

## VI. 健康食品管理士になって

### ～食・運動のさわり～

吉見 裕幸

(東洋薬品株式会社 つがやす薬局)

#### 1. はじめに

私は、一昨年兵庫県から北海道十勝帯広市に移住致しました。そこでは、市内から車で10分も走れば広大な畑が広がり、見渡す限り農作物が生育しています。スーパーに行けば地元で収穫された農産物がところ狭しと陳列されていました。ここ北海道の農産物の現状について触れることを通じて、健康食品だけではなく普段から日常的に我々が日々摂取している「食」について考える機会となり、健康食品管理士の役割と食・運動について、私なりの考えを述べさせていただきます。

#### 2. 会社案内と近況

私は、北海道帯広市に本社をおき道内11店舗を展開する東洋薬品株式会社つがやす薬局に勤務しております。「専門性を活かし、人に信頼と安心を」をキャッチフレーズとして掲げています。昭和57年医療の高度化にともない医薬分業をいち早くすすめ地元帯広に保険調剤薬局を開きました。道内でも調剤薬局としては先進的な自動錠剤分包機を導入し、平成10年POS (POS: problem-oriented system 1968年米国の医師L. Lweedにより提唱された問題解決技法の一つ。<sup>1)</sup>) / 電子薬歴の導入を行い、平成24年開局30周年を迎えました。<sup>2)</sup>

尚、私は昨年4月に開局した帯広駅前の西1条店に当初から勤務しています。



#### 3. 自己紹介

冒頭でも述べましたが、学生時代に過ごした北海道での生活が忘れられず自分に合っていると思い移住を選択しました。趣味は、パークゴルフ (十勝幕別町発祥)、スキー、アウトドア、後述致します運動でございます。

#### 4. 健康食品管理士を取得するきっかけ

大学院時代に所属研究室において、雑誌の回覧がありました。日本薬学会会報誌「ファルマシア」に特集として健康食品管理士の資格についての記事でした。<sup>3)</sup> 内容を拝見しますと薬学分野の他に健康食品のことや食品衛生、さらに臨床検査医学について習得することが記載されていました。当時、私は薬剤師免許を取得しておりましたが研究に没頭する毎日を過ごしておりました。学部の講義で保健機能食品については、講義を受けましたがいわゆる健康食品全般の講義は受けておりませんでした。健康食品に対する見方・考え方を学ぶことによって他の薬剤師との差別化に繋がるのではないかと考えたのと後々社会から必要とされる人材になるのではないかと思います取得しようという思いに至りました。自分だけがこの資格を取得しても微力で終わってしまうと思い同じ研究室の仲間にも声をかけて受験することになりました。

私は、平成17年度健康食品管理士認定協会指定研修会の受講を許可され、同年11月に第2回健康食品管理士認定試験を受験し合格致しました。そして、H18年1月健康食品管理士として認定を受けました。

#### 5. 健康食品管理士としての活動

自分では、模範となるような十分な活動が行えていないと思います。私は以前ドラッグストアに勤務しておりました。当時医薬品コーナーにいますと、消費者の方から医薬品と健康食品はどう違うのか? や健康食品の効能・効果について尋ねられたことがあります。保険薬局に勤務するようになるとドラッグストアの時よりあまり健康食品について尋ねる方は少ないような印象を受けます。だからといって健康食品について勉強しなくてもいいとは思いません。その尋ねら

れた時に、適切な回答をすることができたならば、この資格の知名度も上がっていき消費者の方々にも認知してもらえらる日があるのではないかと思います。

本資格を取得して今年度で10年目を迎えますが、住所地のあった最寄りの支部研修会（関東支部研修会、近畿支部研修会、北海道支部研修会）には一年に一度必ず参加していました。そこでは、各支部とも講義内容が様ではなく各支部の独自性が出ていると感じました。

平成26年帯広商工会議所医療・福祉部会主催の“ここに健康・福祉フェア2014”に参加しました。（図1）<sup>4)</sup> 薬業ブースで、お薬相談を受けたり、血液検査を行いました。血液検査は先着100名の有料で検査項目：総コレステロール、HDL、LDL、中性脂肪、血糖値の測定を行いました。当日の大雪にも関わらず、多くの消費者の方々にご来場下さり自分の健康について意識の高い方々が多いことを感じました。

