

食品機能学ガイダンス

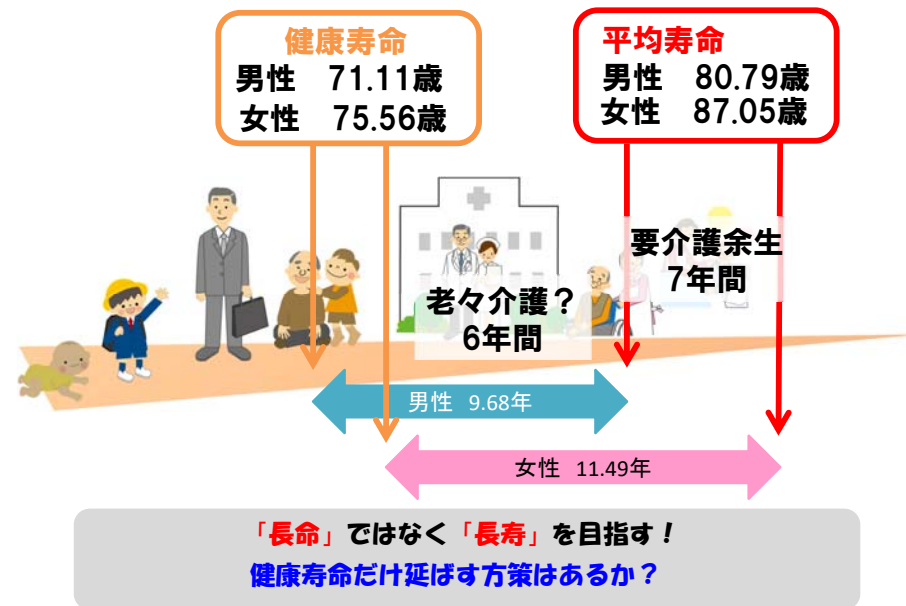
「健康食品管理士の役割」
～健康寿命を伸ばす～

WEBEX.JIU.OTA@gmail.com



城西国際大学薬学部教授(博士)。研究領域は食品中の生体調節機能成分の健康維持・増進への応用。企業でスポーツ飲料を開発・商品化した経験も持つ。

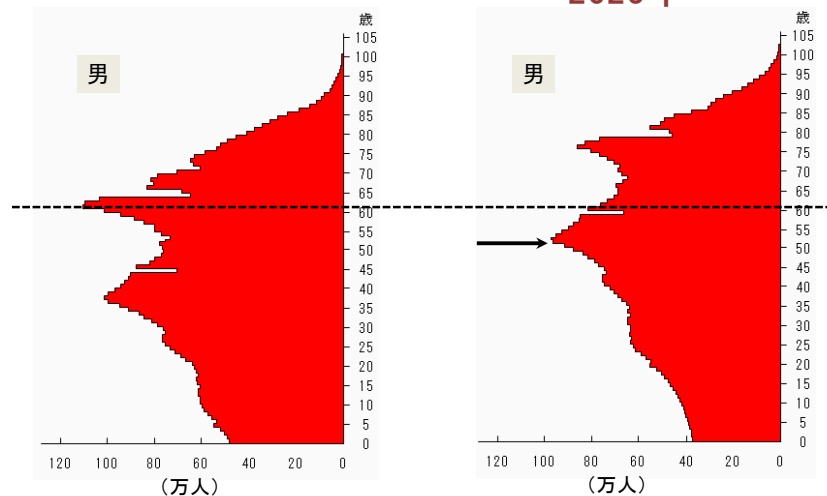
※H27年



急激に進む「超高齢化」と「人口減少」

2010年

2025年



国立社会保障・人口問題研究所

二次医療圏再編

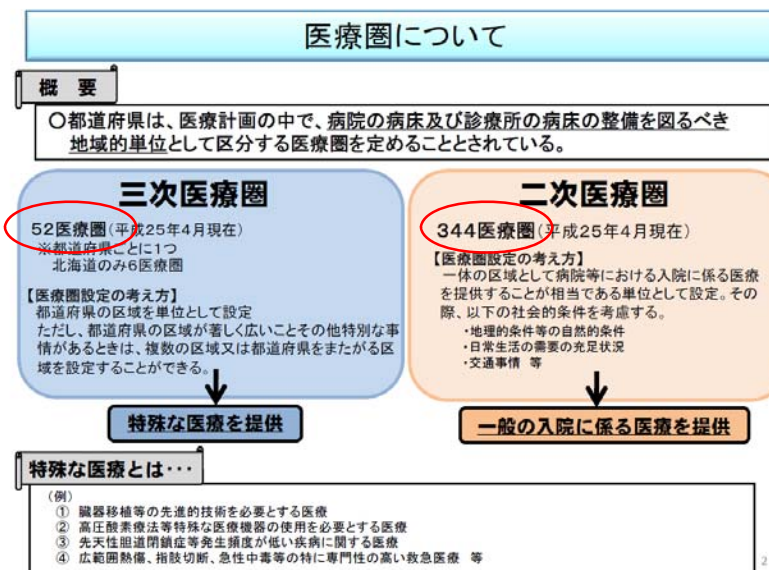
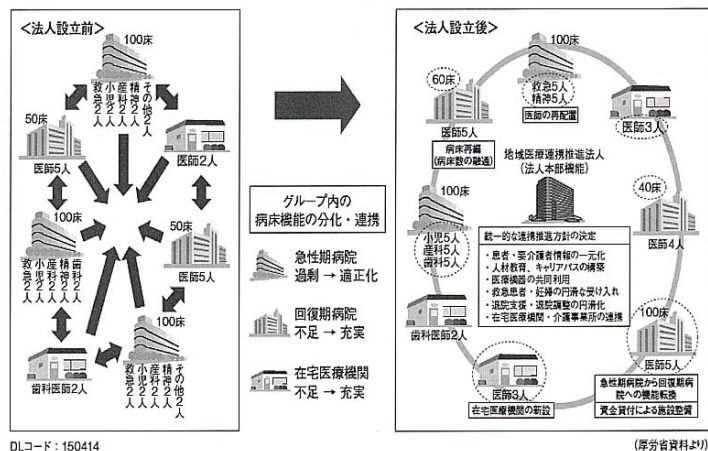


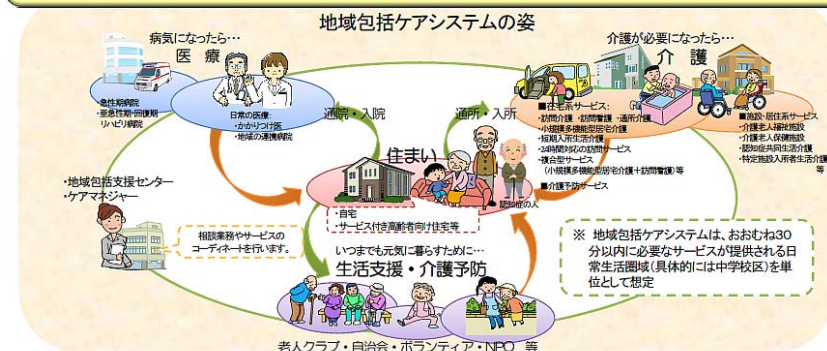
図 地域医療連携推進法人（仮称）設立の効果・メリット（イメージ）



344 医療圏

地域包括ケアシステム

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、**住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現してまいります。**
