



VI. 健康食品管理士になって

柔道整復師の立場から

鈴木 秀樹

(鈴木接骨院)

1. はじめに

最近、「商店街の店舗が閉まると接骨院ができる」と言われるくらい目にするようになった接骨院ですが、まず接骨院がどのような所なのか少しご説明したいと思います。

接骨院（ほねつぎ）は、厚生労働大臣の免許を受けた柔道整復師が脱臼、骨折、打撲、捻挫等に対しその回復を図る施術を業として行う場所です。柔道整復師免許は国家試験に合格した者に対して与えられますが、その学科試験科目は、解剖学、生理学、運動学、病理学概論、衛生学・公衆衛生学、一般臨床医学、外科学概論、整形外科学、リハビリテーション医学、柔道整復理論、関係法規であります。規制緩和後、柔道整復師養成校が増えたことにより毎年約5000人の柔道整復師が世に出てきているため接骨院経営も厳しいものがあり、最近では施術所内で健康食品の販売等も行っている院もあると聞きます。しかしながら全ての柔道整復師が健康食品に関して、過剰摂取や相互作用等も含め健康食品についての必要な知識を十分に有していると言われると疑問が残ります。昨今のように健康食品が手軽に売られ、また買われる時代、今こそ健康食品のエキスパートである健康食品管理士が必要であると実感いたします。

2. ではなぜ現場で健康食品管理士が必要とされるのか

私は薬学部卒業後、薬剤師と臨床検査技師の免許を取得しましたが、その後大学院に進み、薬学部の教員として勤務いたしました。平成14年に大学退職後、柔道整復師養成校に入学し平成17年に柔道整復師免許を取得し、現在は院長として接骨院を経営しております。薬剤師の立場として、柔道整復師となった際に臨床の現場では健康食品に関する知識は必要不可欠になると考え、平成18年1月に健康食品管理士となりました。

実際に接骨院で患者さんとの雑談では、健康食品に関する意識や疑問等いろいろなお話を聞くことができます。その中で一番気になるのは、本当にその方に「必要な健康食品」が「必要な量」摂取されているのかということです。昨年4月の消費税増税もあって、特に年金生活者は出費を押さえることに苦慮していま

す。そのような中で、食費を削ってでも、病院に行く回数を減らしてでも、健康食品は削れないという方がいらっしゃるのもまた事実です。食費を抑えられ、また手軽だからという理由で毎日の食事はコンビニの菓子パンや弁当という高齢者が増えているようです。患者さんでも、「最近むくみがひどくて」、「血压、血糖値が下がらなくて」という方の食事内容を聞いてみると菓子パンとコーヒー牛乳、カップ麺だったりします。そのような方には、栄養バランスの取れた食事の必要性を説明するのですが、「アミノ酸のカプセルを飲んでいるから大丈夫」であるとか「血压、血糖値を下げる健康食品を飲んでいるのだけれど」といった回答が返ってきます。また別の例では、「脳梗塞が怖いから」、「変形性股関節症が辛いから」という理由等から食費を削り、何種類も健康食品を購入している方もいらっしゃいます。このように疾患に対する恐怖心、あるいは健康食品を飲まなければひどくなってしまうのではないかという強迫観念のようなものから健康食品を飲んでいる方もいらっしゃいます。これでは「本末転倒」と言わざるを得ません。

健康はまず、栄養バランスの取れた食事、適度な運動、規則正しい生活習慣だと思います。それらがあって、日常生活で足りないところがあればそれを補うために、またさらに健康を増進させるために、健康食品を使うのが本来の使い方だと私は考えます。臨床の現場において患者さんに健康食品について正しい知識、情報を提供し、疑問に答え、その方が本当に必要とする健康食品を必要量薦めることができる存在、それは健康食品管理士であると思います。これはあくまでも私見ではありますが、健康食品管理士である以上、この場所で誇りを持って職務を全うしたいと思えます。

3. 「原因」を考える

健康食品を正しく使い、効果を上げるには「原因」を知ることが大切です。例えば「腕が上がらない」、「肩がこる」という症状について、原因疾患が明らかな場合はその治療が必要ですが、パソコンの長時間作業等による筋肉の疲労が誘因となっている場合、こりを和

らげたり、関節の動きをなめらかにするような健康食品を飲んでいる方も多いと思います。しかしながらその効果について実感されている方は少ないと思います。なぜでしょうか。ここで肩の運動について、解剖学的に考えてみたいと思います。

肩の運動は肩関節単独でも可能ですが、実は肩甲骨の動きがとても重要です。例えば肩関節外転を考えると、外転30°までは肩関節で動きますが、それ以上の角度では肩甲骨の上方回旋運動が同時に起こり、両者の動きの割合は2：1となります。また90°外転すると大結節が肩峰にぶつかるため、上腕骨は外旋しないとそれ以上の外転はできません。このように肩関節と肩甲骨の動きはお互いに協調しており、これを肩甲上腕リズムといいます。パソコンの長時間作業等で肩甲骨周辺の筋肉がかたくなり肩甲骨の動きが制限され、肩甲上腕リズムがうまく機能していない場合は、いわゆる肩こり体操やストレッチ等で肩甲骨を動かすことにより症状が改善いたします。また、肩甲上腕リズムがうまく機能していない状態で肩関節を使い過ぎた場合は腱板炎を起こしている場合がありますので、適切な治療が必要となります。

症状の「原因」を考え、適切な運動や生活習慣を改善した上で適切な健康食品を用いることにより、健康食品の効果を最大限引き出すことができると思います。健康食品はただ服用するのではなく「原因」を考え正しく使い、効果を上げたいものです。私はその一助になればと思います。

4. 常に情報収集を

少し前に流行ったダイエット法で低炭水化物ダイエットというのがありましたが、安全性に疑問が残るものでした。昨年の論文でマウスを使った実験ですが、慢性的な高タンパク・低炭水化物食を与えたマウスはやせ型を示したにもかかわらず、寿命が縮まったという知見が得られました。¹⁾ この実験では餌が低タンパク・高炭水化物ほど長生きしたそうです。マスメディアではインパクト重視で無責任な情報が取り上げられてしまうので、医療従事者は自身で情報を集め何が正しいのかを判断する力が必要であると日々実感しております。

以上、私が普段感じていることを自由に書かせていただきましたが、お読みいただきました先生方の参考に少しでもなれば幸いです。

1) Solon-Biet S. M. *et. Al.*, *Cell Metab.*, 19, 418-430(2014)