図1

## 6. 健康食品管理士の理想像

大学時代国試直前の集中講義で先生が我々学生におっしゃった言葉を時々ふと思い出す。「あなたたちは、数か月後国試に合格すれば晴れて薬剤師として社会で

医療人として働きます。大学で学んだ知識は、最初のころは即現場で生かされると思うが数年後経つと半分、数十年後にはほとんど使えない知識になっているかも知れない。」「知識の半減期は、短い。」今考えると、「自己研鑽を積んで有能な人材になってもらいたい。」という思いが込められていたのではないかと思います。食品・健康食品の機能性情報は、科学技術の発達とともにその有効性が明確になりつつあると思われるので絶えず知識を更新して、新しい情報を取り入れていかなければならないと思います。

医療職に就いておられる方々がそれぞれの専門分野の専門性を土台として、食と健康について知識を習得されることを強く望みます。

## 7. 協会への要望

多くの薬剤師が健康食品管理士の存在を知っているとは限らない。医療職がその存在を知らないのだから消費者の多くが知らないのも無理はない。日本薬学会の雑誌に健康食品管理士のことを投稿されたように、日本薬剤師会の会報誌や薬剤師のための月刊情報誌 PharmaTribune、Credentialsに投稿していただき多くの薬剤師に健康食品管理士の存在を知ってもらいたいと思います。

支部研修会の後、情報交換会の場を設けて日常業務での健康食品についての情報や健康食品のすすめ方などを異業種の知恵を出し合って、ディスカッションする場の提供が必要だと思えます。

## 8. 十勝（とがち）は農業王国！？

十勝とは、北海道の旧国名の一つ。現在の十勝総合振興局の大半部で、局所在地は帯広市。1市18町村から構成されています。（図2）<sup>5)</sup> 北海道で生産されている農産物の中から収穫量の多い生産地ベスト3を示します。（表1）<sup>6)</sup> 収穫量とは、栽培し収穫・収納したもののうち、品質・規格が一定基準以上のものの量をいいます。なお、野菜の場合、収穫量の計測は出荷時の形態によって行っています。ご覧の通り、列挙した15品目のうちの品目もベスト3に十勝管内の市町村が入っていることがわかります。このデータをもってして、他の北海道の地域よりも農産物の収穫量が多い地域ではないかと思えます。とりもなおさず、それは作付面積が広いことに起因しているものと言えます。

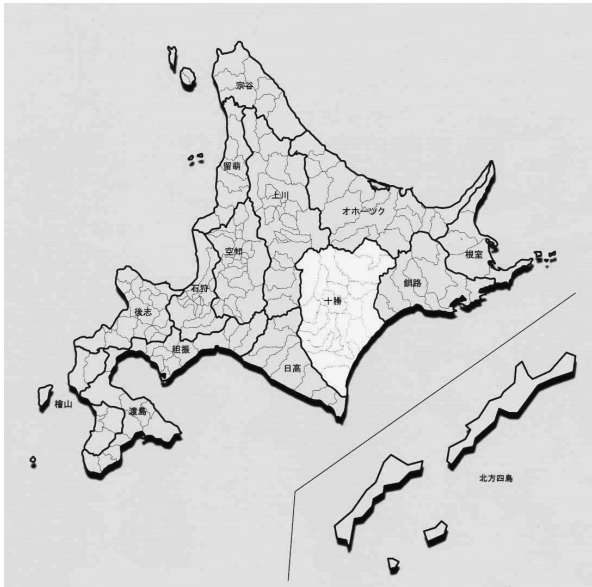


図2 収穫量をもとにした市町村別ランキング

表1 収穫量をもとにした市町村別ランキング

	品目	1位	2位	3位
平成25年産	小麦	帯広市 十勝	音更町 十勝	北見市 オホーツク
	大豆	長沼町 空知	音更町 十勝	士別市 上川
	てんさい	帯広市 十勝	芽室町 十勝	音更町 十勝
	小豆	音更町 十勝	芽室町 十勝	帯広市 十勝
	いんげん	更別村 十勝	豊頃町 十勝	浦幌町 十勝
平成24年産	なたね	滝川市 空知	安平町 胆振	音更町 十勝
	はれい しょ	網走市 オホーツク	帯広市 十勝	芽室町 十勝
	だいこん	帯広市 十勝	留寿都村 後志	恵庭市 石狩
	にんじん	音更町 十勝	南富良野町 上川	幕別町 十勝
	ごぼう	芽室町 十勝	小清水町 オホーツク	帯広市 十勝
	やまのいも	帯広市 十勝	芽室町 十勝	幕別町 十勝
	キャベツ	伊達市 胆振	和寒町 上川	幕別町 十勝
	スイート コーン	芽室町 十勝	士幌町 十勝	帯広市 十勝
	枝豆	芽室町 十勝	中札内村 十勝	帯広市 十勝
	はくさい	岩見沢市 空知	長沼町 空知	幕別町 十勝