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、**地域包括ケアシステムの構築が重要です。**
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、**高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。**
地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、**地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。**

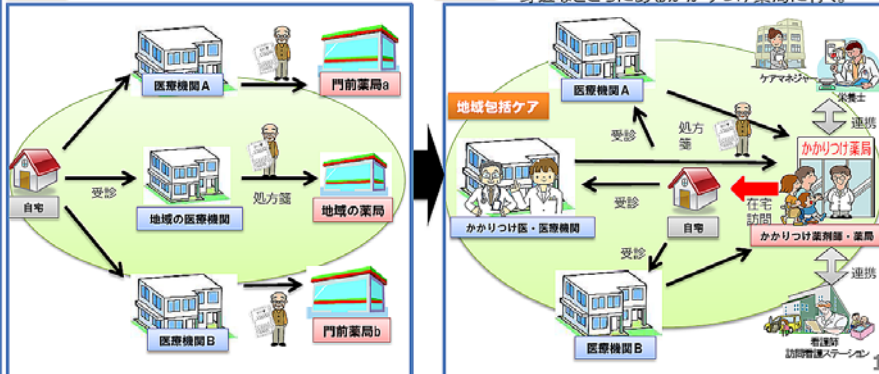


医薬分業に対する厚生労働省の基本的な考え方

- 薬局の薬剤師が専門性を発揮して、ICTも活用し、患者の服薬情報の一元的・継続的な把握と薬学的管理・指導を実施。
- これにより、多剤・重複投薬の防止や残薬解消なども可能となり、**患者の薬物療法の安全性・有効性が向上するほか、医療費の適正化にもつながる。**

