

日野町におられる医師・歯科医師・薬剤師などの方々が町民の皆さんへ医療や公衆衛生の面からアドバイスいただくシリーズです

# わたしの医見品

テレビでコマーシャルされている健康食品やサプリメントの殆どに科学的な根拠がないことを御存知ですか？

岡診療所 医師 岡藤太郎さん

髪の毛が薄い人が何かの毛を食べれば、ふさふさになるでしょうか？膝の軟骨が減ったからといって、軟骨の成分であるヒアルロン酸（グルコサミン）やコンドロイチンを飲めば良くなるのでしょうか？これらは高分子であり、そのまま吸収されることはありません。アミノ酸や糖に分解されてから吸収されます。ということは、ご飯とお魚やお肉でもならん結果は変わらないはず。

何かを体に取り込んで、それに効果があるというためには、飲んだ人が良くなつたとか調子がいいと感じるだけ（プラセボ効果）ではなく、科学的な尺度で、飲んだ人とそれとそっくりの偽物を飲んだ人との間で、統計学で尤もだと証明できるだけの違いがなくてはいけません。かつて、飲んだグルコサミンやコンドロイチンが軟骨になつたという科学的な証拠は皆無です。テレビの宣伝に小さな字で、これは個人の感想ですとよく書いています。この文章は、はつきりと証明できるようなデータはありません。さらに、厚生省が認可した薬でさえ、いろいろと薬害や製造上のミスが起こるのです。コマーシャルにやたら金を懸け、ただただ儲ける事だけのために躍起となつている企業の造るものを口に入れて、ほんとに毒にはならないとお思いでしょうか？そんなお人好しでいてはいけません。口から摂るものは、出所のはっきりしたものの色々と偏らずに摂ることがとても大切です。インチキテレビのコマーシャルに乗せられていては馬鹿をみますよ!!

岡診療所 日野町河原1丁目10番地 ☎ 0748-53-1155

## 感雑向綿

2016年7月

日野町長 藤澤直広

NHKの朝ドラ「とと姉ちゃん」、主人公の常子の頑張りや心に響きます。常子はタイプピストとして職業婦人の道を歩みますが、戦争で不景気になり会社を解雇され、間借りしていた老舗の弁当屋の森田屋も廃業。「当たり前の生活がしたいだけなのに」と悔しがる森田屋の主人の言葉は胸に突き刺さります。戦争が人々の人生をいかに狂わせるのが伝わってきます。

ところで、2年前の7月1日、集団的自衛権を容認する閣議決定が行われました。歴代の政府が憲法上認められないうとしてきた憲法解釈を根拠もなく変更したことに、学者や法律家をはじめ国民各層から批判の声があがりました。そして、若い人達やお母さん達もこの国の平和が危ういと立ち上がっています。憲法の下で政治を行うことは、近代国家の大原則であり国際社会における共通認識です。「立憲主義を取り戻す」ことは、喫緊の課題です。

さて、今回の参議院議員選挙から18歳選挙が実施され

ます。それに先立ち、7月3日投票の日野町長選挙が、全国初の18歳選挙として注目されています。若い世代の皆さんが、国政・町政に関心をもつて選挙に参加されることは大きな意義があります。18歳といえば、平成16年町長就任時には幼児だった方々です。当時、国や県によって「合併しないといけない」と「平成の合併」が強引に押し進められました。町民の皆さんが立ち上がり、合併よりも日野町として歩みを進めることになりました。そして、町民の皆さんのご協力によって、懸案の日野中学校の校舎建築をはじめ中学校給食の実施、保育所や学童保育所の整備も進めることができました。日野町を大切に思う気持ちやひろがり、ふるさと日野が着実な歩みを進められることはありがたいことです。

常子の口癖は「どうしたもんじゃろのお」です。悩みながらも前を向いた言葉です。主権者は国民。自由と民主主義、地方自治が花開く時代を切り開くために力を合わせましょう。

## 現在、福祉医療費受給券をお持ちの方へ

現在、お持ちの福祉医療費受給券は、有効期限が平成28年7月31日となっています。

8月以降も引き続き受給資格に該当する方には、7月下旬に新しい受給券を送付します。なお、新しい受給券がお手元に届いていない場合や住所・氏名などに誤りがあった場合は、すぐに住民課保険年金担当までご連絡ください。

\*新たに対象になる方等、申請・更新の手続きが必要な方には個別に申請書等を送付しますので、必要書類を添えて手続きをお願いします。

◎乳幼児および小学生の受給券は、10月に更新となります。

### 注意

保育所・学校等で加入している「独立行政法人日本スポーツ振興センター」の災害共済給付の対象となる受診については、福祉医療費受給券を使用されないようお願いいたします。使用される場合と保護者の方から福祉医療分を返金していただくことになりますので、ご注意ください。

提出・問い合わせ先 ◆ 住民課 保険年金担当 ☎0748-52-6571

## 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温等の環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高かったり風が弱かったりする日や、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

### ●こんな日は熱中症に注意

気温・湿度が高い

風が弱い

### ●熱中症の予防法

日傘・帽子

水分をこまめに取る

涼しい服装



問い合わせ先 ◆ 保健センター ☎0748-52-6574

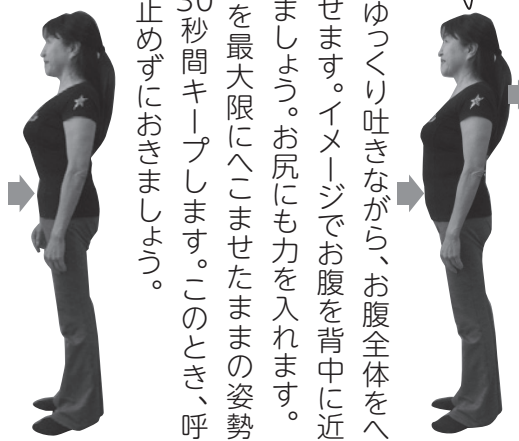
## さあ 運動をはじめよう！ ～運動をはじめて健康寿命を伸ばしましょう！～

ワンポーズヨガドローイン  
効果：腹横筋などのインナーマッスルを鍛えるダイエット法です

### やり方

- ① 直立で背筋を伸ばし、鼻から息をゆっくりと大きく吸い込み、お腹をふくらませます。
- ② 息を止めてお尻に力を入れます。

肩を少し後ろに引く



- ③ 息をゆっくり吐きながら、お腹全体をへこませます。イメージでお腹を背中に近づけましょう。お尻にも力を入れます。
- ④ お腹を最大限にへこませたままの姿勢で、30秒間キープします。このとき、呼吸は止めずにおきましょう。



紹介したのは…  
介護予防事業講師  
運動指導士：  
山本 いづみ さん

☆ワンポイントアドバイス  
\*呼吸に合わせて行いましょう。  
\*初めのうちは、キープするのを10秒程度とし、徐々に慣れていきましょう。  
\*ドローインは通勤中やテレビを見ながらなどの時間を有効利用して行えます。

## 湖東信用金庫さんからトイレットペーパーを 寄贈していただきました

このたび、湖東信用金庫さん(山本英司理事長)から、リサイクルトイレットペーパーを500ロール寄贈していただきました。

9年間、毎年寄贈をしていただいています。



このトイレットペーパーは湖東信用金庫内の廃棄文書をリサイクルして作られたもので、平成20年から

これらは、町の教育施設で使用させていただきます。  
ありがとうございました。