



### 目のサプリメント②

明けましてオメデトウございます、今年も宜しくお願い致します m(\_\_\_\_)m。

前回号で藤田個人の予想として「コロナ感染が本格的に収束するのは令和6年の2-3月頃？」なんていう話を書きましたが…政府は2023年5月8日から新型コロナを5類感染症に引き下げたことを発表しました。あれ？なんだかそんなに早く？という気もしますが、ある程度の感染者を容認して状況を前進させるにはそういう対策緩和を盛り込んでいく…という事なのでしょう。ただ、これについても今後の感染状況によって変更もあるでしょう、未来が予定通りに進むとは限りませんからね。

5類への引き下げにあたって、マスクの着用については「屋内・屋外を問わず個人の判断に委ねることを基本とする」という方針となったようです。TVやネットの報道では、この「個人の判断」という言葉が強調されています。しかし、詳しい解説に目を通してみると「どんな状況でも個人の自由」という訳ではないんですね。マスクの着用について、厚生労働省の専門家会合のメンバーなどは今月11日の専門家会合に提出した見解の中で、新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが変わった場合でも感染リスクの高い機会があった人などはまわりに感染させないために引き続き着用が求められるとしています。見解の中では、▼感染者や症状のある人、▼濃厚接触者など感染リスクの高い機会があった人については、人と会う外出を控えるとともにマスクの着用が求められるとしています。▼それ以外の人たちについては、流行状況や場面に応じて十分な換気を含めた感染予防対策が求められるとして、例として高齢者施設や病院、通勤ラッシュ時の乗り物内などではマスクを着用することなどを挙げています。あれ？正直この説明を読むと今までの対策とはあまり変化が無いような…。現在も厚生労働省の方針は、屋外は原則マスク不要、屋内でも会話が無く距離が取ればマスクは原則不要となっています。これも日本語の言い回しでして…実は、屋外であっても2m以内で会話をする場合はマスク着用推奨なんです(実は屋外ならなんでもマスクなしで良いとは言っていない。街中の歩道を歩きながら携帯電話で会話を…なんていう状況ってマスク着用を推奨なんですよね、実は)。「原則」って便利な言葉ですけど、あくまでも原則ですからね…。という事を踏まえると、5月から予定されているマスクに関する勧奨行動って…実はあんまり現状と変わらないんですけどね。という訳で…当院藤田眼科は医療機関、通院患者さんに80歳代の高齢者の割合も高い為、今年5月8日以降も待合室内、診察室及び検査室内においては患者さん及び付き添いの皆さんにマスク着用を義務的にお願いする事になります、ご了承下さい。

ではここから本題、眼科で使用するサプリメントについての解説です。繰り返しのようになってしまいますが大前提として…サプリメントはあくまでも補助的なモノです、そこは誤解しないで頂きたいと思います。また、サプリメントについては医師や薬剤師さんが管理していない場合も多く、特定の成分が重複して摂取量が多すぎてしまう可能性もあります。例えば…スポーツ選手などで栄養摂取への意識が高い場合「に逆に危険」な事もあるそうです。日本スポーツ振興センターのホームページ

[https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports\\_nutrition/risk/tabid/1741/Default.aspx](https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/study/sports_nutrition/risk/tabid/1741/Default.aspx) にそうした事の説明が記載されています。以下に一部抜粋引用してみたいと思います。

@@

### 特定の栄養素の過剰摂取による健康被害

栄養素の中には、とり過ぎると健康被害を及ぼす成分があります。サプリメントには、摂取したい栄養素以外の成分が入っている場合があります。そのため、複数のサプリメントを併用している場合には、栄養素の過剰摂取のリスクが高くなります。図1に食事と複数のサプリメントを組み合わせる場合のカルシウムの過剰摂取の危険性を示します。サプリメントを様々な目的(トレーニング後のたんぱく質補給、ビタミン・ミネラル不足の不安解消など)で複数摂取しているつもりが、実は全てのサプリメントにカルシウムが含まれており、食事とサプリメントからのカルシウム摂取量を足すと、結果的に耐容上限量に達しています。複数のサプリメントを摂取する場合には、ビタミンやミネラルなどの過剰摂取(表1)に注意しましょう。



@@

上記引用の「図1」「表1」は紙面の都合で次回号に掲載、今回の引用はココまでです。



<http://www.fujita-ganka.com>

### 今月のお知らせ

花粉飛び始めた様です。必要ある方は診察時に声を掛けて下さいね。



FUJITA-EYE-CLINIC

# 藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

# P-Vision

☎ **042**  
**(645)**  
**0575**

☎ **042**  
**(642)**  
**2911**