今後の薬局の在り方(イメージ)

現状	多くの患者が門前薬局で薬を受け取っている。	今後	患者はどの医療機関を受診しても、身近なところにあるかかりつけ薬局に行く。
----	-----------------------	----	--------------------------------------



中学校区1区に1軒 全国10000軒

日本薬剤師会HPより

薬局は本来の姿、身近な健康相談ができる場所へ

医師から処方された薬について説明し、ご質問にお答えし、皆さんに薬を手渡す。これが薬局の基本的な機能であることに変わりありません。私たちはこの機能に加えて、いつでも気軽に薬局に立ち寄っていただき、皆さんの健康をサポートしたい。地域の薬剤師をもっと活用していたきたいと考えていました。

その思いが形となり、平成28年4月1日より「健康サポート薬局」がスタートしました。



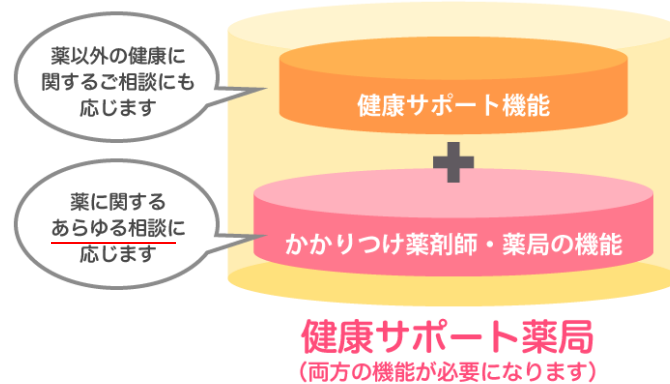
健康サポート薬局の役割

役割について

健康サポート薬局では、薬に関する相談はもちろん、健康に関することや介護用品などに関する相談にも応じます。

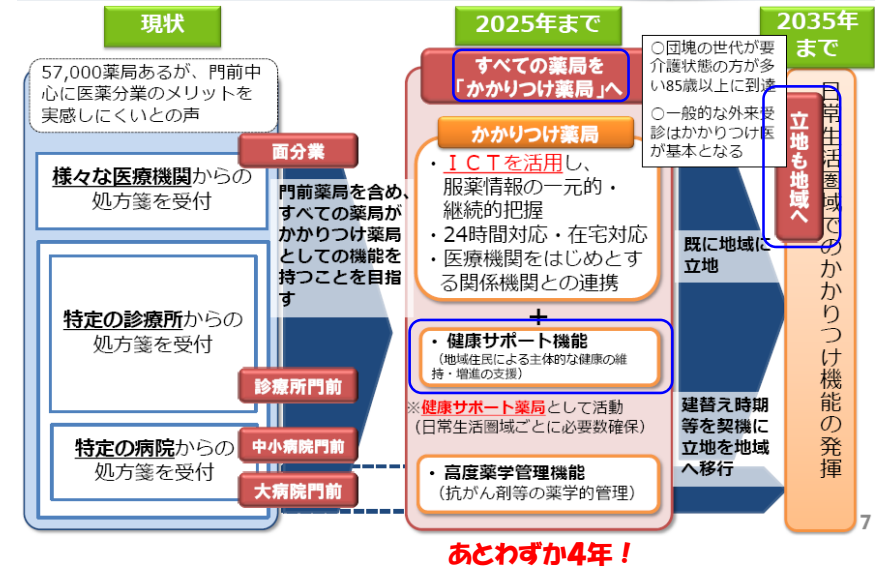
厚生労働大臣が定める一定の基準をクリアし、都道府県知事に届出を行った薬局だけが「健康サポート薬局」として表示することができます。

