください。サプリメントや健康食品の中には、効果が証明されておらず「高価だけど効果が無い」物が多いです。

健康食品と並んで選ばれることの多い漢方薬。含まれている成分には、シナモン、シソ、ショウガ、小麦など身近な食物も多く、安心安全なイメージが強いようです。私は日本東洋医学会認定医を取得しているので、患者さんに漢方薬を処方する機会が多いのですが、「西洋薬は副作用が怖いけど、漢方薬は副作用がなくて安心。」という声をよく聞きます。確かに西洋薬に比べて副作用は起こりにくいですが、注意すべき副作用がいくつかあります。

一番注意すべきは、甘草（カンゾウ）による偽アルドステロン症です。処方されることが多いツムラ漢方エキス製剤ですが、その4分の3に甘草が含まれています。甘草を摂りすぎると、副作用により血圧上昇や浮腫、低カリウム血症を起こすことがあります。漢方薬を飲んでいて、普段と比べて急に血圧が高くなってきた、両足のむくみが出てきた、といった時は甘草が含まれているか確認してください。厳密な基準はありませんが、私は甘草の1日量が3gを超えないように処方しており、もし超える場合も1週間程度としています。

他にも痩せ薬で有名な防風通聖散などに含まれる黄芩（オウゴン）は、肝臓障害や間質性肺炎を起こすことがあります。また加味逍遙散などに含まれる山梔子（サンシシ）は、腸間膜静脈硬化症を引き起こし腹痛や便秘異常の原因となります。漢方薬に造詣の深い先生方は、これらの副作用に注意しながら処方しています。しかし市販の漢方薬を買ったり、健康食品や風邪薬に知らぬ間に漢方薬が含まれていたり、複数の病院から漢方薬が出されていたりすると、思わぬ副作用が出現することがあります。サプリメントだから安全、漢方薬だから安心と言うわけではありません。自分が口にするものを、今一度確認してみてください。