ランキング下段は北海道各地域を表す。

本ランキングは、農林水産省が実施した統計調査のうち、北海道において市町村別統計の取りまとめを行った平成25年産について順位をつけたものである。なお、はれいしょと野菜については公表期日の関係から24年産のデータを掲載した。平成24年産野菜については、北海道に占める当該市町村の収穫量合計の割合が原則80%以上となるよう設定した、一定の作付面積以上の市町村について取りまとめている。

首都圏イメージアップ広告キャンペーン「とかちのちかち」が2012年9月25日から7日間、JR東日本・山手線の中吊り広告を貸し切って行われました。<sup>7)</sup> 日本の新しい可能性を拓く「十勝の価値」を、農畜産物などの生産地の恩恵を受けている最大の生活地「首都圏東京」で暮らし働く人々に向けて発信し、十勝の哲学と豊かな思い、日本を支える農業先進国「十勝」の可能性を考えていただくキャンペーンです。



こちらは、中吊り広告の一例です。広告の食料自給率1,100%というのは、山手線を1日に利用する約400万人分の食料を生産しています。約400万人という数字は、カロリーベースでの十勝の食料自給率1,100%を基に「十勝の人口約35万人×11倍=約400万人（山手線の利用者数：4140112人/日 国土交通省「第11回大都市交通センサス」首都圏報告書/2012年より）」として算出されています。日本の食卓を支えている一つの地域といっても過言ではありません。

### 9. 認定運動支援薬剤師 ウエルネスファーマシスト®について

筑波大学発のベンチャー企業（株）つくばウエルネスリサーチとNPO法人医療教育研究所が運動の専門家の協力を得て提供する専門薬剤師です。平成24年8月に創設され、地域社会の住民への健康づくり・維持増進に関する知識、技術習得のための資格認定制度です。本格的な高齢社会の到来を迎え、生活習慣の改善を提案し、国民の健康を守ることが期待されています。高齢社会では、運動が重要な要素の一つと考えられています。<sup>8)</sup> カリキュラムの受講は、インターネットによるeラーニングで、中高齢者の運動指導（有酸素性運動、筋力トレーニング）に必要な基礎知識の習得を目的としています。具体的には、大項目13・小項目42から成ります。（表2）

私は平成25年1月から受講を開始し、およそ70～80時間で全項目を履修致しました。その後インターネットによる認定試験を受験して同年5月に本資格を取得しました。受講中最初の頃は、理論中心でしたが中盤から後半にかけて実際どんな運動をするのか、その時