※一定の基準：薬剤師の資質（一定以上の経験年数、研修受講など）、薬局内の設備、アクセスしやすい開店時間の設定など



薬局再編の全体像

～立地から機能へ～

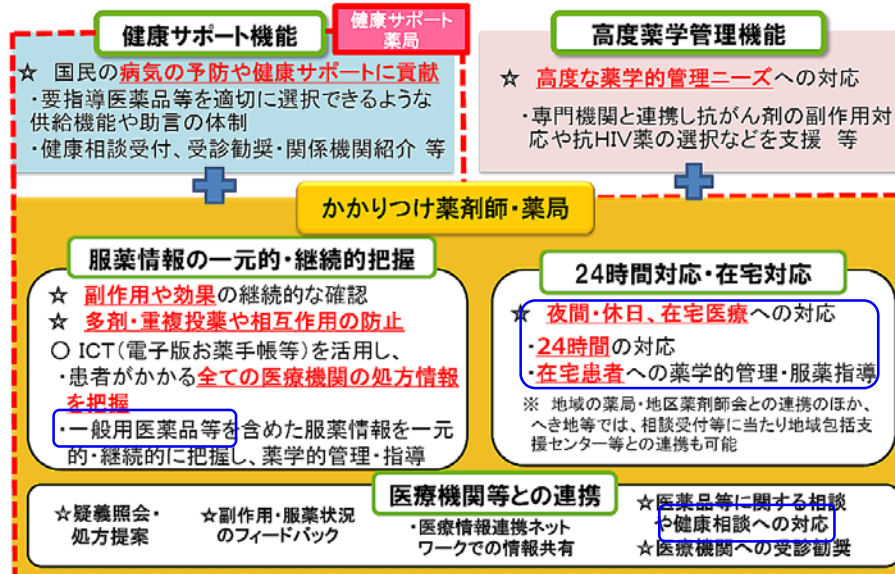


あとわずか4年！

7

「患者のための薬局ビジョン」

～「門前」から「かかりつけ」、そして「地域」へ～



健康サポート薬局の見つけ方

健康サポート薬局ロゴマーク

「健康サポート薬局」であることは、何を目にするに確認すればいいのでしょうか？

日本薬剤師会では目にするに、健康サポート薬局を地域の皆さまに広く認知していただくためのロゴマークを作成しました。

健康サポート薬局の多くは、薬局の外にこのロゴマークを表示していますので、マークをひとつの目安として探してみてください。



厚生労働省基準適合
健康サポート薬局

健康サポート薬局を利用するメリット

6つのサポート機能（メリット）について

健康サポート薬局は、主に以下の6つのメリットを有しています。

健康サポートに必要な専門知識を習得した薬剤師が、相談に応じます

相談内容によって、医療機関での受診の提案や、必要に応じ他の関係機関をご紹介します

専門知識を持った薬剤師が、要指導医薬品や介護用品などの適切な商品選びのお手伝いをします

要指導医薬品とは、医療用医薬品（処方せんがないと購入できない医薬品）からスイッチ（処方せんなしで買えるようになること）されて3年以内の医薬品であり、薬剤師による対面販売が必要になります。

週末も開局しています（曜日や時間帯は店舗によって異なるので要確認）。お休みの日も気軽にご相談いただけます

プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています

健康相談に関するイベントを開催しています。イベントにはどなたでも参加いただけます

健康日本21



生活習慣病 ≡ 非感染性疾患



食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる食べ方です。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。

● 主食・主菜・副菜とは



ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

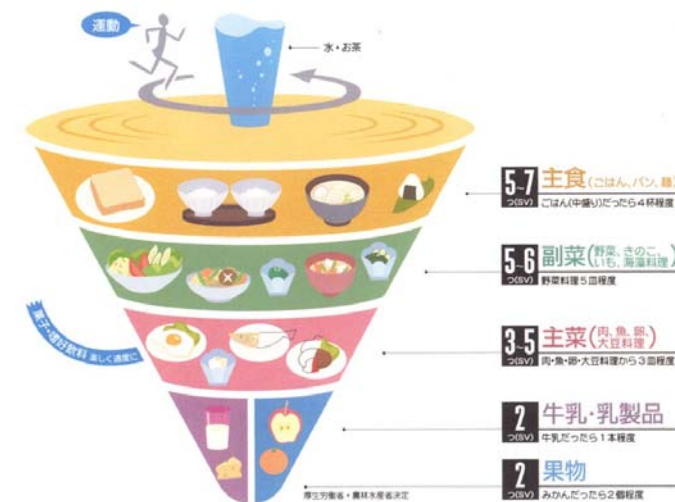


魚や肉、卵、大豆製品などを、使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

食事バランスガイド



健康サポート薬局・薬剤師の研修

健康食品、食品

- 1. 特別用途食品及び保健機能食品並びに機能性表示食品制度の概要
- 2. 健康食品による有害作用並びに食品及び健康食品と医薬品の相互作用
- 3. 健康食品の最新情報
- 4. 健康食品に関する適正使用と情報提供
- 5. 健康食品、食品の情報収集・評価の手法

