

令和5年度 スペシャリスト養成セミナーレポート

開催日 2024年(令和6年)4月14日(日)
開催方法 Zoomによるオンライン配信(配信元:協励会館)

●特別講演

「明日から実践できる

栄養アドバイス」

医師/日本機能性医学研究所所長

齋藤 糧三先生

●指導講演

「骨・関節などのトラブル相談への
対応方法」

静岡・石川薬局ゼフィルス

石川 友康先生

2024年(令和6年)4月14日(日)、令和5年度スペシャリスト養成セミナーが、協励会館よりZoomによるオンラインで配信され、164名が参加しました。

本セミナーは、「特別講演」「指導講演」「混合協励会」の3部構成で、協励十訓唱和の後、佐野智会長から「最大よりも最良の薬局たらん」という協励会の基本理念のもと、地域に密着し地域住民の健康寿命の延伸に取り組んでいる会員へのお礼と今後の研修活動についての報告の後、講師の紹介がありました。

特別講演は、「明日から実践できる栄養アドバイス」と題して、医師で日本機能性医学研究所所長の齋藤糧三先生にお話いただきました。

講演の冒頭で齋藤先生は、専門である「機能性医学」に関連する店頭での栄養アドバイスに必要な医学・栄養学の基礎的な知識から、

最新のエビデンスまでを教授してくださいました。

健康の維持には「睡眠」が重要で、寝過ぎは認知症のリスクを増加させるが、睡眠時間が6時間以下だと乳がんリスクが1.6倍になること、起床時には抗ストレスホルモンであるコルチゾールが副腎から分泌され、唾液中のコルチゾールは朝に高値を示し昼から低下、睡眠不足や過度な飲酒、過剰なストレスが続いた場合も低下することで「朝に起きられない」といった体調不良を引き起こし、この状態が「副腎疲労」であること。

副腎疲労は適切な睡眠により身体の自律神経を休め、コルチゾールの合成に必要なビタミンCの補給、人参養栄湯や人参を含むビタミンを含有した保健薬の利用によって改善する可能性があること、ビタミンCは、鉄とともにコラーゲン合成とコルチゾール合成に必須だが、還元力が強すぎるため目的に合わせて摂取量を変化させる必要があること、過剰摂取した場合、酸化酵素発現を抑制することが示唆されていること、酸化ストレスに対する抗酸化が目的なら、マイルドな還元力の水素が無難なこと、健康維持のために水素を利用することは困難なため、ケトジェニックダイエットにより

抗酸化力を増やすことが推奨されることなどが語られました。

ケトジェニックダイエットは、糖質制限を行いながら、糖新生に消費されるタンパク質を補うために良質なタンパク質をしっかりと摂取することで脂肪酸を利用したエネルギー代謝が活発になり、遊離した脂肪酸が肝臓で一部ケトン体になり、このケトン体自体が脳などのエネルギー源になり、抗酸化酵素を増やすことで抗酸化力が増し、がんを抑制することなどをお話いただきました。

またケトジェニックダイエットを行うにあたり、齋藤先生が「牧草牛」での食事を推奨されているのは、牛肉はアレルギーリスクが少なく、タンパク質やミネラルが豊富で、脂肪酸のオメガ6とオメガ3の比率が1対1~2であること、健康維持のためには、オメガ6とオメガ3を摂取するバランスが重要で、肉よりも魚のほうが比率が良く、魚でも養殖魚の場合には餌などにより比率が和牛(20:1)より悪い場合があること、またミネラル、鉄、亜鉛、マグネシウムも健康維持には必須で、貧血の改善のために鉄剤を利用していてもタンパク質、亜鉛、ビタミンBが不足していると貧血が起きる場合があること、この場合、貧血が改善しない



日本機能性医学研究所所長 齋藤糧三先生



静岡・石川薬局ゼフィルス 石川友康先生

だけでなく、鉄によってフリーラジカルや酸化ストレスが増し健康を害する可能性があること、そのため鉄などのミネラルは、タンパク質を豊富に含む牛肉などの動物性食品からの摂取が推奨されることが語られました。

2023年（令和5年）6月、東京慈恵会医科大学の研究により98%の日本人が「ビタミンD不足」に該当するという報告がなされ、ビタミンDは、カルシウム代謝、細胞増殖と分化の誘導、免疫の調整：免疫寛容誘導を担っていて、日光や紫外線を浴びると、皮膚でコレステロールからビタミンDが合成されること、現代人は、紫外線による悪影響を避けるために使用する日焼け止めなどの影響により、ビタミンDの合成が阻害され、ビタミンD不足に陥っていること、そのためビタミンDを4,000IU／日を経口摂取する必要があること、食事のみで4,000IU／日を摂取するのは困難なので、サプリメントを利用するとよいこと、また最近の研究により、ビタミンDの2,000IU／日摂取によりがん予後が良くなること、近年コロナやインフルエンザの予防、花粉症、季節性うつ、認知症などへのビタミンDサプリメント効果が報告されていることなどが語られました。

続いてビタミンAの欠乏症として、乳幼児では失明、成人では夜盲症を発症し、ビタミンDとともに免疫寛容誘導に必須なビタミンであり、欠乏すると食物アレルギーを起こすことがあること、ビタミンAは植物に含まれるβカロテンを転換することにより摂取しているが、遺伝子多型などの理由によりビタミンAが不足する人が一定数存在していることから、動物性食品からの摂取が推奨されていること、またビタミンDをサプリメントなどで大量に補う場合は、ビタミンAもサプリメントからバランスよく補う必要があり、これはビタミンAとビタミンDの受容体が共有されているため、ビタミンDだけを摂取するとビタミンAが認識されにくくなるためであることなども語られました。

次に指導講演として、「骨・関節などのトラブル相談への対応方法」と題して静岡・石川薬局ゼフィルスの石川友康先生にお話しいただきました。

冒頭で薬剤師免許を取得してから現在に至るまでの経歴をお話しいただいた後、現在勤務されている石川薬局ゼフィルスについて、動画などで詳細に説明され、続いて顧客対応で心がけていることについて解説されました。

石川先生は、実際に店舗にて経験された「骨・関節などのトラブル相談」について具体的な対応方法を示され、「ビタミンA」「ビタミンD」「カルシウム」「クリプトシアンニンO.A.コンプレックス」「コンドロイチン硫酸エステルナトリウム」「筋骨草エキス末」「キャットクロー抽出液」「エミュー油」「BCAA」など、適した製品とその製品に含まれる成分についても解説されました。

また、「用法・用量を必ず伝える」「併用したほうがよいと考えられる成分、製品を最初から伝える」「ダイエットの提案も最初からする」「製品の味を知るために自らも製品を試す」といったアドバイスなど、骨、関節などのトラブル関連の製品を長く愛用してもらうためにこころがけていることを述べられました。

その後、合同支部の研修委員長に混合協励会リーダーとして参加いただき、「本セミナーを聞いての感想」「骨・関節などのトラブル相談への対応方法」というテーマでの混協で活発な意見交換が行われました。最後に八田三紀研修室長より閉会の挨拶が行われ、協励五省の唱和後、セミナーは閉会しました。

（レポーター 学術研修委員長 平松純）