表2 ウエルネスファーマシスト カリキュラム

タイトル	
1	科学的根拠に基づく健康づくりとは (1) これからの予防を中心とした健康づくりのあり方 (2) これからの健康づくり事業の方向性 (3) 成果を出すための指導とは (4) 先進的予防社会を構築するための薬局の役割
2	介護予防及びMetabolic Risk Syndrome予防のための運動指導に必要な運動生理学の基礎 (1) 筋の生理学 (2) 筋と加齢 (3) 筋と生活習慣病
3	動脈硬化を予防する運動とは (1) 加齢・メタボリックシンドロームと動脈硬化 (2) 運動と動脈硬化度 (I) (3) 運動と動脈硬化度 (II)
4	運動実施のためのメディカルチェックの必要性 (1) 運動実施の可否判定 (2) 運動実施当日の体調チェック (3) 高血圧・心疾患保有者における運動実施の注意点
5	エクササイズガイドを活用した個別運動プログラム作成の基礎 (1) 運動指針とは (2) ライフスタイル型プログラムの作成方法 (3) プログラムの具体例と安全に実施するためのポイント
6	健康増進を目的とした中高齢者の運動指導の基礎 (1) 有酸素性運動の指導法 (2) 筋力トレーニングの指導法(下肢) (3) 筋力トレーニングの指導法(上肢) (4) 虚弱高齢者に対する運動指導方法 (5) 現場での体力評価の実施方法
7	効率的な減量と運動効果を高める栄養指導とは、～栄養補助食品の活用～ (1) 肥満の食生活における特徴と減量の基本 (2) 減量目標を達成できる食事指導方法 1 (3) 減量目標を達成できる食事指導方法 2
8	関節痛のある中高齢者の評価とトレーニングの基礎 (1) 中高齢者の関節痛とその予防 関節機能評価 (2) 中高齢者の関節痛とその予防 運動の原則 (3) 中高齢者の関節痛とその予防 各論：脊椎・上肢・下肢
9	高齢者の整形外科的疾患に配慮した運動指導 (1) 高齢者の整形外科的問題と日常生活活動 (2) 整形外科的疾患を考慮した運動指導上の留意点 (3) 整形外科的疾患を考慮した運動指導の工夫と実際
10	運動指導のためのリスクマネジメント (1) リスクマネジメントの考え方 (2) 事故防止のための対策 (3) 危機管理のための対策
11	運動実施が精神健康に及ぼす影響 (1) 運動と精神健康 (2) 中年期における運動と精神健康 ストレスに着目して (3) 高齢期における運動と精神健康 喪失に着目して
12	運動指導における継続の重要性 (1) 継続に必要な要素について (2) 運動参加者成果データ紹介と指導の実際 (3) 継続指導の工夫
13	成果を出すためのコミュニケーションづくり (1) コミュニケーションの基本 (2) 指導に必要な「訊く」「話す」スキル (3) 参加者の行動変容を促し継続を支援する対人力

間かつ強度はどれほど行えばよいのかを学んでいくに連れて「本当に筋肉はついてくるのか?」「体重は今より減少するのか?」と疑問に思うようになりました。

受講中後半から、まず一週間のうちで2日間自宅から近隣の公園まで(片道500m位)を往復する歩行から始めました。講義内容にも触れられていたのですが、運動に対する姿勢としては、“いつでも、どこでも運動可能”“疲れを翌日に持ち越さない程度の運動量”“運動の強度はややきつい”と感じる強度で実施しています。運動を継続するための一つの方法として、運動量の視覚化があります。活動量計を常に携帯して今の自分の消費カロリー、歩数、脂肪燃焼量、距離、時間、達成度を目で見えて確認し、総消費カロリーと歩数は毎日記録をとっています。その場で確認できますので、運動のやり過ぎ・不足を調整することができ無理なく継続しています。具体的にどんな運動をどれくらいの時間、どれくらいの強度でして「その結果はどうなったのか。」は、ご紹介できる機会を与えられればその際ご報告させていただきます。

## 10. おわりに

多くの国民が今強い関心を持つ健康関連商品、これらの適切な選択、供給、情報提供、相談応需も健康食品管理士の重要な役割だと思います。それぞれの職種において、専門性と健康食品に関する知識及び新しい情報を武器に食・運動・休養について消費者に情報を提供し、一人でも多くの消費者が今日よりも明日、明日よりも明後日にいきいきと活力ある生活が送れることを願います。

最後に、十勝は厚生労働省から医療提供されているが、医療資源の少ない地域に指定されております。<sup>9)</sup>一人でも多くの方々が十勝に来て下さることを期待しております。

### <参考資料>

- 1) 公益社団法人 日本薬学会 薬学用語解説 <http://www.pharm.or.jp/dictionary/wiki.cgi?POS>
- 2) つがやす薬局 会社案内パンフレット
- 3) 公益社団法人 日本薬学会会報誌「ファルマシア」41: 337-340, 2005
- 4) にこにこ健康・福祉フェア2014チラシ
- 5) デジタル大辞泉「十勝の説明」<http://kotobank.jp/word/%E5%8D%81%E5%8B%9D?dic=daijisen>
- 6) 北海道179 ミニなんばんBOOK Vol.19 編集・発行 北海道農林統計協会
- 7) 首都圏イメージアップ広告キャンペーン「とちのかち」記者会見配布資料
- 8) 認定運動支援薬剤師 ウエルネスファーマシスト®パンフレット
- 9) 厚生労働省ホームページ：<http://www.mhlw.go.jp/bunya/iryohoken>