- 1. 特別用途食品及び保健機能食品並びに機能性表示食品制度について、説明できる。
- 2. 健康食品による有害作用並びに食品及び健康食品と医薬品の相互作用について、地域住民の目線でわかりやすく説明できる。
- 3. 健康食品の最新情報を含め健康食品に関する適正使用と情報提供について、地域住民の目線でわかりやすく説明できる。
- 4. 健康食品、食品の情報収集・評価の手法について、地域住民の目線でわかりやすく説明

2

健康食品を学んでおく必要がある！

栄養関連2科目(臨床栄養学・食品機能)の履修の意義

薬局に求められる新たな機能(薬剤師のスキル)として

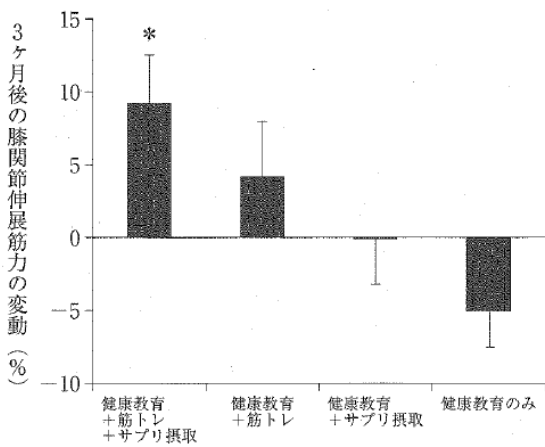
健康サポート機能が加わりました！

健康サポート薬局認定制度

健康食品管理士をとっておこう！

問 119 75歳以上のサルコペニア（加齢性筋肉減少症）の高齢者 160 名を対象に健康教育を行うとともに、4つのグループに無作為に分類して筋力トレーニング（筋トレ）、ロイシン高配合の必須アミノ酸のサプリメント摂取（サブリ摂取）を定期的に行いながら追跡調査を行った。3ヶ月後、膝関節伸展筋力を指標としてサルコペニアが改善した者と改善しなかった者に分けたところ、以下の表の結果となった。また、3ヶ月後の膝関節伸展筋力の変動（%）を調べて図に示した。

群	膝関節伸展筋力		合計 (人)
	改善しない (人)	改善した (人)	
健康教育 + 筋トレ + サブリ摂取	28	12	40
健康教育 + 筋トレ	33	7	40
健康教育 + サブリ摂取	35	5	40
健康教育のみ	37	3	40



3ヶ月間の膝関節伸展筋力の変動(%)の平均 ± 標準偏差
*は健康教育のみに比べて有意差あり
(日本老年医学会誌 49, 726-730, 2012 よりデータを一部改変)

サルコペニア及びこの疫学研究に関する記述のうち、正しいのはどれか。2つ選べ。

- 1 サルコペニアは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）と同様に、将来介護が必要となる要因の一つである。
- 2 「健康教育＋筋トレ」群よりも「健康教育＋サブリ摂取」群の方が、「健康教育のみ」群に対するサルコペニアの相対危険度は小さい。
- 3 「健康教育＋筋トレ＋サブリ摂取」群の、「健康教育のみ」群に対するサルコペニアの相対危険度は、約0.76である。
- 4 この図から、筋トレよりもサブリ摂取を行う方が、膝関節伸展筋力の改善効果が高いことがわかる。
- 5 この疫学研究方法は、コホート研究である。

どうやって健康をサポートする？

健康増進
疾病予防
重症化予防

健康格差 下流老人

一定の質の**自炊**が出来れば健康を害さない！

ランナーで、話題沸騰！？

農学博士が実践する
超簡単大豆ダイエット!

料理家・土井善晴さんが
「マラソン快走と
食事」の関係
について語った!

秋のレースを控えた10月(オクトーバー)は
少し頑張って「月間150km」で
目標達成!

ランナーズ 11
2016 NOVEMBER
定価 780円
(税別722円)

【特集】
料理家・土井善晴さんが
「マラソン快走と
食事」の関係
について語った!

【人気連載】
読者満足、体験強化、健康、ひざ痛解消
「股関節! 股関節!」総集編で
あなたの走りが確実(?)に変わる

【特別企画】
寝ても覚めてもサプスリー
「23時までには帰宅したら必ず走る」
NTTDコモ陸上部登場!

味噌汁飲んで、レース中の虚望とおさらば?
【特集】ランニングと健康の関係
【人気連載】読者満足、体験強化、健康、ひざ痛解消
「股関節! 股関節!」総集編で
あなたの走りが確実(?)に変わる

ランナーズ 11
2016 NOVEMBER
定価 780円
(税別722円)