

整形外科外来だより

No 3 2005/09/01 けいゆう病院 整形外科 発行

◆看護師さんのメンバーが新しくなりました◆

9月から整形外科の看護師さんが入れ替わりました。川田和子さんが眼科に移り、耳鼻科から高橋美佳子さんが来ました。高橋さんは以前にも整形外科には勤務していましたがまだ若い(?)ですがベテランナースです。伊藤、川内野、長谷部ともども宜しくお願い致します。

◆サプリメントについて◆

いまサプリメントは非常に多くの種類があり、栄養補助食品として多くの方が愛用しているようです。何を隠そう私の愚妻もサプリメント信者で、私自身時々色々なものを飲まされますが、幸い三日坊主のため長続きはしていません。外来でも患者さんから「サメの軟骨を買ったのだけど先生の薬と一緒に飲んでよいですか?」とか「グルコサミンは膝の痛みには効きますか?」といった質問を受けます。医学界でもこのようなサプリメントの効果を検証しようとする試みはなされています。最近そのような研究の一つとしてビタミンDとカルシウムのサプリメントは高齢者の骨粗鬆症による骨折の予防に効果があるかどうかについてイギリスの研究者から論文が発表されました。海外ではビタミンDは薬ではなくサプリメントとして売られています。(Lancet2005;365:1621-28)これによると残念ながらビタミンDやカルシウムは骨折の予防には効果がありませんでした。しかし医学の治療では科学的に治療効果が証明されているものは実は大変少ないのです。私たちが外来で普通に行っているブロック注射も厳密には他のリハビリや薬より効果があるという証明は得られていません。ただ実際の現場では十分効果があるので行っています。薬でも効果の証明が難しいのにサプリメントは補助食品ですから更に困難です。薬や注射にはプラセボ効果といって、効くと思って飲めばうどん粉でも4割ぐらいの患者さんには効果があります。「病は気から」といわれています。どんなサプリメントも信じて愛用すれば効果があるし、疑って飲めば効果半減です。買われた場合はそれなりの代金をお払いしているのですから信じて飲んだほうが良いでしょう。ただ、以前に中国産漢方もどきを服用して重態になった患者さんがいましたので、安全性にはくれぐれもご注意ください。この方は漢方を飲んでいることを黙っていたのでいつまでも原因が分からず治療が遅れました。調子が悪い時はすぐにけいゆう病院に来てください。その際サプリメントを服用していることを必ずお申し出下さい。(文責 鎌田修博)